### **ДЖ.Стивенс**

**Приручи своих Драконов**

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 преподносилось в традиционной литературе о психике человека, а соответствовали толкованиям различных философов, мистиков и прочих духовных наставников.

В ходе дальнейших исследований я обнаружила 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; пони

мать те проблемы и препятствия, с которыми человек сталкивается на своем многотрудном жизненном пути. Я увидел, что эти древние учения могут быть естественным образом увязаны с системой взглядов современной психологии 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. Гурджиева и его последователей - Р. Д. Успенского и Гордона Беннета. 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 эннеаграммой - еще одним древним, но ставшим в последнее время весьма популярным методом к пониманию поведения человека: внутри эннеаграммы 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 «Personality puzzle Solving the Myster of Who You Are», вышедшей в издательстве «Affinity Press», и в книге «The Michel Handbook)), созданной совместно с С. Уорвик-Смитом, увидевшей свет в издательстве «Warwick Press».

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 полнокровной - 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 Земли) в лишенную жизни свалку мусора. При этом выбор пути, по которому мы пойдем, 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 веления поединков с драконами непременно должна уравновешиваться 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. Драконы и существуют для того, чтобы сделать вас сильным. Они служат средством вашей трансформации. Ничто сколько-нибудь значительное в этой жизни не достигается без некоего рода проверки собственных возможностей. Эта книга поможет вам проанализировать скрытые 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 источником 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, принадлежащих 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.

Семь драконов

Глава первая

Семь могучих драконов стоят на пути каждого человека. Они изрыгают языки пламени, ревут и парализуют нашу волю своей мощью и колоссальными размерами. Они затаились 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. Драконы 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 возможность одержать победу над этими семью драконами, стоит лишь вооружиться для борьбы с ними правильно подобранной информацией, большим желанием, упорством, смелостью взглянуть в глаза ожидающим вас трудностям и готовностью принять предлагаемую помощь. Настоящая 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 увидеть 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 драконов. 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 довольно 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 одному. 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 м преследуемые ним 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 лишена 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 обличие: в один из моментов они могут быть сказочно красивы, но уже в следующую секунду превращаются в наводящее ужас чудовище. Они бесконечно 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 присутствует в нашей жизни в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием, обжигает в пространстве между миром физическим и нашим подсознанием,

Не имея полов™ 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.

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-талисман, олицетворяющая собой приобретенный опыт и осознание реальной ценности своих поступков. Пригубив напитка из волшебного сосуда, вы углубите остроту своего восприятия и обретете чувство, способное направлять ваши действия на достижение победы. Обратившись к волшебным возможностям монеты, вы станете более проницательным в понимании действий, необходимых для трансформации стоящих у вас на 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 столь непобедимы, какими хотят казаться.

К тому же, как и во всякой игре, трудности 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.

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 мудростью 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 личных драконов. Читая книгу дальше, обращайте особое внимание на тех узнанных 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 соответствуют две или более группы, отметьте те из утверждений, которые считаете наиболее для себя справедливыми. Определите группу, имеющую для вас главенствующее и второстепенное 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 отстранению. 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 преодолеть свою застенчивость.

Я ненавижу быть подвергнутым чьим-либо оценкам или сравнениям.

Я чувствую, что если люди получше меня узнают, они будут считать меня великим. \*Мне трудно признать свою неправоту. Мне трудно принести извинения. Я очень критически отношусь к себе самому и частенько 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.

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.

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 и мучительна.

Я употребляю наркотики, чтобы заглушить боль и тяготы жизни.

Зачастую я подвергаю свою жизнь серьезной опасности быстрой ездой или вождением машины 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 приходятся 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 я иногда теряю всякое терпение, когда что-нибудь тянется слишком долго.

Люди вокруг меня чертовски медлительны! В своем стремлении всюду успеть и все сделать я часто опаздываю на назначенную встречу.

Я зачастую выхожу из дому слишком поздно и второпях 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 прочно 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.

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 драконов, оказывающих на них более или менее сильное воздействие. Перечень утверждений, в наибольшей степени отвечающий вашему самовосприятию, является вашим основным 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 досаждает дракон упрямства. Если же вы не сумели отыскать свой портрет ни в одном из перечней утверждении, 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. Когдд1 вы, победитель драконов, уничтожите своих чудовищ, вам достанутся несметные сокровища 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 поделать 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 в вас, они 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 драконы 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 почтеннейших 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 высохшую оболочку, неспособную осуществить наши мечты. Причина, по которой у драконов отсутствует иерархическое различие, очень простая 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 необоснованных страхов исчезают и все человеческие страдания.

Что такое беспричинные, необоснованные 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, лишающий 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, например, 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 беспричинные страхи, но искусно маскируют их под страхи, имеющие под собой реальную основу.

Хотя между драконами отсутствует иерархическое разделение, они, тем не менее, имеют определенные взаимоотношения, которые Лают нам ключ к пониманию того, как они действуют: высокомерие - самоуничижение; нетерпеливость - 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 перерастать в склонность к саморазрушению. Оно может лежать в основе страхов человека, опасающегося 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. Да-да, каждый дракон имеет уязвимое место, воздействие на которое ослабляет его и в конце концов вызывает полную трансформацию. И чтобы сделать первый шаг на

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

Драконы первый и второй: высокомерие и самоуничижение

И высокомерие, и самоуничижение основываются на ошибочной самооценке. Высокомерие склонно 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 задрав нос. Это про него говорят, что он вот-вот лопнет от важности. 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 обычного человека.

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

Оба эти дракона - 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 дм 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 порождать 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 унизительной для него процедуры может выглядеть поникшим и подавленным, словно из него выпустили весь воздух.

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 мученичество называются драконами ограничения 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

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 аппетитов. 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 помается 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.

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, ожидающего 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.

Вспомните, что дракон упрямства стоит в одиночестве и не имеет своего двойника-противоположности. Он устремится примкнуть к любому из остальных драконов. Так» люди упрямые в отстаивании свой точки зрения способны дойти до прямого саморазрушения. Вспомните хотя бы о том, сколько погибло людей, отказавшихся оставить

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

Обличив драконов

Драконы толстые м 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, самоуничижение и мученичество.

Толстые драконы с широким полем зрения

Драконы жадности, высокомерия и нетерпеливости толканут 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 унизительного 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. Нетерпеливость также оказывает прямое воздействие на окружающих вас людей и нередко нарушает все установившиеся, привычные связи.

Три этих толстых дракона несут разрушение всему, что их окружает. Когда они выходят на прогулку. Земля сотрясается от боли, а после такого променада на лице у нее остаются широкие незаживающие шрамы. Эти чудовища очень приметны и стремятся привлечь к себе еще большее внимание, что и является частью их смертельно опасного соблазна, который они способны замаскировать под смелость, напористость и предприимчивость. Человек очень поздно открывает дм себя их истинную сущность - только когда он уже подвержен их пагубному влиянию.

Худые драконы с узким полем зрения

В отличие от своих толстых собратьев, драконы саморазрушения, самоуничижения и мученичества концентрируют свое внимание на очень узких областях человеческой жизни. Эти чудовища толкают человека на шаги, которые уводят его от общественной жизни.

Вредоносное воздействие, оказываемое людьми, имеющими склонность к саморазрушению, направлено прежде всего на них самих и часто доводит их до полной 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 горючими 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 нисколько не меньше страданий, чем чудовище с более внушительной фигурой.

В 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 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 испускает 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. Кинозвезда 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 мастерски выполненной работы?

Гордость победителя: известная теннисистка выкладывает свои трофеи пред своими друзьями. Демонстрирует ли она награды, чтобы возвеличить собственную значимость в глазах приятелей, или испытывает естественный прилив энтузиазма, видя, каких успехов ей удалось добиться ?

## Лучшие м худшие черты дракона самоуничижения

Отрицательным полюсом дракона самоуничижения 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 самоуничижения 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 выдающегося рассказа остается анонимным. Из-за боязни успеха или из-за необъяснимого стремления к одиночеству и уединению?

## Лучшие м 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 свободолюбивой 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 увидеться 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 последующего 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 неспособность получить от них удовлетворение.

Страдающий от обжорства гурман растрачивает доставшееся ему наследство в безумной гонке за все новыми будоражащими его воображение деликатесами. Обирая 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, 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 Лает 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 решение 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: + гордость + скромность ВЫСОКОМЕРИЕ САМОУНИЧИЖЕНИЕ

тщеславие - отсутствие чувства собственного 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 САМОРАЗРУШЕНИЕ - ненасытность - склонность к самоубийству

Дракон уподобления

С широким или узким полем зрения:

+ решительность

УПРЯМСТВО - глупое упрямство 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.

Людом 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. 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 духовная 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. 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

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 расстается. Ну что ж: он и заслуживает то, что имеет.

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

Людям следует дать свободу в разработке природных ресурсов.

Свободное предпринимательство - это как раз то, что нужно, \*кто 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.

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.

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 сосание 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 обличие они принимав 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.

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 представлениями обо всем, что лежит вне пределов его досягаемости. У продолжающего 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.

Принцип второй, По мере созревания человек приобретает все большую способность разрешать конфликтные ситуации мирным и безболезненным путем.

Принцип третий. По мере созревания человек демонстрирует все большую независимость мыслей и суждений.

Принцип четвертый. По мере созревания человек испытывает все возрастающее чувства доброты и сострадания ко всему живому

Принцип пятый. По мере созревания человека растет его вера в собственные силы и ясность осознания стоящих перед ним задач.

Принцип шестой. По мере созревания человека растет осознание им права окружающих на свободу самовыражения и личное счастье.

Принцип седьмой. По мере созревания человек испытывает все меньше страха перед неизвестным.

Этот перечень основных принципов зрелости может показаться очень коротким, зато он применим для подавляющего 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, бормотание.

Акцентирование внимания: стремление выжить. Требование пищи, тепла, заботы и безопасности. АРятеяшосхпь.' исследование себя и «не себя» в непосредственной близости. Ценности; никаких.

Отношения и связи: с окружающими и доступными для манипулирования предметами. До сексуальные. Пережевывание всего, что попадает в рот.

Взрослый 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. 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 будет, если убить и расчленить человека? На подобный вопрос такой человек нередко ответит: «Давайте посмотрим. Может быть, интересно будет даже попробовать его на вкус».

\*Как младенец сует в рот и пробует все, та) попадает ему в руки, так в подобной ситуации действует и каннибал,

В духовном плане взрослые младенцы зачастую оказываются вовлеченными в основанные на суеверном страхе действа, такие, как черная магия и поклонение дьяволу или сатанизм. Смерть очаровывает их, и они часто убивают животных и даже людей из одного только любопытства. Они известны своими пытками людей и животных Это вызывает у них интерес.

Отношения: обеспечивающие возможность выживания. Сексуальная близость основана только на половом влечении. \*Воспринимают окружающих исключительно как средство для достижения собственных целей. При общении отводят взгляд. Искренних привязанностей не испытывают.

Примеры: члены так называемых эскадронов смерти; каннибалы, палачи и преступники с психическими отклонениями; поклонники сатанинских культов с человеческими жертвоприношениями; отставшие в развитии, примитивные члены общества, люди с виду безвредные и вполне лояльные.

Примеры стран со значительным процентом взрослых младенцев среди общею числа населения.' Сальвадор, Гватемала, Новая Гвинея, Перу, Румыния, Сомали Уганда, Кампучия. Это далеко не полный перечень.

Имейте в виду, что данный перечень отражает условия, 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 множество 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 цамоццы.' 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!» - услышала 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».

Отношения: игры на плоскости с ровесниками. Непрестанно смотрят на окружающие их авторитеты, копируя соблюдение ими норм и правил поведения. Авторитеты всегда правы, потому что именно от них исходит проявление любви, одобрение и наказание. Восприятие окружающего досексуальное.

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

Мировоззрение: «я» и «другое мои». Люди взрослые, остановившиеся на этой ступени развития, хотят быть на кого-то похожими. Они хотят иметь такую же машину, носить такую же одежду и есть ту же пищу, что и их

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 лишних вопросов. «Я всего лишь исполнял приказ, расстреливая демонстрантов». Они испытывают замешательство, 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. Акценты внимания; основные усилия таких взрослых направлены на изучение правил и их проверку, ни Они, не анализируя, воспринимают нормы, правила и указания всего, \*что является для них авторитетом, будь то Библия, начальник по работе, министр, лечащий врач, полицейский, 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. Путешествия 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 подходят 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. Старость пугает их, поскольку, с их точки зрения, несет с собой неустойчивость положения в жизни, немощность, болезни н 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 зданий: «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 Лень ото дня остается неизменным, разнообразия блюд практически не требуется; 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 отрогах ортодоксальных религиозных и философских взглядов; расистские фанатики; бюрократические правительства: коррумпированные 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 Джоне.

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 победить». 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 ребенка возрастают, и он сравнивает их с возможностями остальных детей. Постепенно завоевывая 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 куплю 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. Аеятелшоспш 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, участвовать 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. Сверстники зачастую вынуждают их изменить лояльности к родителям в пользу интересов их компании или какой-то социальной группы. Эти новые ценности Лети пытаются испробовать на своих родителях и проверить их реакцию на новоприобретение. В эти годы дети узнают, как эффективнее всего использовать ложь. Там, где менее взрослый ребенок за недостатком способности к фальсификации обращается к прямой лжи, дети более старшего возраста проявляют настоящее мастерство в хитрости и обмане. Это дает им определенное ощущение собственной силы. Однако большинство детей только заигрывают с этой силой.

Отношения: в этом возрасте отношения и контакты приобретают в жизни ребенка чрезвычайно большое значение. Однако они в основном касаются повседневных занятий ребенка: сравнение поведения сверстников, обмен чувствами и ценностями. Здесь также проявляется состязательный 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 сострадания или взаимопонимания. В эти годы дети могут проявлять друг к другу чрезвычайную жестокость.

Взрослый человек, остановившийся на стащим развития подростка

Мировоззрение: люда, 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 колодой 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 обращаясь 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 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 внесшим 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.

Деятельностью 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 изучают различные культурные традиции и религии. Собственные 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 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 облетом, 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 капиталец и оставить окружающих далеко позади; промышленные магнаты; охотники за удачей; золотоискатели; различного рода завоеватели; миссионеры; 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 ярых 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 капиталистической ориентации, пользующиеся определенным влиянием. Составляют они приблизительно одну третью часть от общего населения Земли.

# 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 сексуальную 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 познавание 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, 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.

Деятелшость: 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 эмоциональной насыщенностью мыльных опер. Их отношения отличаются крайней нестабильностью и развиваются в соответствии с эмоциями, переживаемыми в данную минуту. Сознание молодых людей переполняют мировые проблемы, н 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 восприятием 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 правило, упорно трудятся во имя принципов, в которые верят, зачастую получая за свою работу более чем скромное вознаграждение. Деньги не стоят для них на первом месте и часто вызывают подозрение.

Мысли и эмоции: эти оставшиеся юношами взрослые люда 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 созидатели, 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 развитие отношений и наполнение их эмоциональным самовыражением. 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 являются. Они ориентированы на поиск ответов на свои действительно нелегкие вопросы и на чувство необходимости внести свой вклад в развитие мира.

Деятельность: остающиеся юношами взрослые люди могут быть высокоуважаемыми членами общества, показывая прекрасные результаты во всем, за что бы они ни брались. Однако их интересы зачастую уводят их в сферу искусства или в области служения людям, где они действительно способны почувствовать себя приносящими людям пользу. Они больше экспериментаторы и авантюристы, ведущие, как кажется, жизнь на грани риска. Они экспериментируют во всем, что попадается им на пути, - от приготовления пищи до секса, и постоянно подвергают

сомнению традиционные подходы к изучению мир. Это понуждает их к исследованию различных религий, культур 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 очередного 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 животньк.

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. Взрослые юноши испытывают привязанность к 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 напряженной эмоциональной жизнью; 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, ощущающие себя общественным рупором; либералы. В качестве личных примеров можно назвать Бетховена, Билла и Хилари Клинтонов, Боба Дилана, Эрнеста Хемингуэя, Карла Маркса, Тимоти Лори, Ширли Маклейн, Моцарта и Глорию Стейнем.

Примеры стран со значительным процентом среди общего числа взрослого населения, оставшегося на уровне развития юноши: Италия, Канада, Россия, Польша, Англия, 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 остановился 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 к юноше. Разницу составляет то, что, в отличие от юноши, действия человека взрослого не привязаны к его эмоциями Перспективы взрослого человека основаны на приобретенном опыте, а взгляд юноши еще свободен от шор. 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 угодить 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 большего». 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 приспосабливают вынесенные из книг правила к сложным жизненным ситуациям. Они верят духу закона больше, чем букве. Они могут взять в руки поваренную книгу, но предпочитают приготовить блюдо по своему рецепту, опираясь на собственный опыт и творческие способности.

Мысли и эмоции: взрослые люди достигли высоких результатов в уравновешиванием 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 разрешить 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 понимают, 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. Они учат 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 или властью, они владеют ими с грациозной тактичностью и используют их на благо людей, менее обеспеченных. Знают они и как насладиться этими вещами самим. Их внутренним мотиватором служит стремление к духовному росту и взаимопониманию, внесение вклада в совершенствование мира и наслаждение радостями, которые несут с собой семья, друзья и доставляющая удовольствие работа,

Взрослые люди считают себя достаточно авторитетными и пристальнее всматриваются в себя в поисках ответов 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 удовлетворения, 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 многим 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 обычаи 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 послоняться 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 думают по этому поводу окружающие, раз сами они чувствуют себя удовлетворенными. Они приспосабливают 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, приспосабливающую их к новой форме существования.

Взрослые люди ведут насыщенную духовную жизнь и могут не быть при этом людьми религиозными. Им незачем 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 все это составляет часть одного целого. Подобная философия порождает в них чувство уважения ко всему живому, и 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 юности психологическими драмами, годящимися для сериалов «мыльных опер». Когда взрослые люди прерывают отношения или расходятся, они не опускаются до мести. В их 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, люди взрослые приветствуют отличительные черты в каждом человеке и даже способны насладиться ими.

Иногда люди, остановившиеся на стадии развития юноши или подростка, склонны считать, что люди 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 обязанности.

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 Майор, 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.

# 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, 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 им 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 конкретное 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 мудрые 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». 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 внимшия: просвещение. Деятельностью обучение, целительство, 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 созревания представлены в очень обобщенной форме. В примере со взрослым человеком его характеристики отражают идеальный вариант. Даже если вы по степени зрелости достигнете уровня взрослого человека, не исключено, что - по какой-то случайности - вы снова соскользнете на более низкий, уже пройденный вами уровень. Если вас отвергнет любимый человек, вы на время можете опуститься до чувств, достойных юноши, и счесть себя человеком совершенно не понятым, с которым обошлись неподобающим образом. Тем не менее, как человек взрослый, вы, конечно, довольно скоро вернете себе утраченные позиции. 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 развития ребенка и вы знаете, как они решают подобные проблемы. 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 низкие, уже пройденные вами ступени. А вот подняться на уровень взрослого человека вам будет несравненно сложнее, 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 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 пословице: «Чтобы делать деньги, нужны деньги». 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 малышом, 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 собственной зрелости, не прибегая при этом к излишне сложным методам. Просто возьмите лист бумаги и разлинуйте его на колонки, которые будут включать в себя результаты ваших размышлений о своих деловых качествах, отношениях к мужчинам, женщинам, родителям, людям незнакомым и всему, что придет вам в голову. Хорошенько подумайте и отметьте в каждой колонке тот уровень зрелости, к которому вы склонны себя причислить. После распознавания своих драконов можете также составить

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 привязаны, вы сможете понять, как действуют драконы на каждой стадии развития. Вы заметите, что дракон жадности проявляет особую активность на стадии развития подростка, а дракон самоуничижения особенно сильно свирепствует над теми, кто застыл на уровне развития юноши.

Тем не менее практически всю компанию драконов можно заметить в начале каждой следующей стадии 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 остановившийся на уровне развития юноши, непременно будет бороться против сжигающей 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. Глава третья

Дракон высокомерия

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.

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 сословиям; элитарные клубы; авиационные билеты высшего и первого класса; прислуга и дворецкий у вашего дома; престижный автомобиль; чистокровные собаки и породистые лошади; сделанное на заказ колье; 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.

Внешние характеристики и манера преподнесения

Люди, испытывающие воздействие дракона высокомерия, могут казаться холодными, отстраненными и совершенными. Их нос и подбородок могут быть слегка приподняты. Они производят впечатление людей обеспеченных, представительных и одаренных. Вы можете обратить внимание на то, что дыхание у них неглубокое и частое. В этом проявляется общая для них тенденция, напрягая диафрагму, втягивать живот, что придает им большую стройность и импозантность. Взгляд их устремлен на кончик носа, а голос и весь вид выражает легкое презрение и усталость от всего, что их окружает. С другой стороны, они могут выглядеть довольно робкими, застенчивыми и словно ищущими возможность незаметно от всех исчезнуть, раствориться в воздухе.

Обратите внимание на чувство, с каким вы входите в престижный частный клуб. Кем бы вы ни были, обычно вы ощущаете на себе внимательные оценивающие взгляды присутствующих и чувствуете, что вам не мешало бы выглядеть получше. В этом проявляется начало влияния на вас дракона высокомерия. Как только вы дадите волю этому дракону, вы немедленно почувствуете, как живот Ваш сам собой начнет втягиваться, нос и подбородок взметнутся вверх, взгляд станет холодным и отстраненным, в нем появится деланное безразличие, а в душе - неуверенность и беззащитность. Теперь и дыхание становится частым и неглубоким. Чувствуете? И как вы думаете, 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.

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 достоверности исполнять различные актерские роли. Умение скрывать свои истинные чувства может оказаться для человека необходимым и в определенных ситуациях, скажем, в ходе военных действий, когда проявление их способно неблагоприятным образом отразиться на их собственной жизни или на безопасности окружающих их людей. Эта способность скрывать свои чувства является необходимым искусством, которое человек учится для обеспечения собственного выживания или выживания близких ему людей. Это мастерство, предназначенное для использования при соответствующих специфических обстоятельствах. Тем не менее это же искусство может быть без труда превращено в защитный механизм, для защиты ребенка более старшего возраста от неприятного чувства стыда и вины.

Ребенок сталкивается с критикой в свой адрес

Начало процесса развития высокомерия может приходиться на очень ранний период жизни ребенка, задолго до того, как он обретет способность к эмоциональной самозащите. Одним из первейших источников, питающих этого дракона, может оказаться чувство ребенка, что он каким-то образом приносит неудовлетворение своим родителям, то ли служа им помехой, то ли родившись не того 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 родной брат или сестра, по отношению к которому родительская любовь проявлялась бы в большей степени.

Если ребенок является девочкой, она может ощущать, 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 появиться чувство, что она разочаровала своих родителей, появившись на свет девочкой. Или она может почувствовать, что ее рождение было для родителей нежелательным, что они не стремились иметь второго или третьего ребенка. Если к тому же родители каким-то образом своими замечаниями или критикой углубляют зародившиеся в девочке ощущения, это подготавливает хорошую почву для пищи 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 родительской

любви, пусть даже и с определенными условностями. Когда ребенок ощущает себя полностью отвергнутым родителями, 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 идеализированным 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, спокойнее, послушнее». Или: «Я тебя, конечно, люблю, но твоего брата или сестру все-таки люблю чуточку больше». «Я тебя люблю, но когда ты начинаешь себя вести, как сейчас, я тебя совсем не люблю». «Я тебя люблю, когда ты делаешь так, как я говорю». 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 малое 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.

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 ЛосАнджелеса, в районах кварталов, населенных жителями со средним достатком. Отец его - человек грубоватый и не отличающийся особым развитием - ценил упорный, настойчивый труд и, хотя и был хорошим кормильцем, большой любви к собственному семейству не испытывал, Мать Мигеля работала в химчистке. Заботы по дому часто совершенно ее изматывали, и она нередко давала волю переполнявшим ее чувствам. Оба старших брата Мигеля были сильными и ловкими, на них приятно было поглядеть. В спорте и в ухаживаниях за девочками они пользовались среди сверстников большим авторитетом. Подобная репутация льстила обоим родителям, и мать, придерживающаяся взглядов о превосходстве мужского начала над женским, испытывала гордость за своих сыновей.

В отличие от них, Мигель рос хрупким, спокойным, совершенно не спортивным ребенком. Он обладал 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 видел 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 недосягаемым. Они решили, что 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 внимание горстки назойливых мальчишек, за глаза называвших его «Одиноким Слоном». Но никто не спешил спасти его от одиночества, поскольку он никому не позволял 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 произведения впечатления.

Следующим шагом в эскалации влияния дракона явилась попытка Мигеля обокрасть магазин спиртных напитков. Зная, что кое-кто из мальчишек издалека наблюдает за ним, Мигель наставил на продавца оружие и потребовал у него отдать ему дневную выручку. Однако магазин находился под охраной полиции, поскольку нередко оказывался предметом посягательства грабителей. Мигеля задержали 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 попался, 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 казаться по-прежнему холодным и отстраненным. Он превратился в обычного испуганного, одинокого мальчишку, испытывающего глубокий стыд и раскаяние. Все его представления о собственной особенности и превосходстве над окружающими в одно мгновение рассыпались в прах. Дракон

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

К счастью, однако, история о Мотеле на этом не кончается. Пока дракон наслаждался результатами своей мастерски проведенной операции. Метель снова с особой силой ощутил свою ранимость и незащищенность. Для него приоткрылось оконце, через которое он мог бы теперь 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 Мотеля и отпустивший несовершеннолетнего преступника на поруки, проявил по отношению к своему подопечному особую заинтересованность. За внешним фасадом подростка он сумел разглядеть, что тот еще не вошел в криминальную среду и не является потерянным для общества. Рассматривая 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 высокомерную манеру поведения. Постепенно Метель 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 Мотеля и поощрил его на дальнейшее развитие своего художественного таланта, предложив мальчику обратить внимание на карикатуры, которые тому особенно удавались. Мигель настолько истосковался по одобрительному 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, Зализывая полученные раны и набираясь новых сил, чудовище вынуждено было отступить. Мигель еще оказался не готовым разобраться в своем двойственном отношении к матери, и здесь-то дракон и нашел ее лазейку. Он затаился и стал выжидать.

Несколькими годами позднее, учась в художественной школе, Мигель встретил Кассандру и влюбился в нее. Кассандра обожала Мигеля и готова была ради него на все. После бурного короткого периода знакомства и ухаживания они поженились и начали нелегкое совместное саванне по неспокойным водам жизни, кое-как перебиваясь на скромный заработок Кассандры, работающей на 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, сделавшими себе карьеру в бизнесе. Мигель отвечал ей критикой по поводу ее кулинарных способностей и манеры вести себя и одеваться. Их отношения зашли в тупик и превратились в нескончаемые болезненные для обоих ссоры и препирания. Потеряв уверенность в себе, Мигель стал сомневаться и в своих художественных способностях. Он все больше отдалялся от Кассандры и держал себя с ней холодно и надменно. Чувства его к ней остывали, а после ее демонстративного флирта с каким-то заносчивым коммерсантом их семейные отношения обострились до предела. Мигель окончательно оставил Кассандру и впал в депрессию. Теперь он и думать не мог о работе.

Мигель утратил свою привязанность к Кассандре под влиянием ее критических замечаний и нелицеприятных сравнений с людьми, жизнь которых сложилась более удачным образом. Вместо попыток взяться за работу он ушел в себя, выпустив наружу своего дракона высокомерия. Тот только дожидался возможности снова взять молодого человека под свою опеку. Затаившись в неподдающемся критическому осмыслению двойственном отношении Мигеля к матери, дракон воспользовался удобным случаем, чтобы показать свои когти в семейной жизни молодого человека.

Эта история имеет два возможных варианта дальнейшего развития событий. По первому сценарию, Мигель мог бы окончательно утратить всякие отношения с Кассандрой и предпринять серию новью столь же безнадежных знакомств, заранее обреченных на не менее

печальный финал. Он превратился бы в человека, вынуждающего 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 уважение, 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 Кассандра могли бы вынести для себя урок из истории с коммерсантом 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 подобного от Кассандры. 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 как художника и, безусловно, нашел бы способ правильного применения своих способностей. В этом случае дракон высокомерия навсегда был бы вышвырнут из своего гнездилища и был бы вынужден искать себе другое пристанище. 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.

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 направленного на него критического отношения и чувствует, что его сравнивают с неким высоким стандартом или старшими братьями и сестрами.

Ощущая условную природу проявляемой к нему любви, он начинает восставать против собственной натуры. Зарождающийся в нем дракон шепчет ему на ухо в мыслях, доступных его восприятию: «Я не хочу быть этим маленьким существом, которое всем не нравится. Я хочу быть тем, кого они желали бы видеть. Тогда они меня полюбят. Такой, какой я есть, я не хорош. Я должен буду скрывать, какой я есть на самом деле». Вывод и принятое решение: «Я не хорош».

Вторая ступень: ребенок пытается быть лучше, чем он есть на самом деле

Ребенок учится вести себя так, как ведут окружающие. Мысли его могут быть следующими: «Я постараюсь быть другим, не таким, какой я есть. Постараюсь быть лучшим, чтобы они не могли меня больше ни за что критиковать. Я буду самым лучшим, уличным. Превосходным. Когда их критика будет больно задевать меня, я притворюсь, будто мне это безразлично. Сделаю вид, что я выше их. Я не какая-нибудь пустышка. На самом деле я совершенно особенный, просто им это незаметно. Несмотря на свои критические замечания, они любят меня больше всех, потому что я самый лучший».

Вывод и принятое решение: «Я самый лучший и, следовательно, я - особенный».

Третья ступень: ребенок учится скрывать свои недостатки и притворяться неуязвимым

Каждое усилие ребенка ведет его к неуязвимости. Его отчужденность и замкнутость растут. Ребенок считает, что если он не подпустит к себе людей, они никогда не увидят его страхов или недостатков. Он думает: «Как мне надоели их насмешки. Никогда больше не буду выказывать своих недостатков или слабостей, какими бы они ни были. Они никогда больше их не увидят».

Вывод и принятое решение: «Я могу отлично скрывать свои чувства от окружающих».

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

Ребенок учится искать ответ на вопрос: каким ему быть? Он становится излишне настороженным и с неослабевающим вниманием исследует всех, кто его окружает, пытаясь узнать, что производит на них впечатление и какое именно. Он говорит себе: «Я подвергну их тщательному анализу и попытаюсь выяснить, что именно в человеке им нравится. После этого я постараюсь вести себя точно так же». С этими мыслями дракон делает свои первые шаги, оказывающие влияние на поведение ребенка. 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 н 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 себе внимание взрослых, и это подстегивает его самосознание. К пристальному наблюдению за ним окружающих добавляется и его тщательное изучение себя самого. Он ощущает наблюдение за собой буквально со всех сторон - снаружи и изнутри. (В экстремальных стрессовых ситуациях этот процесс порождает явление, известное под названием паранойи.) Это ощущение постоянного нахождения под неусыпным надзором становится для ребенка невыносимым, и он стремится укрыться от всех наблюдателей. Он становится чрезвычайно стеснительным. В нем зарождается ненависть к нахождению под надзором или наблюдением. Он ощущает неловкость и смущение. Он приходит в замешательство по малейшему поводу и без повода.

Позднее такие люди могут испытывать смущение и замешательство по любому пустяку, способному привлечь к ним внимание. Они машинально думают, что каждый из окружающих обязательно наблюдает за тем, что они делают или куда идут. Это порождает у них ложное чувство собственной значимости. Они становятся чрезвычайно застенчивыми, хотя окружающим кажутся людьми надменными, отчужденными и сложными для понимания.

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

этого не замечают. Они могут увешивать себя драгоценностями, одеваться в лучшие платья, выписывать виражи 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 раздаривать многообещающие взгляды, но лишь затем, чтобы нацепить на себя маску высокомерия, едва лишь человек к ним приблизится. Это приносит им репутацию бессердечных снежных королев 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 и принятое решение: «Я должен постоянно следить за каждым своим шагом».

Шестая ступень: ребенок учится идентифицировать 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, 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 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 самокритикам. Я настолько в этом преуспел, что могу теперь подвергать критике и всех остальных, и чувствую, что они хотят этого.

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

В душе ребенка более старшего возраста дракон производит еще большее искажение фактов. Он говорят: «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 подверг гать 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 проникли 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 обличие: 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 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 в объятие то одного, то другого из этих драконов. «Я совершеннейшее ничтожество. Нет, я великий гений. Ничтожный. Нет, великий», - твердят они до тех пор, пока, истощив себя окончательно, не вынуждены будут сказать себе правду: «Так кто же я, черт побори? Я не знаю, что собой представляю». В этом признании и кроется начало их исцеления, потенциальная возможность уничтожения терзающего их дракона.

дракон, желающий быть особенным

Поскольку люди, воспитывающие в себе дракона высокомерия, провели свои детские и юношеские годы в тени своих более любимых родителями старших братьев и сестер или же подвергались бесчисленным сравнениям с неким недосягаемым эталоном идеального ребенка, они испытывают страстное желание быть людьми, пользующимися особой любовью окружающих. Они хотят быть фаворитами и всеобщими любимцами. Извечный диалог, сопровождающий развитие дракона высокомерия в этом направлении, протекает примерно следующим образом:

«Я боюсь, что я вовсе не особенный. Но я буду изо всех сил стараться, чтобы приобрести облик человека, которым меня хотят видеть родители. Я этого добьюсь. Я 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 лучший».

Подобный внутренний диалог служит, конечно, причиной 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 постепенно заменяются школьными преподавателями, супругами, начальством - или психотерапевтом. Большая часть кампании, направленной на занятие особого места в жизни окружающих, у людей такого рода происходит на уровне воображения.

Застенчивый школьник, опасающийся 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 именным стипендиатом. Основываясь на своих фантазиях, он начинает верить в то, что преподаватель также считает его особенным, поскольку 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 труда. 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, нежели с тем, что они представляют собой на самом деле. Многие из исполнительных и обязательна 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 туг 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 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 желанными, обнаружат, что сидят в полном одиночестве в своем роскошном доме, даче, машине. Подобная политика - меч обоюдоострый. С одной торены, они чувствуют себя оторванными, и это вызывает у них досаду, а с другой, оставаясь в одиночестве, они чувствуют себя в безопасности. С экрана телевизора уж конечно они не услышат по отношению к себе критических замечаний, зато вполне может развиться параноидальный синдром.

Зачастую человек, терзаемый драконом высокомерия, встречает на своем пути товарищей по несчастью, занятых стремлением избежать близкого знакомства и в то же время ищущих хоть кого-то, кто выказал бы им высочайшее уважение. В своих отношениях такие люди ориентируются исключительно на внешние проявления. Хотя они могут находиться в компании друг друга, каждый из них будет ощущать себя не оцененным в полной мере и оде

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 получше 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 другое 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 провала в жизни. 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 объекта, 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 формах. Это уровень примитивной гориллы. Младенческое высокомерие говорит: «Ты заслуживаешь смерти, потому что я сильнее». Люди взрослые, застывшие на уровне развития грудного младенца, демонстрируют примитивную, основанную на стереотипе, доступную восприятию невооруженным взглядом модель поведения. Такие люди тужатся и пыжатся, являя собою типичный образ «своего парня - хулигана» из третьеразрядного вестерна, который к концу фильма раздражает зрителей настолько, что у них бы начали чесаться кулаки, чтобы набить ему физиономию, если бы этим поминутно не занимались по ходу сценария его не менее напыщенные приятели. С той же степенью милосердия расправляется высокомерие с каждым, подверженным ее заразе человеком, уродуя его без всякого 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 кабинетов, 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 таможни, с пренебрежением заглядывающих в ваш паспорт и требующих от вас посторониться 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, избивающих 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, занимающегося незаконной деятельностью.

Все это - проявления высокомерия в мире тех, жалких 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 обличие, 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-рейсах» 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 супружества, 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 надменно приподнятой бровью и едва прикрытым презрением. Это высокомерие человека, внешне выражающего участие к окружающим, но в действительности делающего все возможное, чтобы еще больше увеличить дистанцию между собой и ими. Это уровень маскарада. Такой человек говорит 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, обреченные на напыщенное высокомерие люди обладают 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 теории и достижения своих оппонентов лишь с той целью, чтобы 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 степень

изощренности и фальсификации. Высокомерие зачастую пробирается тайными тропами н 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 стыл 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, злобную 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, непременно удостоверятся в том, что они держатся отстраненно и отгорожены от посторонних глухой стеной.

В этом и состоят 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 свойственным 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 тобой 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. Ты трус! Я не хочу, чтобы ты снова повел себя подобным образом». Этот внутренний разговор никогда не доходит до ушей окружающих, они даже не подозревают о возможности его протекания. И тем не менее в действительности подобные внутренние диалоги являются твердо укоренившейся привычкой, неотъемлемым качеством взрослых высокомерных людей.

Каким образом дракон высокомерия 0 конечном итоге полностью подчинит вас: публичное унижение

У дракона высокомерия имеется для вас особый сюрприз. Чудовищу чрезвычайно нравятся ситуации, в которых вы подвергаетесь публичному унижению. Оно знает, что вы всеми силами стараетесь избежать проявления неловкости или унижения, поэтому для него нет ничего более забавного, как поставить вас на глазах у окружающих в неловкое положение.

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 собирались 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.

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 выбегаете под холодный осенний дождь без плаща, чтобы продемонстрировать вашим друзьям и знакомым свою удаль и закалку. Вы подхватываете насморк, у вас повышается 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 поддержание собственной внешности, что в значительной степени сокращает вашу возможность творческого самовыражения. Творчество требует спонтанности и свободы, чему и препятствует дракон высокомерия. Чтобы стать настоящим творцом, вы должны быть человеком, способным пойти на риск. Творчество толкает на поиск новых, прежде неизведанных областей. Осваивая их, вы можете допустить ошибку или, двигаясь наугад, выбрать неверное направление. Это может вызывать у вас беспокойство и приводить 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 унизительным. 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 вы окажетесь 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 выживание 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 унизительную ситуацию на предыдущей встрече, когда вы, стараясь держаться с достоинством и непогрешимым совершенством, случайно перепутали 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 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 прежде всего в усилении вашей изоляции и отчуждения. Дракон удерживает вас на расстоянии от людей, препятствует вашему сближению с ними, настраивая вас на отчужденность и критическое отношение к окружающим - двух врагов всякого близкого, доверительного общения с людьми. Порождает в вас дух соперничества и враждебной настроенности к окружающим, которые так же, как и вы, стремятся избежать болезненного и неприятного для них общения.

Высокомерие проникает и в область сексуальных отношений, придавая особое значение производимому вами впечатлению в ущерб вашей половой связи. Вы можете даже отвергнуть половые отношения из-за страха лечь в постель обнаженной или из опасения за свое тело, способное оказаться недостаточно совершенным. Вы можете проявлять все признаки половой активности, используя провоцирующую 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 дают иные, менее плачевные результаты, то и в этом случае

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 растрачиваете 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 должны выглядеть безупречным и совершенным в глазах Господа Бога или его представителей на земле в виде местной 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 вы одним махом можете отвести внимание от себя самого и направить его на грехи и пороки ваших последователей. Вы сразу станете недосягаемым для окружающих, одним из редких избранников толпы. Чем не великолепный способ отгородиться от всего мира? Но дракон высокомерия любит устраивать публичное унижение. Рано или поздно эта стратегия обязательно приведет к неожиданным неприятным последствиям, и вам не избежать шумного публичного скандала. Дракон не оставит вас без внимания.

Иногда дракон высокомерия использует и совершенно иную стратегию, направленную на развитие в человеке чванства и возвеличивание в нем чувства неповторимости и недосягаемости для окружающих. Полагаясь на собственное интеллектуальное развитие, вы отстраняетесь от всех этих духовных «измышлений» и эмоциональной слабости, которую демонстрируют люди, проявляющие интерес к духовной жизни. Вы занимаете позицию высокомерного скептика, подвергающего язвительным нападкам духовное развитие, или с категоричным презрением отвергаете эту область человеческой жизни. Вы мните себя выше ее и опровергаете любую необходимость духовного развития. Это приносит вам временное ощущение защищенности перед неизвестным и загадочным. Но, прибегая к подобной стратегии, вы незаметно для себя неизбежно создаете себе некоего божка из науки, которой вы себя посвящаете, и с церемониальной торжественностью погружаетесь в ее царственные глубины. Дракон

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 навести 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, 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 в свою способность дать окружающим увидеть то, что я собой в действительности представляю - со всеми своими бородавками на лице и недостатками.

Я легко нахожу себе друзей.

Окружающие воспринимают меня как человека радушного и открытого.

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

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

Семь видов оружия для уничтожения дракона высокомерия

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

Оружие второе: признайте, что вы оторваны от людей.

Оружие третье: покажите свою ранимость и восприимчивость.

Оружие четвертое: платите окружающим своим вниманием.

Оружие пятое: будьте самим собой. Оружие шестое: откажитесь от осуждения себя самого и людей, которые вас окружают. Оружие седьмое: будьте равным среди равных.

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон - не одно ч то же

Дракон - это не вы; он никогда не был и теперь уже никогда не будет вами. Это паразит, который уживался 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.

Оружие второе: признайте, что вы оторваны от людей

Уже по самому своему характеру дракон высокомерия не желает, чтобы вы признали свое жалкое одиночество. Слишком унизительно 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. Правда в этом случае может звучать следующим образом: «Дракон высокомерия делал меня одиноким, оторванным от людей и несчастливым. Я устал от этой отчужденности. Я хочу снова быть самим собой, быть связанным с окружающими и чувствовать себя при этом легко и свободно. Все вещи, которые я использовал для того, чтобы привлечь к себе внимание - одежда, машины, новомодные стрижки, фамильные украшения и непомерное хвастовство, - все это оказалось неспособным дать мне то, чего я действительно хотел больше всего на свете».

Частью осознания собственного одиночества является признание наличия в вас самих существующего изолированно маленького ребенка. Он наглухо отгородился от обрушивающейся на него волнами невыносимой боли и продолжает вести жизнь добровольно замуровавшего себя в темнице узника. У этого потерявшегося ребенка ключом бьет жизненная энергия, совершенно неподходящая для повседневных отношений. Количество энергии, сохранившейся в этом потерявшемся ребенке, может варьироваться в зависимости от человека, в душе которого он продолжает жить, но последствия его длительной изоляции всегда одни и те же: снижение жизненных сил, ощущение потерянности, депрессия, отчаяние и чувство, ставшее частью вас самих, - чувство оторванности от людей. Эта потерянная часть вас самих желает быть восстановленной в своих правах, хочет вернуться обратно, в жизнь, что может быть достигнуто применением различных весьма эффективных методик. Услуги опытного психотерапевта или консультанта будут иметь при этом неоценимое значение. Гипноз, терапия и ежедневная работа над собой сумеют вернуть эту часть вас самих к полноценной жизни.

Оружие третье: покажите свою ранимость и восприимчивость

Продемонстрируйте свое несовершенство. Найдите в себе силы сказать: «Да, мир, молния у меня на брюках расстегнута, но со мной все в порядке, потому что я и молния у меня на брюках - вовсе не одно и то же».

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 направления, в котором протекают ваши усилия.

Мартин заставил себя обратиться в службу анонимного лечения от алкоголизма - к группе медицинских работников, занимающихся излечением от алкогольной зависимости путем открытой социальной реабилитации. Во время пребывания там ему пришлось заниматься очищением 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 пришлось пережить, он приходил в замешательство и наотрез отказывался от продолжения экспериментов подобного рода. На этот раз дракон высокомерия одержал победу, заставив Мартина проигнорировать естественную скорость 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 крут тех, кому вы можете довериться. Эти откровения могут вызывать у вас ощущение смертельного страха, но окружающие будут воспринимать их как нечто совершенно нормальное.

Кэти 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 терзающего ее дракона и предприняла действия, казавшиеся ей чрезвычайно рискованными. Она сказала молодому человеку, что находит его красивым. Он воспринял слова девушки с большой теплотой, так, словно ее признание не было самым большим открытием года, а служило обычным 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 Кэти узнала, что ее попытки скрыть свои чувства оказались весьма неэффективными.

В этом нет ничего странного. Дело в том, что чувство симпатии к человеку, притяжения к нему скрыть почти невозможно. Тело каждого человека испускает лучи и улавливает ответные излучения, которые зачастую говорят лучше всяких слов. Как от них скроешься?

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

Оружие четвертое: платите окружающим своим вниманием

Если на вас оказывает воздействие дракон высокомерия, вы будете испытывать тягу к внимательное 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. Вовсе 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 крепки 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 к нему, отгородился от этого жестокого, пугающего мира. Но он все так же ждет проявления к нему доброты и сострадания. Он нуждается в признании. Временами он больше не доверяет вам, видя, как вы идете на поводу у дракона.

Первый ваш действительный шаг на пути к принятию самого себя состоит в обращении к опытному терапевту или консультанту, действующему на уровне развития взрослого человека. Он сумеет воспитать живущего в вас ребенка, поставит его на ноги и превратит вас с ним в единое целое. В ходе этого процесса дракон высокомерия будет вести нещадную борьбу и с психотерапевтом, и с вашей истинной сущностью. Если терапевт опытен, он не поддастся на происки дракона. Уловки, которыми пользуется чудовище, терапевт квалифицировал бы как «сопротивление исправлению характера» или «внутреннее противодействие терапевтическому процессу». Ваше желание быть у консультирующего вас терапевта лучшим пациентом или снискать у него особое к себе отношение также является происками дракона. Раздражение, появляющееся в вас в ответ на какое-либо указание 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 критическими замечаниями за сопротивление, которое невольно в вас рождается, за огорчение, которое вы испытываете, и за написанное у вас на лице смущение. Найдите в себе

силы и мужество, призовите на помощь 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. У вас появится возможность влиться в настоящую жизнь.

Оружие седьмое: будьте равным среди равных

Когда вы вольетесь 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 бахвальства и снисходительного отношения к окружающим - отказ от всех тех жалких уловок, которые затушевывают, затеняют ваше собственное доброе и мудрое «я». В то же время это отказ от отчужденности, скрытности, холодности, стеснительности - от всего, чем вы пытались отгородиться от окружающих. Нет ничего преступного в том, что кто-то заметит вашу робость или неловкость. Нельзя лишь позволять им становиться основной манерой вашего поведения.

Семь упражнений, направленных на обуздание дракона высокомерия

Упражнение первое: говорите на людях. Упражнение второе: делайте по три шага в день навстречу людям.

Упражнение третье: обращайтесь за советами. Упражнение четвертое: прощайте людей, выносящих вам свое суждение.

Упражнение пятое: позвольте себе немного подурачиться.

Упражнение шестое: сделайте переоценку тому, что приводило вас в смущение.

Упражнение седьмое: развивайте свои слабые стороны.

Упражнение первое: говорите на людях

Люди, порабощенные драконом высокомерия, зачастую боятся выступать на собраниях или говорить при большом скоплении народа, поскольку они опасаются быть увиденными. Следовательно, очень неплохо в данном случае встретить этот страх лобовой атакой, записавшись на курсы обучения публичное выступлению или пользуясь каждой удобной возможностью разговора при некотором скоплении людей. Это поставит вас лицом к лицу с испытываемым вами страхом, и вы сами сможете его увидеть. Сойдитесь с драконом один на один. Но помните, что начинать поединок следует очень осторожно, в окружении доброжелательно настроенных к вам людей. Позже вы сможете перейти к более смелому эксперименту с 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 поработать над собой, выступая с речью перед аудиторией, и побороться за почетный приз на конкурсе, проводимом американским клубом любителей тостов. Никто не вынуждал 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 волновался, но остался жив и приобрел большой опыт. Сейчас 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, поздоровайтесь 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 третье: 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 тем, 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, даже после этого опыта я остался жив.

Жизнь предоставляет довольно много возможностей дать выход накопившимся чувствам или вести себя как ребенок. В этом отношении нет ничего лучше костюмированных балов. Позвольте себе побыть глупым или смешным. Но помните, что вам не следует опережать естественный ход вещей или действовать опрометчиво: дракон только и ждет случая посильнее вас унизить. Идите вперед медленно, не торопясь. Начните с клоунского колпака или накладных усов. Придет время, и вы появитесь на маскараде в полном костюме.

Упражнение шестое: сделайте переоценку тому, что приводило вас в смущение

Вместо того чтобы подавить в себе ощущение неловкости или смущения, попробуйте еще раз мысленным взором пробежать те моменты в вашей жизни, которые с максимальной остротой вызывали в вас эти чувства. Это не попытка лишний раз помучить себя, а способ внимательнее 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 пережить 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 интеллектуал. 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 мерилом 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 суждении служит попытка представить себя в ситуации, когда вы выпущены использовать качество, развитое у вас менее всего: интеллект, эмоции дол спортивную форму. Вы очень скоро почувствуете себя ущемленным и 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.

Тэми был высокомерным смышленым 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 учеников. Мы оба с ним замечали, как беснуется дракона 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 подвергает критическому осуждению каждого из присутствовавших на уроке, включая и преподавателя. Вспышки критики чередовались у него с ненавистью к самому себе за свою медлительность и бесталанность. Когда он притерпелся к классу, у него появилась возможность в полной мере оценить весь репертуар дракона высокомерия, воздействие которого сказывалось в каждой области его жизни. Позднее он вынужден был признать, что этот эксперимент оказался для него наиболее просветительным из всего предыдущего жизненного опыта. Ему пришлось столкнуться со своим жестким осуждением всех, кто его окружала и с нещадной критикой по отношению к самому себе. Когда же все это буйство кипящей в нем энергии наконец угомонилось, он начал испытывать настоящее наслаждение от своих примитивных, неумелых мазков на холсте.

Заключение

Когда дракон высокомерия берет человека под свою опеку, он приносит с собой боль и страдания. Своей честностью, самодисциплиной и сосредоточенностью вы способны изгнать из себя дракона, и на его месте появится опытный воин, преображенный рыцарь - человек, способный любить себя и окружающих. Вы сможете стать человеком, испытывающим сострадание к тем, кто попался в ту же крепко удерживающую их ловушку, что и вы сами; вы, как никто другой, сумеете оказать помощь тем, кого еще терзают кости 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. Глава четвертая

Дракон самоуничижения

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; покорность, 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 самоуничижения

Рабство; иммиграция; принадлежность к группе, имеющей низкий социальный статус; принадлежность к числу плохо успевающих студентов, учащихся; положение женщины в патриархальном укладе общества; принадлежность 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 самоуничижения. Принадлежность к перечисленным здесь группам или ситуациям лишь создает наиболее благоприятные условия для дальнейших действий дракона.

Внешние характеристики и манера преподнесения

У тех, кто склонен к самоуничижению, обычно впалая грудь, сутулые плечи, и вообще они производят впечатление людей с плохим телосложением и осанкой. Голова у них несколько выдвинута вперед, глаза или бегают по сторонам, или опущены к земле, походка шаркающая, а голос глухой, невнятный и скорее напоминающий шепот. Они могут иметь привычку грызть губы или ногти, тянуть себя за волосы или пощипывать кожу. Подобные привычки наиболее заметны у этих людей в стрессовых ситуациях. Они могут демонстрировать доходящую до агрессивности защитную манеру поведения, но быстро сдаются и идут на попятную. У большинства людей эти характерные черты временами могут не проявляться.

Если вы хотите на самом себе прочувствовать ощущения людей, находящихся под властью дракона самоуничижения, проделайте следующее: опустите плечи вперед и вниз, чтобы защитить ими грудь. Взгляд устремите в пол и начните покусывать нижнюю губу. Руки сложите на груди или сцепите пальцы у гениталий. Настройте себя на

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 телевидению. 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. 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 и поступки извинениями или предупреждением о своей некомпетентности в том, за что он берется. Принимаясь за что-либо для них новое, к примеру, обучаясь езде на велосипеде, такие дети неизменно скажут: «Я такой неуклюжий. Обязательно свалюсь где-нибудь. Но вы не обращайте внимания». Вынужденные задать вопрос, эти дети, вероятнее всего, опустят глаза в пол и промямлят что-то вроде: «Простите меня, наверное, ничего не понимаю в том, что говорю, но позвольте мне задать вам вопрос ? »

Зачастую эти дети настолько обеспокоены предъявляемыми к ним требованиями, что в разговоре прикрывают рот руками, делая свою речь совершенно невразумительной и труднодоступной для понимания. Своим жестом они словно хотят сказать: «Я знаю: все, что я говорю, не имеет никакого значения и, вероятно, вызывает у вас только критическое отношение, поэтому будет лучше, если вы вообще не услышите то, что я говорю».

Привычка чувствовать себя маленьким н 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 а 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 сплетение, 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 сопровожу доний дракона самоуничижения. 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 неспособны понять, что в основе притягательности человека для окружающих лежит не физическое совершенство, а его энергичность и жизнелюбие. Рассказ о Каролине: история развития самоуничижения

Каролина была шестым или седьмым по счету ребенком в большой католической семье. Хотя ее родители, ирландцы, принадлежали к рабочему классу, они предъявляли жесткие требования к учебе своих детей и приобретению ими профессиональных навыков в самостоятельной жизни. Каролина не выделялась среди остальных детей ни красотой, ни способностями, и хотя считалась успевающей ученицей, успехи ее были затенены достижениями ее старшей сестры. Она ощущала недостаток энтузиазма, с которым ее родители приветствовали приносимый ею табель успеваемости за четверть, проигрывающий в сравнении с отметками старшей сестры. Она словно жила в постоянной тени, отбрасываемой ее более способными братьями и сестрами. Почва для укоренения дракона самоуничижения была подготовлена.

Хотя Каролина не подвергалась мерам физического воздействия или прямого унижения, она все время ощущала на себе отсутствие достаточной теплоты и внимания. В довершение к этому Каролина исправно посещала церковно-приходскую школу, где ей внушили ответственность за страдания распятого на кресте Иисуса Христа и мысль о первородном грехе. Она восприняла это близко к сердцу и почувствовала глубокое к себе презрение за то, что она является таким ужасным, полным греха человеком. Она прониклась мыслью, что не имеет никакого права испытывать к себе чувство уважения. Она решила, что должна делать все возможное для искупления своих грехов и пороков.

После окончания женской католической школы она единственная из своей семьи начала учебу в колледже, прежде чем поступить в местный университет, которому было куда как далеко до Гарвардского, в котором обучались два ее старших брата, поступившие туда сразу после школьной скамьи. Кроме того, на всем протяжении обучения в школе и в первые годы пребывания в колледже Каролина чувствовала себя слишком уродливой, чтобы ожидать свидания с каким-нибудь молодым человеком, и ей оставалось только прятать от них глаза и тяжело вздыхать.

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 продемонстрировала 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 девушки в полосу сплошных унижений и использовавшего ее в качестве козла отпущения. Подобное обращение не помогло Каролине поправиться, она чувствовала, что ничего 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 все чаще становились на сторону отца, не упускавшего случая показать жене свое превосходство. Под их натиском Каролина чувствовала себя беспомощной и часто проводила ночи без сна, орошая слезами свою подушку. Дракон самоуничижения 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 юристом - 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 крушения самолета, а не эти два многообещающих молодых человека. С другой стороны, она каким-то образом ощущала, что братья получили то, чего в действительности заслуживали. Эти раздиравшие ее противоречивые чувства были настолько сильны, что Каролина начала подумывать о том, чтобы распрощаться с жизнью. Остановило ее лишь сознание того, что даже в этом ее постигнет неудача.

С этого момента и начались победы Каролины. Около двух лет Каролина упорно трудилась под руководством консультанта над воспитанием в себе чувства самоуважения. Временами ее чувство собственной никчемности и ожидание неизбежного провала оказывались столь глубоки, что у меня, ее психотерапевта, буквально опускались руки и я тоже готов был сдаться. Тем не менее нам удалось добиться успеха, и Каролина начала испытывать гнев от недостатка по отношению к ней внимания и уважения со стороны членов ее семьи. Она словно воочию убедилась в существовании в ее семье сценария, озаглавленного «Женщина, обрекающая на провал все, за что бы она ни взялась». Мало того, она с ужасом заметила, что поступает именно так, как предписывает ей этот сценарий. Гнев Каролины по отношению к членам ее семейства мгновенно улегся и обратился на нее саму. Ощущение испытываемой ею вины было настолько сильным, что зачастую играло на руку дракону. Чудовище потешалось над женщиной и всячески старалось поколебать ее решимость довести дело до конца.

Каролина продолжала борьбу с драконом и постепенно научилась брать на себя ответственность за предпринимаемые в жизни шаги. Между вспышками гнева и сожалением о потерянных годах она постепенно начала

приобретать облик нормального человека, обладающего своими собственными желаниями и стремлениями. Однажды в консультационный кабинет зашел и муж Каролины, и после того, как он научился внимательнее относиться к сексуальным запросам супруги, а она нашла в себе силы выражать свои пожелания, их семейные отношения 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 добрыми.

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 безделушку. Но длительная борьба все же сломала дракону самоуничижения хребет, и если чудовище еще пытается показывать зубы, оно уже неспособно избежать окончательного поражения. Семь ступеней развития дракона самоуничижения

Дракон самоуничижения 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 степень: 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 избегать успеха.

Первая ступень: ребенок начинает осознавать, что любовь в его доме является условной

Ребенок сталкивается с родительскими ожиданиями на его счет, являющимися для него завышенными.

Вывод и принятое решение: «Меня не любят таким, какой я есть».

Атмосфера условной любви схожа здесь с той, которая присутствует в доме ребенка, подверженного воздействию дракона высокомерия. Ребенок чувствует, что он каким-то образом недооценен с точки зрения родительского внимания, 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 недосягаемым образцом для подражания, и у него рождается

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 чудовищем, 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 попробовать 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 занятием, 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 н 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 выскальзывать из комнаты. Он учится быть невидимым.

Эти перемены всецело лежат на ответственности физического проявления дракона самоуничижения. 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 сохранить хотя бы частичку самоуважения, по крайней мере тем, что он оказался прав, заранее зная, что его постигнет не

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 удается, 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 победить, 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 удается 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 не начинать.

Это известный синдром «боязни успеха», широко распространенный среди населения в целом. Ребенок опасается, что первая его удача заставит родителей ожидать от него столь же успешного выполнения и более сложных заданий, с которыми он, конечно, не справится. Поэтому он совершенно логично приходит к следующему умозаключению: «К чему дразнить гусей и наверняка потерпеть завтра неудачу? Лучше уже сегодня отказаться от этого начинания. Я разрушу их ожидания на корню. Это лучше, чем выслушивать потом бесконечные критические замечания. Так, по крайней мере, я хоть в какой-то степени смогу держать ситуацию под контролем». Вывод и принятое решение: «К успеху не стремись».

Большая ложь дракона самоуничижения

Дракон самоуничижения хочет, чтобы люди поверили в то, что они выйдут победителями, если навсегда сохранят о себе представление как о людях неполноценных, несостоятельных. Дракон нашептывает, что чем чаще они по поводу и без повода будут приносить окружающим извинения и стараться держаться в тени, тем лучше для них самих. «Избегайте боли и разочарований, - увещевает чудовище, - ищите успокоения в бездействии и неприметности». Конечно, поскольку между человеком и драконом идет бескомпромиссная война, держать человека в вечном плену, безусловно, на руку дракону. Люди снова и снова разочаровывают окружающих своей неспособностью оправдать их ожидания, пока не достигнут логичного завершения подобных опытов - состояния глубокой депрессии. Находящиеся во власти этого дракона неизменно пребывают в состоянии легкой или более жесткой депрессии, поскачку глубоко переживают свою беспомощность 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 поражений. 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 самоуничижения, 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 самоуничижению. 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 самоуничижения.

Дракон меняет свое обличие: самоуничижение перерастает в высокомерие

В глубине души каждого самоуничижителя неизменно 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 высовываться. 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 других 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 логовища 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 самоуничижение было безжалостным и неослабевающим и его процесс протекал очень сложно для нас обоих. Первые месяцы курса лечения мы потратили на возрождение в нем изрядно сникшего чувства самоуважения. Чуть позже мы перешли к более тонкой, требующей мастерства 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 своими 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 недостоин 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 свет полный греха и порока и без очищения перед церковью, без покаяния никогда не добьется спасения. Людям внушалась необходимость поверить в собственную греховность и нередко признать свою неполноценность публично, чтобы заслужить признание в глазах сообщества, церкви и Бога.

Человек приходит к восприятию спасения как самоуничижения, и целым поколениям людей с детских лет внушается чувство собственной неполноценности и недостойности. Результатом такого развития является странная, непонятная философия, в которой все поставлено с ног на голову. Согласно церковным догматам, только человек с чувством собственной недостойности, не идущий ни в какое сравнение с совершенством Господа Бога, может ожидать от Бога проявления к нему любви. Только лукавому, коварному дракону способна прийти в голову идея до такой степени исказить правду жизни.

Дракон самоуничижения 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 животные, нежели как полноправные человеческие существа. В ХVII-ХIХ веках в Англии такая философия была доведена до своего максимального развития. Дети подвергались психическому, физическому, половому и любому другому мыслимому и немыслимому надругательству и насилию. Такое общение породило глубокое чувство неполноценности у людей взрослых, выросших в подобных условиях. Многие из них доходят до прямого саморазрушения на радость дракону самоуничижения, празднующему свою победу.

Степень зрелости и дракон самоуничижения

Уровень грудного младенца: раболепствующий дикарь. Уровень малыша, делающего свои первые шаги: орудие в чужих руках.

Уровень подростка: обеспокоенность возрастом и внешностью.

Уровень юноши: неприспособленность, непонимание. Уровень взрослого человека: отсутствие веры в самого себя.

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, немытые 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 неполноценность. 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 малыша, 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 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 взрослые, 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, я потому что, с их точки зрения, «мужское начало выше их собственного». Глазное качество этого рода самоуничижения - отсутствие каких-либо вопросов по поводу установившегося соседка вещей, согласие с тем, что пренебрежение, оскорбление и низкий общественный статус в жизни приемлем, поскачку сам человек ничего больше и та заслуживает.

Самоуничижение на уровне зрелости подростка

На этом этапе развития дракон самоуничижения не столь яростно терзает людей, остановившихся на уровне зрелости подростка, поскольку они обычно в большей степени сориентированы на воздействие дракона высокомерия. 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 же вы встретите и питающих к себе отвращение чиновников и служащих, заглушающих спиртным в конце каждого дня неудовлетворенность собой и своей работой. Хватает здесь и переживающих период глубокой депрессии спортсменов, потерпевших поражение на международных соревнованиях, и занятых самобичеванием биржевых маклеров, 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 наибольшей степени отражает результаты концепции о демонстрации собственного достатка и материального благополучия в стране, культура которой основана на системе безжалостного соперничества, при котором очень немногие способны блистать среди общего обнищания, как звезды на небе. Без существования дракона самоуничижения никогда не мог бы достичь такого процветания рынок дезодорантов, освежителей дыхания, имплантантов для придания упругости женской груди, пластической хирургии, процедуры помпезных похорон, эпиляции и десятков видов продукции, призванных дать человеку ощущение принятости 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 оно способно, пользуясь удобным случаем для одержания окончательной победы. Юношеский этап развития является 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 самоуничижения подготовлены все условия. Люди взрослые, остановившиеся в своем развитии на этом уровне, в максимальной степени подвержены воздействию чудовища, поскольку ведут жизнь так, как если бы они пребывали в юношеском возрасте.

Они часто ощущают непонимание со стороны своих родителей, и тому есть причина: их родители могли остановиться на более низком уровне зрелости. Как, скажите, отец с уровнем зрелости делающего первые шаги малыша может понять своего сына, достигшего уровня зрелости юноши? Вот почему у молодых людей все больше крепнет ощущение, будто с их чувствами и терзающими их вопросами дело обстоит не должным образом. Они отождествляют себя с членами общества, подвергаемыми неподобающему обращению, и испытывают глубокое самоуничижение от того, что видят вокруг.

Эти взрослые юноши зачастую становятся на неблагодарную стезю общественной работы или просто кажутся неспособными найти себе возможность делать деньги тем способом, который не шел бы вразрез с их совестью. Они чувствуют свою неполноценность, видя, как некоторые из их бывших, менее развитых одноклассников, зарабатывая себе будущий капитал, идут на все, вплоть до убийства, пока они сами - несравненно более зрелые и способные - ищут себе хоть какую-нибудь работу. Они мечутся в поисках ответа о смысле жизни и нередко тратят все свои тяжелым трудом заработанные деньги на гуру, дельцов от психиатрии и самоучек-наставников, знающих меньше, чем они сами. Они просто не чувствуют себя знающими что-то действительно стоящее.

Один из методов, которыми дракон самоуничижения 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.

Самоуничижение 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 \*овне самоуничижение уже не делает из человека оторванного от жизни изгоя с немытыми волосами, обтрепанной одеждой и стоптанными башмаками. Оно ведет себя смирно и проявляется как простая покорность и застенчивость, лишь временами окрашенная всплесками самоуничижения. 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 самоуничижение 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 тот факт, что дракон самоуничижения прочно удерживает наш мир в подчинении и привязывает его к более примитивному уровню сознания.

Как дракон самоуничижения оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона самоуничижения на ваше здоровье

Самоуничижение сокращает глубину дыхания, нарушает жизненно важный механизм, поддерживающий ваш организм в здоровом состоянии. Испытывая недостаток кислорода, клетки тела в буквальном смысле слова голодают и погибают, ослабляя иммунную систему и позволяя проникновение в организм инфекции и болезни. Пониженное самоуважение служит причиной заболеваемости и длительной госпитализации в гораздо большем числе случаев, чем любой другой источник. Не считая отравления токсическими веществами и скорби от потери близкого человека, угнетенное чувство самоуважения является, наверно, 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. Самоуничижение сокращает вашу волю к 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 самоуничижение 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 можете как попало питаться и употреблять слишком много спиртного, махнуть рукой на заботу о своих зубах и дотянуть до последнего обращение к врачу, чтобы избежать развития серьезной болезни. Чувство ненависти и отвращения к себе в конечном итоге выражается в запущенных, ломких волосах, увядшей, покрытой прыщами коже, коллекции поломанных зубов, сутулой фигуре и полном уныния отсутствующем взгляде. Дракон самоуничижения имеет над телом человека не меньшую власть, чем дракон жадности или саморазрушения.

Воздействие дракона самоуничижения 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 само?\* 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 поверили, чрезвычайно сложно. А поддержание этого образа в течение длительного времени вообще достойно премии и звания заслуженного артиста.

Воздействие дракона самоуничижения на вашу связь с текущим моментом

Как и в случае с драконом высокомерия, дракон самоуничижения 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 самоуничижения: вы заранее испытываете боль от предстоящей неудачи и незамедлительно пасуете перед требующим вашего присутствия событием в настоящем.

Когда вы заняты принесением извинений и утопаете в обуревающих вас сомнениях в собственных силах, у вас в буквальном смысле слова не остается ни единой частички сознания, готовой воспринять переживаемое событие. Принимая комплименты, вы можете отвечать на них механически, даже не слыша, о чем идет речь. Ваш взгляд направлен в самого себя, и вы пропускаете комплимент мимо ушей. Вы, как улитка, с таким мастерством запираетесь в раковину, защищающую вас от всего происходящего, что человек, говорящий вам слова любезности, вынужден считать себя не услышанным и отстраненным.

Мне пришлось методом групповой терапии работать со многими людьми, подверженными этому интересному феномену. Людей, принимающих комплименты, просят повторить то, что они услышали. По крайней мере, девять человек из десяти не способны были в точности повторить сказанные им слова любезности. Комплименты преподносились снова, и снова людей просили их повторить. К удивлению остальных членов группы, ясно слышавших

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 воспринять. 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 чувствовала что совершенно неспособен позвонить Сузи. Он знал, что может никогда ей не позвонить и между ними не будет никаких отношений. Когда же он 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 С уз и 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 всяческую 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 их отношения. Она захотела менее сложных отношений, имея рядом с собой равного ей партнера, а не ребенка. Сузи решила оставить Джона, воспринявшего ее уход как лишнее свидетельство своей полной несостоятельности.

Далее я приведу еще несколько примеров, иллюстрирующих влияние дракона самоуничижения на отношения между людьми: молодой человек чувствует себя не в состоянии противостоять своему деспотичному отцу; он уступает его требованиям и уходит в бизнес, вместо того чтобы стать - как он хотел - священнослужителем. Женщина не находит для себя возможным сообщить об изнасиловавшем ее мужчине; она чувствует, что, должно быть, каким-то образом сама его спровоцировала, хотя знает, что никаких поводов для подобных действий не давала. 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 занятий. Молодая женщина выходит замуж за кажущегося ей уверенным в себе мужчину; ее толкает на этот брак только

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 самоуничижения на ваше духовное развитие

Какой бы религии или духовной практики вы ни придерживались, дракон самоуничижения непременно воспользуется ею, чтобы одержать над вами победу. Это может показаться излишне драматичным, но это именно так. Поскольку духовная ориентация по своей природе является 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 самоуничижения, 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, трактуемым 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. 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 предупреждать вас от опасности эгоцентризма и настраивать вас на отречение от врожденных талантов и способностей. Под видом 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 закамуфлированным препятствием. Вот почему передовые, прогрессивные духовные наставники зачастую так трудны для понимания: они говорят парадоксами.

Как одолеть дракона самоуничижения

Ни один из драконов не любит попадать в поле зрения, и все они отчаянно сопротивляются попыткам выдворить их из насиженного гнезда. Дракон самоуничижения также не составляет исключения и будет стараться уйти в подполье, едва вы попытаетесь бросить на него взгляд. Чудовище кажется не обладающим ни силой, ни могуществом; внешность его также не рассчитана на эффект. Однако хитрости и коварства ему не занимать и действует оно исподтишка, прячась в потаенных уголках вашей психики. И тем не менее дракона можно вывести на свет и обуздать. Единственный способ одолеть дракона и освободиться от его воздействия заключается в том, чтобы вызвать чудовище на поединок и дать ему бой на узкой тропе, пробегающей меж отвесных стен каньона. Бросая чудовищу вызов, вы должны действовать смело, со знанием того, что сойдетесь вы в поединке с противником, самым могущественным из всех, с кем вам доведется когда-либо встретиться.

Утверждения, направленные на поражение дракона самоуничижения

Я с радостным удивлением принимаю успех, достигаемый 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 проводить больше времени в моей компании.

Когда я терплю неудачу, я обязательно узнаю что-нибудь ценное, способное помочь мне в следующий раз добиться успеха.

Я чувствую себя готовым воспринять любой жизненный опыт.

Меня любят, и я знаю, что сделал важный вклад в окружающий меня мир.

Семь видов оружия для уничтожения дракона самоуничижения

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон самоуничижения - 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.

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон самоуничижения - 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. В 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 высокие, прочные стены. Для этого вашего внутреннего потерявшегося ребенка время остановилось. Условия, которые вызывали у него страх, остались теми же и абсолютно реальными. Однако с этой частью вас самих можно договориться, вернуть ее к полноценной жизни и излечить от терзающих ее страхов. Пока этот внутренний потерявшийся ребенок остается в стороне от жизни, дракон одерживает над вами победу. Но - хотите верьте, хотите нет - чудовище боится освобождения и появления на свет этого ребенка.

Оружие третье: пожелайте добиться успеха во всех своих начинаниях

Быть успешным в своих начинаниях означает, конечно, брать на себя определенный риск. Но именно это вселяет 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 самоуничижения основывается на подержании 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 недосягаемую высоту, но, по крайней мере, способно возродить его из обломков. Один из методов освобождения 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 началом процесса излечения. Однако вам следует быть начеку в отношении к стратегии, которую может избрать в этой игре дракон самоуничижения. 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 неполноценность 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, неполноценное 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 разработать путем применения направленного массажа с глубоким проникновением. Освоение глубокого дыхания оживит ваши чувства, придаст им большую остроту, а если вы находились под воздействием дракона самоуничижения в течение нескольких долгих лет, вы вероятнее всего начнете испытывать страх и затем - глубокую грусть. Ощущаемый вами страх перед приобретающими остроту восприятия чувствами и является вашей единственной надеждой на благополучный исход поединка с драконом. Помимо метода глубокого дыхания, существует много других способов, направленных на саморазвитие, на рас правление крыльев души. Не меньшую пользу при

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, пытаясь 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. А 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 дм 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 своего 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 колесе автомобиля может привести к аварии, вызванной несбалансированностью системы подвески, состоящей из

четырех колес. Точно так же, как одно недостаточно накаченное 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 нисколько 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 принижающего вас голоса, вместо того чтобы испытывать 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, уличный 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. Проявите \*волю, отведите внимание от этой привычки и упражняетесь в концентрации его на вещах, из которых вы вышли победителем. В первое время это потребует от вас серьезных усилий и даже может показаться невыполнимым. Не отступайте. После некоторого периода самодисциплины все пойдет гораздо легче. Проявите настойчивость. В конце концов вы в этом преуспеете.

Упражнение третье: записывайте и слушайте признания ваших достоинств

Этот процесс требует большой смелости. Первым делом составьте список из нескольких друзей или родственников, которые, как вы знаете, действительно вас любят и искренне желают вам помочь. Затем дайте им чистую магнитофонную кассету и попросите записать на ней их соображения насчет того, почему они проявляют к вам заботу и симпатию. Соберите на этой кассете соображения всех вошедших в ваш список. После того как кассета будет записана полностью, прослушайте ее целиком - если у вас на то хватит смелости. Когда вы найдете в себе 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 приободрить их на всем протяжении зрительного контакта с отражением в зеркале. Нередко они признавались, насколько пугающим было для них ощущение, вызванное обращенными на них пристальными взглядами двух находящихся в комнате - их самих и меня, их терапевта. Мы вместе обсуждали мысли и критические замечания, высказываемые отражением в зеркале, и постепенно учились вести с ним диалог. Иногда я сам задавал отражению в зеркале вопросы, расспрашивая его о том, что он испытывает, слыша наши обращенные к нему слова. Возможности, открываемые творческой работой с зеркалом, безграничны. Испробуйте этот опыт на себе, начиная с коротких диалогов со своим отражением и постепенно увеличивая их продолжительность.

Упражнение пятое: принимайте произносимые вам комплименты с искренней благодарностью

Отвергая сказанные в ваш адрес слова любезности, не слыша, оставляя без внимания выраженное окружающими признание ваших достоинств, вы тем самым поддаетесь оказываемому на вас воздействию дракона самоуничижения. Чудовище стремится сохранить установившийся порядок вещей путем вашего отстранения от всего, что вас окружает. Обращение вами внимания и принятие относящихся 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 самоуничижения 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 сделать 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. 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 самоуничижения стремится сделать вас пассивным, ваша способность к принятию решений и любого рода деятельности будет ослабевать. Следовательно, вам необходимо использовать любую благоприятную 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 самоуничижения, телефон может представлять для вас главное препятствие. Автоматический ответчик на другом конце провода приводит вас в трепет, но голос живого человека в трубке оказывается еще более пугающим. Вы начинаете разговор с длительных многословных извинений и затем бормочете в трубку что-то невнятное, ускользающее от понимания вашего теряющего терпение собеседника. Все это вполне соответствует напоминающему кошмарный сон сценарию, написанному для вас драконом самоуничижения.

У вас развивается тенденция избегать разговора по телефону - решение, ставящее под сомнение успех любого начинания при современных темпах жизни. Противоядием воздействию дракона может служить лишь встреча 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 неблагоприятное 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 самоуничижения 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 самоуничижение - 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, о забойно сейчас, когда оно так в этом нуждается. Положительный полюс - отвага, Отрицательный полюс - несдержанность.

Внешние проявления

Летоал возбудимость, грубость, резкость, поверхностность, раздражительность, вспыльчивость, несдержанность, поспешность, опрометчивость, беспечность, безрассудность.

Внутренние проявления

Нервность, беспокойство, склонность к панике, возбудимость, раздражительность, капризность, небрежность, беззаботность.

Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону нетерпеливости

Современная западная культура и менталитет таких стран, как Япония, Франция и США; Уолл-стрит; боевые действия; всевозможные службы новостей - такие, как СNN и MTV; телевидение; торговля; жизнь в большом городе: работающие отцы и матери; ожидание в очереди; профессиональное занятие спортом: «пробки» и напряженное 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.

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 разражаться 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, страдающих нетерпеливостью.

Вы начинаете испытывать воздействие дракона, страстно ожидая какого-то события в будущем и не имея возможности поторопить его приближение. Представьте,

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?

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 обуревает страх перед нехваткой времени, то ребенку очень быстро передадутся страхи его родителей. Атмосфера в семье неизбежно приведет ребенка к мысли, что время - это такой же предмет потребления, как, скажем, яблочный пирог. Поскольку время очень ограничено, с использованием 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 маленький 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 преподносят 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 на пианино, значит, когда-нибудь он сумеет сыграть всю пьесу целиком. Это представляет собой часть нормального человеческого развития. Ненормальным здесь является ощущение, будто время настолько ограничено, что необходимо все делать очень быстро роли одной-единственной цели: вовремя успеть туда - где бы это «туда» ни находилось. В результате вся прелесть настоящего момента утрачивается 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, и, следовательно, жизнь также не доставляет наслаждения. 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 сценарию, 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 ограничивать 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 возобладать над их жизнью, даже если их родители не были особенно нетерпеливы. В действительности иногда дело может обстоять прямо противоположным образом. Остальные члены их семейства способны двигаться абсолютно спокойно или довольствоваться тихим, размеренным образом жизни. Сама эта их медлительность служит причиной, заставляющей нетерпеливых молодых людей буквально лезть на стены от неутомимой жажды деятельности.

Рассказ о Мухаммеде: история развития нетерпеливости

Мухаммед родился на Среднем Востоке, в одном из небольших селений. Отец его был местным врачом, а мать - домохозяйкой, заботящейся о своей большой семье из восьмерых детей. Поскольку отец Мухаммеда был человеком интеллигентным, мальчик вырос большим любителем книг, особенно тех, где рассказывалось о жизни людей в разных странах. Дом их был завален всевозможными географическими и популярными журналами из Европы и Америки. Хотя воображение Мухаммеда было распалено картинами, изображенными на страницах журналов, ограниченность семьи в средствах не давала ему возможности посмотреть удивительные страны своими глазами. К тому же жесткие религиозные каноны его собственной страны не поддерживали интереса своих граждан к образу жизни людей за границей. Усложняет наш сценарий и то обстоятельство, что мать Мухаммеда была женщиной нетерпеливой, нередко позволявшей себе быть невыдержанной по отношению к своим детям. Она испытывала негодование и обиду на мужа, имевшего неосторожность оставить дом ради интересной работы за рубежом.

Когда Мухаммед стал старше, он, как и мать, начал ощущать, что не живет настоящей, полноценной жизнью. Он испытывал непреодолимую тоску по жизни, которая где-нибудь в другом месте могла бы сложиться у него совершенно иначе. Он стал раздраженным, несдержанным и нередко отвечал вспышками ярости на все, в чем ему слышался скрытый упрек. Уже в ранней юности он отличался от остальных детей своей резкостью, стремительностью движений и способностью попадать во всякие несчастные случаи: двигаясь излишне быстро, он то и дело натыкался на стены, переворачивая стулья и причиняя себе боль.

Побуждаемый чтением книг и журналов, рисующих его воображению непередаваемые картины жизни в развитых странах, Мухаммед ощущал в себе всепоглощающее стремление оставить Средний Восток и поселиться в Соединенных Штатах. Обладая хорошими способностями, он отлично закончил школу и благодаря некоторым связям получил право на стипендию для обучения в Калифорнийском университете, в Беркли. Его мечты начали осуществляться.

По прибытии в Соединенные Штаты Мухаммед едва мог себя сдерживать от возбуждения. В этот период жизни дракон нетерпеливости полностью подчинил его своему влиянию. Расставшись со своей прежней жизнью, полной запретов и ограничений, Мухаммед теперь в погоне за женщинами не знал ни сна, ни отдыха. Несмотря на то, что он быстро приобрел опыт общения с ними, он был совершенно собой не доволен. И хотя он имел довольно приятную внешность, он за весьма короткий промежуток приобрел себе настолько дурную репутацию, что женщины старались держаться от него подальше и, завидев его, даже переходили на другую сторону улицы, чтобы избежать с ним встречи.

Мухаммед приобрел определенные навыки в бизнесе, но был слишком нетерпелив, чтобы начать свое собственное дело и добиться процветания. Еще в школе он продавал подержанные пластинки, магнитофонные записи и компакт-диски и в значительной степени преуспел в этом деле. Жизнь его текла так, словно была записана на видеопленку и пущена с увеличенной скоростью. Он ни в чем не знал покоя и, переживая удачное завершение очередного предприятия, буквально не способен был усидеть на месте. Однако, несмотря на довольно благоприятно складывающиеся для него обстоятельства в жизни, он чувствовал себя гонимым людьми, оторванным от них и глубоко несчастным. Все его попытки отделаться от этого преследующего его ощущения несчастья лишь все ближе подталкивали его к разинутой пасти дракона нетерпеливости, поскольку он полагал, будто, действуя как можно быстрее, он сумеет оторваться, убежать от своих страданий.

Вскоре после завершения учебы Мухаммед встретил Салли, американку из богатой семьи, привлекшую его внимание своим легким отношением к жизни и способностью довольствоваться простыми радостями в отношениях. Ее привлекательность для Мухаммеда основывалась, конечно, по большей части на его стремлении развить в себе подобные качества. Подсознательно же он надеялся, что финансовые тылы его избранницы помогут ему компенсировать упущенное время в юности.

Сопли привлекал в Мухаммеде его блеск и отношение к жизни, которое можно было бы определить как «пусть все идет как идет», - черты, в некоторой степени присущей ее отцу, к которому она испытывала чувство обиды, но от которого полностью зависела. Однако Салли не до конца представляла себе степень нетерпеливости Мухаммеда. Все реакции молодого человека коренным образом затормозились на период ухаживания и медового месяца; он казался сонным и испытывал блаженные моменты расслабленности и покоя. Дракон нетерпеливости остался в стороне, вытесненный ощущением неги и удовлетворения. Оба молодых человека очень много времени проводили вместе и общались на уровне, прежде Мухаммеду незнакомом. Сопли считала его столь же амбициозным, как и своего отца, но ей не нравилось то, что Мухаммед производил впечатление человека излишне мягкого, расслабленного и оторванного от дел\* После короткого периода ухаживания они поженились. Однако в их брачных отношениях вскоре появились свои проблемы. После периода «медового месяца» дракон нетерпеливости вцепился в Мухаммеда с особой мстительностью.

Мухаммед постепенно вернулся к своему обычному ритму жизни и постоянному вынашиванию планов на будущее. Мыслями он был уже далеко от семейных отношений и от становившихся все короче минут общения с Салли. Он начал поторапливать свою казавшуюся ему излишне медлительной супругу и обнаруживать в ней маленькие, прежде остававшиеся незамеченными недостатки. К нему вернулась вся его нетерпеливость. Салли находила в нем все больше черт, которые так не нравились ей в ее отце, и все меньше тех, которые напоминали ей человека, за которого она выходила замуж. Оба они - и Салли, и Мухаммед - испытывали неудовлетворенность от своего брака. Последовал неизбежный разрыв отношений и глубокое разочарование. В отчаянии от неудачного завершения своих семейных начинаний, отброшенный назад в делах, Мухаммед начал искать ответ на мучившие его вопросы в областях нетрадиционных.

Ему, выходцу со Среднего Востока, неловко было обращаться к психотерапевту, представителю западной культуры. От одного из своих приятелей Мухаммед услышал о \*ком-то духовном наставнике, обучающем медитации, йоге и другим восточным методикам, полезным для разрешения проблем, схожих с теми, которые испытывал Мухаммед. Молодой человек начал посещать лекции, воспользовался возможностью уединения, предоставленного ему учителем, и стал испытывать то положительное воздействие, которое занятия оказывали на его жизнь. Он научился замедлять бег мыслей посредством медитации и давать отдых телу, предоставляемый упражнениями йоги. Он начал понимать, что источник мучений, через которые ему пришлось пройти, кроется в нем самом.

Он осознал, что страх перед возможностью упустить время, опоздать, подстегивал его, понуждая мчаться сломя голову, все дальше удаляясь от остающейся в стороне жизни. С замедлением темпа жизни он стал счастливее и, как это ни парадоксально, начал успевать все сделать вовремя, что никогда прежде ему не удавалось.

Хотя спасать отношения с Салли было уже поздно, Мухаммед сумел вынести из них необходимый опыт и научился строить свои отношения с другими женщинами на совершенно иной основе и с гораздо более благоприятными результатами. Освоенные духовные практики научили его умению слушать, быть внимательным и не отрываться от жизни. Дракон нетерпеливости потерпел сокрушительный разгром.

Семь ступеней развития дракона нетерпеливости

В развитии ребенка имеются семь ступеней, ведущих его к полному порабощению драконом нетерпеливости. Поскольку развитие нетерпеливости может проходить в различных направлениях, эти ступени здесь только очерчены. Каждая из них может входить - или не входить - в состав той лестницы, по которой поднимается в своем развитии дракон нетерпеливости. Первая ступень: ребенок торопится. Вторая ступень: ребенок ассоциирует ощущение страха со спешкой. Третья ступень: ребенок начинает осознавать, что время ограничено.

Четвертая ступень.' ребенок ассоциирует стоящую перед ним задачу с ограниченным временем на ее выполнение.

Пятая ступень: ребенок учится понимать, что время может быть потеряно,

Шестая ступень: ребенок чувствует себя пойманным в сети времени.

Седьмая ступень: ребенок начинает осознавать, что настоящее не имеет .для него значения.

Первая ступень: ребенок торопится

Ребенок, подверженный воздействию дракона нетерпеливости, не имеет против него никакой защиты. Он повсюду сопровождает своих спешащих родителей и постоянно улавливает окружающую их атмосферу неизменной обеспокоенности.

Мать Жанет, Элей, была сущим дьяволом на дороге. Когда ока садилась за руль автомобиля, Жанет съеживалась от страха. Куда бы они ни ехали, от Элей шарахались в стороны все встречные машины. Для нее не существовало дорожных указателей, и когда она смерчем проносилась мимо, более осторожные шоферы посылали ей вслед свои проклятия и рев клаксонов и туг же оставались далеко позади, провожаемые ее грубыми комментариями. Волосы вставали дыбом, когда Элей, не выпуская сигареты изо рта, выписывая достойные каскадера маневры, загоняла машину на стоянку для автомобилей. Жанет лучше чем кто-либо другой знала, как опасно разговаривать с матерью во время этих сумасшедших гонок. Она лишь вжималась в кресло и трепетала от страха. Позднее, став взрослой и сев за руль собственного автомобиля, Жанет с ужасом для себя открыла, что ей передалась привычка ее матери водить машину и что она непонятным образом постоянно куда-то торопится даже при медленном, спокойном движении остальных автомобилей.

Западный мир до предела насыщен всеобщей торопливостью, спешкой и толкотней. С ранних лет ребенок привыкает слышать по радио и телевидению взвинчивающие его психику сообщениям «Не пропустите дешевую распродажу!», «Спешите видеть демонстрацию новых товаров!» Резкая, отрывистая музыка и быстрый темп пре

поднесения новостей и сообщений вселяют в ребенка ощущение смутной тревоги и опасения перед возможностью опоздать. Родители подгоняют собирающихся в школу детей и на ходу глотают кофе, убегая на работу. Мимо проносятся машины, звучат их резкие гудки, и спешащие прохожие со всех сторон обгоняют ребенка. Что еще может вынести для себя ребенок, помимо осознания того, что взрослый мир - это место, где все куда-то спешат? Вот почему так сложно отыскать в современном мире человека, в котором с рождения не был запрограммирован элемент нетерпеливости. На рубеже XXI века дракон нетерпеливости мощно расправил свои крылья над миром электроники, основным принципом которого стал лозунг «Я ненавижу ждать!»

Вывод и принятое решение: «Спешка - способ существования в жизни».

Вторая ступень: ребенок ассоциирует ощущение страха со спешкой

Ребенок в раннем возрасте не обладает представлением о времени и живет лишь проблемой настоящего момента, но он совершенно ясно способен идентифицировать свои эмоции, и прежде всего страх, с окружающими его проявлениями нетерпеливости. Решение быть нетерпеливым подсознательно принимается им уже к семилетнему возрасту. На самом деле это, конечно, скорее ассоциативное, нежели волевое решение, но подсознание ребенка воспринимает его как принятое. Ассоциации способны возникать у ребенка еще в период утробного развития, когда эмбрион, или зародыш, воспринимает вырабатываемый организмом матери адреналин и идентифицирует возрастающую интенсивность его поступления с ощущением страха, возникающим в моменты лихорадочной активности.

Вывод и принятое решение: «Спешка способна помочь мне выжить».

Третья ступень: ребенок начинает осознавать, что время ограничено

Ребенок учится определять время в соответствии со своим культурным уровнем и начинает осознавать, что оно может течь слишком быстро или слишком медленно. Он учится читать врем. Часы окружают его повсюду и особенно запоминаются вот эти, с большими черными стрелками, которые непременно находятся на стене его классной комнаты. Школьный звонок отмечает конец одного отрезка времени и начало другого. Когда звонок оповещает об окончании перерыва на обед, нужно спешить в класс, чтобы не опоздать к началу урока. Это готовит ребенка к соблюдению дисциплины и удерживает от многочисленных соблазнов, связанных с понятием потери времени. Опоздание на урок, конечно, влечет за собой укоризненный взгляд преподавателя, хмуро указывающего на часы с черными стрелками, и неодобрение, написанное на повернутых к опоздавшему лицах одноклассников, успевших прийти вовремя.

Черные стрелки то ползут слишком медленно, и ребенку хочется их подогнать, либо движутся неумолимо быстро - и это еще страшнее, поскольку связано с возможностью опоздать, не успеть сделать что-то в срок. Ребенку кажется, что связанное с движением черных стрелок время бежит слишком быстро. Он привыкает торопиться, чтобы догнать ускользающее время, а когда времени оказывается слишком много, ребенок начинает томиться ожиданием и ему кажется, что время тянется ужасно медленно. Вот почему ожидание доставляет нетерпеливому ребенку такое мучение.

Вывод и принятое решение: «Время - это что-то такое, чего или слишком мало, или слишком много».

Четвертая ступень: ребенок ассоциирует стоящую перед ним задачу с ограниченным временен на ее выполнение

У ребенка развивается концепция, связанная с постановкой перед ним задачи и страхом перед нехваткой времени для выполнения этой задачи в срок. Он начинает понимать важность, которую имеет в его жизни постановка задачи, и необходимость ее выполнения. Однако сама задача естественным образом ассоциируется у ребенка с навязываемым ему обществом и родителями представлением об ограниченности времени для ее выполнения.

Это осознание вынуждает ребенка постоянно думать о будущем. Если запасы времени ограничены, значит, нужно спешить, чтобы за определенный промежуток времени успеть сделать как можно больше. Как следствие,

ребенок, став взрослым, стремится запланировать или выполнить слишком большой объем работ в имеющуюся в его распоряжении единицу времени. В результате окружающие начинают воспринимать такого человека как всюду опаздывающего и непунктуального. Он оказывается неспособен правильно рассчитывать свое время, до предела насыщенное запланированными событиями.

Представление о краткости и ограниченности времени придает стоящим перед человеком задачам повышенную значимость, которой на самом деле они не обладают. Это напоминает игру двух нетерпеливых людей в шахматы на время, при которой значимость самого хода снижается, зато приобретает особую значимость скорость, с которой он сделан. С нивелированием качества сделанных ходов повышается значение их количества и, как следствие, цель игры - красивое развитие и завершение партии - подменяется совершенно иной задачей: скорость игры становится самоцелью.

Страх перед нехваткой времени искажает для человека правильное восприятие жизни, а выполнение поставленной им перед собой задачи приобретает исключительно важное значение.

Вывод и принятое решение: «Я должен спешить, чтобы выполнить стоящие передо мной задачи. Если я не потороплюсь, я никогда не достигну цели».

Пятая ступень: ребенок учится понимать, что время может быть потеряно

Проблема торопливости несет с собой много других негативных побочных эффектов. Спешащий человек незаметно для себя становится неаккуратным и невнимательным в выполнении своей работы. Это влечет за собой допущение ошибок и даже способно привести к несчастному случаю. И то и другое поглощает много времени. С точки зрения людей нетерпеливых, время потеряно.

Так дракон создает наихудший из страхов нетерпеливого человека - страх перед потерей времени. Когда время кажется им потерянным, эти люди чувствуют себя проигравшими. В конце концов это состояние становится для них хроническим и приносит им постоянные страдания.

Гарольд не догадывался, что находится под полным контролем дракона нетерпеливости. Как скрипач он обладал несомненным талантом, но его преподавательница музыки, занимаясь с ним, буквально рвала на себе волосы. Она видела, что Гарольд обладает исключительными способностями и, вместе с тем, - ужасным нетерпением. Он, казалось, долгое время неспособен был держать в руках даже скрипку. Когда он начинал настраивать инструмент, терпение быстро его покидало, и он испытывал такое раздражение, что умудрялся расстроить все струны. После этого он долго и мучительно настраивал инструмент. Так обычно проходила добрая половина урока.

Учительница музыки начала бояться уроков, не меньший страх перед ними появился и у Гарольда. В конце концов он оставил музыку, мотивируя свое решение острым ощущением своей неспособности к игре на музыкальном инструменте и разочарованием, которое «его успехи» вызывали у окружающих. Дракон одержал над ним решительную победу.

Вывод и принятое решение: «Я могу потерять время, а если оно потеряно - то навсегда. Если время потеряно - я проиграл».

Шестая ступень: ребенок чувствует себя пойманным в сети времени

Ребенок начинает ощущать себя пленником времени, осознает время как некое внешнее, не зависящее от его воли препятствие. Он воспринимает время как некий ящик или ловушку, в которой он оказался и не может выбраться. Ребенок начинает хныкать и жаловаться на то, что ему просто ни на что не хватает времени. «Если бы у меня было достаточно времени, я бы смог сделать эту работу. Но поскольку времени у меня нет, мне не остается никакого выбора», - говорит ребенок. Он учится во всем обвинять только время и отказывается брать на себя ответственность за то, как складывается ситуация. Все это очень похоже на проявление дракона мученичества, поскольку оба эти чудовища имеют между собой прямую связь. Ощущение пойманности в сети времени превращает время в нечто, диктующее человеку свои условия. Вместо того чтобы быть хозяином времени, нетерпеливый человек ощущает себя находящимся в его власти. Его восприятие действительности полностью искажается.

Вывод и принятое решение: «Я - жертва времени; точнее - жертва его отсутствия. Я его пленник».

Седьмая ступень: ребенок начинает осознавать, что настоящее не имеет для него значения

Нетерпеливый ребенок не приучен наслаждаться переживаемым моментом жизни и в большей степени желает, чтобы это событие скорее осталось позади. Настоящее отвергается ребенком, оставляется им без внимания в постоянном стремлении поскорее достичь будущего. Любой род деятельности рассматривается им как досадная помеха и, следовательно, отвергается. Для взрослого, страдающего нетерпением человека большая часть времени поглощается бесплодным ожиданием, беспокойством, составлением проектов на будущее и опасением за их осуществление. Он способен проехать на автомобиле через весь город и быть настолько погруженным в свое планирование будущей жизни, что даже не заметит, как он оказался в месте назначения. Поездка совершенно не отложилась у него в памяти. Та же тенденция наблюдается и в приеме пищи, которая поглощается, но проходит мимо его внимания, поскольку мыслями в этот момент он был слишком далеко, чтобы наслаждаться завтраком. Пища проглатывается им непрожеванной, вино и десерт остаются не распробованными.

Все это является свидетельством полного порабощения человека драконом нетерпеливости. Если не случится ничего, что могло бы остановить чудовище, оно тащит за собой человека по жизни, коверкая его судьбу и доставляя сплошные мучения. Власть над человеком он будет крепко держать в своих когтях. Но существует выход и из этой ситуации, и состоит он, конечно, в том, чтобы избавиться от дракона.

Вывод и принятое решение: «Настоящее не имеет никакого значения. Пусть проходит мимо незамеченным».

Большая ложь дракона нетерпеливости

Дракон нетерпеливости настраивает человека на мысль, что если он будет действовать быстрее, он скорее достигнет поставленной цели и, следовательно, сумеет решить больше задач за один и тот же промежуток времени. Но как бы они ни торопились, они лишь замедляют свое движение вперед исправлением допущенных ошибок и последствий несчастных случаев. Истина состоит в том что продвижение вперед менее поспешное и торопливое несет с собой меньше ошибок и, следовательно, является более эффективным и продуктивным. Вот почему извечная история о черепахе и зайце до сих пор не потеряла свою актуальность. Поспешишь - людей насмешишь. Гонку выиграет неторопливый. В глубине души спешащий. человек непременно подозревает, что он не успевает вовремя прибыть к месту назначения. Фактически он сам все время это утверждает. Когда нетерпеливый человек торопится в аэропорт, сквозь дыхание у него нередко можно разобрать срывающиеся слова: «Ну все. Не успеваю. Я опаздываю. Опаздываю», - бормочет он. Сердце у него колотится так, словно опоздание - факт свершившийся, и он переживает его последствие. Причем если бы он знал, что действительно уже опоздал, испытывал бы спокойствие. Таким образом, дракон, как обычно, лжет нам. Его ложью номер один является постоянно внушаемая мысль: «Тебе лучше поторопиться». Ложью номер два - «Время ограничено. Оно может ускользнуть». И ложью номер три - «Ты - жертва времени».

В действительности, все обстоит прямо противоположным образом. Лучше оставить себе чуть больше времени на выполнение всего, за что вы беретесь. Времени вокруг нас великое множество. Вся вселенная пронизана временем. На самом деле, время не может убежать. Согласно открытиям Эйнштейна, время - величина относительная и обладающая способностью к растяжению, сгущению и принятию формы. Как это еще предстоит открыть ученым, но уже хорошо известно философам и духовным наставникам, время также поддается воздействию человеческого сознания. Время - это механизм, предназначенный для использования его человеком и другими созидательными силами планеты. В действительности, человек - это путешественник во времени, постоянно несущийся в будущее на гребне волны настоящего. Так мастер серфинга, стоя на доске, мчится по несущей его к берег)? волне. Как он управляется с несущей его волной, так человек обязан управляться со временем. Быть его хозяином, а не рабом. Причина тому проста: время - не живое существо, а строительный материал, не обладающий ни силой, ни властью над человеком. Все это - выдумки дракона.

дракон меняет свое обличив

Как отмечалось в отрывке, посвященном шестой ступени, дракон нетерпеливости способен, словно по волшебству, превращаться в дракона мученичества. Это происходит потому, что в основе обоих чудовищ лежит страх перед возможностью быть принесенным чему-либо в жертву. Оба чудовища способны переходить одно в другое и по собственному желанию менять свое обличие. Нетерпеливо ожидая, пока рассосется «пробка» в «часы пик», или стоя на троллейбусной остановке, можно очень легко скатиться до мученичества самого себя словами: «Ну почему я все время попадаю в какие-то очереди? Со мной постоянно так происходит». Когда проявление нетерпеливости доводит вас до дрожи в коленях и липких ладоней, мученичество охватывает вас всецело и звучит голосом, нашептывающим: «Ну что я за несчастный человек. Я так старался, и вот что из этого вышло. Все напрасно». Сначала человек чувствует себя пойманным в сети времени, а затем и осуждает самого себя. Это позволяет одному дракону без труда переходить в другого и дает возможность обоим чудовищам прятаться от вашего взгляда особенно эффективно.

Дракон нетерпеливости, поставленный с ног на голову

Страх перед избытком времени на самом деле является страхом перед его нехваткой. Представьте себя находящимся в другой стране на пути к цели вашего путешествия. Внезапно вы узнаете, что для продолжения поездки в страну, в которую вы так стремитесь попасть, вам необходимо оформить визу. Вы узнаете, что для ее оформления вам придется прождать три дня, и вас охватывает ужас. «Целых три дня в этом проклятом месте для получения визы!» - сокрушаетесь вы. В чем же состоит проблема? Вам не нравится место, где вы находитесь, и вы испытываете еще большую тоску по цели вашего путешествия. Таким образом, страх перед слишком долгим сроком пребывания в одном месте в действительности является страхом перед слишком малым количеством времени, остающимся на пребывание где-то еще. Только лукавый дракон способен додуматься до столь хитроумно закрученной проблемы, и тем не менее, сколько болезненных переживаний она способна вызвать у человека.

Фактически для человека нетерпеливого не имеет большого значения, мчится ли он сломя голову к конечной цели своего путешествия или едва тащится. Когда он берет билет на самолет, вместо того чтобы ехать поездом и вернуться домой несколькими часами позже, он изнывает от нетерпения. Время кажется ему застывшим на месте. Когда же он не укладывается в сроки с выполнением важного задания, время начинает мчаться для него, как с цепи сорвавшись, и стрелки бегут по циферблату, будто кто-то их подталкивает. Не важно, какой из этих сценариев разыгрывается драконом в данный момент; главное, что человек повсюду тянет за собой проблему, связанную со временем, как мул - повозку, в которую он впряжен. Это не свобода, это - рабская зависимость; причем зависимость от чего-то столь же неуловимого, как ветер.

Степень зрелости и дракон нетерпеливости

Уровень грудного младенца: безжалостность в получении удовольствий.

Уровень малыша, делающего свои первые шаги: повышенная раздражительность. Уровень подростка: бег сломя голову. Уровень юноши: несдержанность по отношению к себе и к окружающей системе.

Уровень взрослого человека: нетерпеливость буйного воображения.

Нетерпеливость на уровне зрелости грудного младенца

На уровне зрелости грудного младенца отличительной чертой дракона нетерпеливости служит его стремление к немедленному получению удовольствия самого примитивного рода. Это вор, нетерпеливо дожидающийся

прихода ночи, чтобы совершить очередную кражу. Это негодяй, отнимающий деньги у пожилой женщины и вырывающий у нее сумочку, из которой она слишком медленно достает кошелек. Это готовый стрелять без разбора солдат, не желающий дожидаться команды к началу массового убийства людей и разряжающий свою винтовку в собравшуюся толпу. Его действия провоцируют начало бойни, поскольку воспринимаются как сигнал к атаке. Это надсмотрщик-рабовладелец, не желающий дожидаться, пока поднимется с земли упавший под тяжелой ношей раб, и в раздражении обрушивающий на него свою плеть. Это насильник, не способный дождаться нормального развития отношений с женщиной и, подталкиваемый нетерпением, рассматривающий ее лишь как объект удовлетворения своих сексуальных потребностей.

На уровне зрелости грудного младенца все проявления нетерпеливости выражаются в восприятии окружающих как объекты для немедленного удовлетворения желаний и потребностей. Проявление нетерпеливости при этом всегда направлено вне испытывающего ее человека.

Нетерпеливость на уровне зрелости малыша, делающего первые шаги

На этом уровне зрелости люди стремятся сплотиться в некие сообщества, основывающиеся на схожести взглядов и обычаев, дающих им ощущение безопасности и тщательно оберегаемые от проникновения в них человека со стороны. Дракон нетерпеливости принимает здесь обличи и нетерпимости по отношению к людям с другими верованиями, взглядами или другим цветом кожи. Именно на этом уровне в наибольшей степени проявляется тенденция отказа от тщательного и беспристрастного проведения судебного разбирательства и вынесения приговора проходящему по делу человеку с темным цветом кожи, Это здесь вы встретите полицейских, вламывающихся в ряды демонстрантов и использующих слезоточивый газ, даже когда демонстрация обещала проходить совершенно мирным образом. Человек на уровне зрелости делающего первые шаги малыша никогда не задает вопросов властям и начальству. Таким образом, его нетерпеливость никогда не направлена на тех, кто стоит над ним, и всегда проявляется лишь по отношению к людям, которых он по какой-либо причине считает ниже себя.

Поскольку уровень зрелости малыша не предполагает утонченности развития, на нем отсутствует и проявление самоосуждения. Нетерпеливость направлена вне индивидуума и сопровождается перекладыванием вины на вызывающие ее обстоятельства. Проявление нетерпеливости не направлено на личность, ее порождающую. Вспомните хотя бы преподавателя музыки, быстро теряющего терпение и бьющего линейкой ученика по рукам прежде, чем тот успел правильно положить пальцы на клавиши. На этом уровне наблюдается тенденция дать выход нетерпению независимо от того, правильно или нет складываются породившие его обстоятельства. Проявление нетерпеливости зачастую сопровождается определенного рода грубостью или насилием, что очень напоминает вспышки раздражения, столь свойственные каждому малышу.

Нетерпеливость на уровне зрелости подростка

Проявления нетерпеливости продолжают оставаться направленными на другого человека, и прежде всего - на близкое окружение индивидуума. Нетерпеливость в буквальном смысле пробегает уровень развития подростка, свойственный всей западной культуре с характерной для нее энергичной поступью и безжалостным капиталистическим соперничеством. Это в той или иной мере свойственные каждой артистической натуре проявления несдержанности, толкающие человека поздравить коллегу с победой на конкурсе прежде, чем жюри объявит окончательный результат. Это нетерпеливость, характерная для Уолл-Стрита, заставляющая держателя акций несвоевременно продавать их или приобретать дополнительные, что приносит ему колоссальные убытки. Это мир журналистики и новостей, наполненный людьми, спешащими опубликовать полученное сообщение, не потрудившись тщательно перепроверить приводимые факты, оказывающиеся на деле сплошной выдумкой. Это всякого рода специалисты, больше занятые получением прибыли и скорейшим продвижением по служебной лестнице, совершенно не соответствующем качеству выполняемой ими работы, практически не оставляющие возможности посетителям и клиентам поделиться своими соображениями,

поскольку берут на себя больший объем работы, чем способны выполнить. Этому уровню свойственна в целом погоня за прибылью, зачастую приводящая к провалу всех начинаний и нередко сопровождающаяся риском для жизни, так как человеку не хватает терпения все правильно рассчитать и перепроверить.

На уровне зрелости подростка дракон нетерпеливости разрушает жизнь человека, заставляя его поверить в отсутствие времени, необходимого для уделения его супруге, детям, родителям, друзьям и даже самому себе. Жизнь превращается в бешеную скачку за обещанным призом, и ее качество и полноценность безнадежно утрачиваются.

Нетерпеливость на уровне зрелости юноши

На уровне зрелости юноши дракон нетерпеливости меняет свою стратегию коренным образом. Поскольку юность приобретает способность к самоосуждению, проявление этим чудовищем нетерпеливости обращается индивидуумом непосредственно на самого себя. Теперь причина всяческих вызванных нетерпеливостью мучений ищется индивидуумом скорее в себе, нежели в окружающих. Взрослые юноши подвергают себя безжалостным нападкам, становясь совершенно нетерпимыми к собственной медлительности и неуклюжести. Их мысли то и дело возвращаются к порицанию самих себя. «Что это со мной? Я такой медлительный. Неужели нельзя было поторопиться и сделать все как надо?» - вертятся в голове одни и те же фразы. Это может напоминать дракона самоуничижения, но на самом деле все это совершенно не так. Эти люди не ощущают себя неполноценными; они чувствуют раздражение на самих себя за упущенное время.

Нетерпеливый взрослый человек, остановившийся на уровне зрелости юноши, может восприниматься окружающими как вполне терпеливый и умеющий держать себя в руках. В качестве учителей или родителей они действительно в большинстве случаев способны проявлять исключительную выдержку. Однако в каждой экстремальной ситуации их нетерпеливость мгновенно выплескивается наружу. Она способна постоянно проявляться в других областях жизни - в управлении машиной, например, или в ожидании назначенной встречи - и неизменно направлена на испытывающего ее индивидуума. Продемонстрировав удивительное терпение в общении с окружающими, такой человек способен мгновенно выйти из себя, если его автомобиль заводится недостаточно быстро. Он может привести в негодность и видеомагнитофон, пытаясь вставить в него кассету. После этого, видя плачевные результаты своих усилий, он готов будет отломать себе руки, словно это именно они - сами по себе - виноваты в поломке магнитофона.

Поскольку юности свойственно реформаторство и идеализм, у молодых людей будут вызывать нетерпение любые старые структуры и традиционные методы. Они хотят изменить все, связанное с днем вчерашним. Огонь нетерпеливости пылает в груди у большинства реформистов и революционеров. Они способны проявлять такую нетерпеливость в отношении любых властей, что просто не в состоянии ждать постепенного усовершенствования действующего законодательства и медленного вращения колес бюрократической машины. Они заполняют улицы в маршах протеста и готовы тут же изменить все законы, которые кажутся им несправедливыми. В случае принадлежности к каким-либо религиозным организованным структурам или общинам они проявляют не меньшую решительность, стремясь либо поскорее добраться до высот, обещанных им духовным учением, либо коренным образом изменить все то, что мешает их прогрессу. Проявление нетерпеливости почти всегда наносит человеку ответный удар, выражающийся в репрессиях, давлении со стороны администрации или оканчивающийся иным трагическим исходом. Дракон не зря составляет лихо закрученный сценарий; он хочет в полной мере насладиться ходом разыгрываемого спектакля.

Не терпеливость на уровне зрелости взрослого человека

На этом уровне нетерпеливость способна проявляться в человеке то в большей степени, то в меньшей. Как и на уровне зрелости юноши, она прежде всего направлена на конкретную ситуацию, нежели на окружающих. Взрослый человек зачастую склонен принимать причину за следствие, придавать значение несущественному и нередко по

падать впросак, поскольку он не желает дожидаться естественного, постепенного развития событий. Он способен покупать по кредитной карточке вещи, даже не удосужившись проверить, успели ли деньги поступить на его счет, что приводит к аннулированию чека. Проблема здесь состоит не в отсутствии денег, а в несоблюдении порядка вещей, к чему человека толкает его нетерпеливость.

Взрослые люди нередко оказываются мечтателями и способны уже сегодня видеть вещи такими, какими они хорошо если будут еще через несколько лет. Нетерпеливый человек не хочет дожидаться результата постепенно развивающегося процесса. Он всеми силами пытается его ускорить и склонен воспринимать событие в будущем как свершившийся факт. К примеру, нетерпеливый владелец фирмы оптовой продажи товаров вполне способен отдать распоряжение на закупку дополнительной партии продукции, еще не распродав ту, что имеется в наличии, и не обладая на сегодняшний момент способностью распространить закупаемую. Подобное происходит потому, что в своем сознании бизнесмен видит свою фирму более процветающей и масштабной, чем есть на самом деле. Подобная нетерпеливость вносит в жизнь взрослых людей постоянную путаницу и беспорядок.

Иногда взрослый человек может продемонстрировать нетерпение и в своих отношениях с окружающими, пытаясь поторопить процесс, требующий определенного времени на свое развитие. Он способен вступить в брак или наладить партнерские отношения с людьми прежде, чем успеет поближе с ними познакомиться. Он хочет, чтобы отношения уже достигли пятой фазы развития - расширения доверительности, когда они находятся еще только на второй - установления контакта.

Дракон нетерпеливости способен привносить нервное напряжение в состояние взрослого человека, пытающегося дать отдых своему организму, расслабиться и поразмышлять. Чудовище любит проникнуть в мозг человека и заставить его мысли бежать с бешеной скоростью, перепрыгивая с одного на другое и не давая человеку возможности отдохнуть. Испытывая непонятное возбуждение, человек словно ощущает в себе приток таинственной энергии, вынуждающей его с места на место бродить по комнате или рабочему месту совершенно бесцельным образом. Он испытывает смутное беспокойство, кусает ногти, взъерошивает волосы и демонстрирует все признаки тревожной манеры поведения. Все это, конечно, не может самым отрицательным образом не сказываться на отношении нетерпеливого человека с окружающими.

Как дракон нетерпеливости оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона нетерпеливости на ваше здоровье

Нетерпеливость служит одним из самых сильных внутренних стрессогенных факторов, угнетающих весь наш организм и, прежде всего, сосудистую систему. Таким образом, нетерпеливость несет с собой прямую угрозу жизни человека, не только в значительной степени увеличивая вероятность возникновения сердечного приступа, но и вызывая ухудшение состояния всего организма. Затрудняет нетерпеливость и процесс излечения от болезни, вызванной любыми другими причинами. Вы, к примеру, можете не захотеть оставаться в больнице до полного излечения; вы возвращаетесь домой слишком рано, и болезнь в скором времени набрасывается на вас с новой силой, поскольку ваш организм еще слишком слаб и беззащитен, чтобы ей противостоять. К тому же, нетерпеливость заставляет вас непроизвольно делать быстрые, резкие движения, что не только нежелательно для только что перенесшего болезнь организма, но и крайне опасно в послеоперационный период.

Большинство людей, подверженных синдрому хронической усталости, испытывают на себе воздействие дракона нетерпеливости. Помимо этой болезни, они подвергают свой организм дополнительному испытанию своим постоянным нервным возбуждением и всем, что связано со спешкой и торопливостью. Питание на ходу, еда, сделанная на скорую руку, - все посвящено дополнительной экономии времени. После нескольких лет такой нагрузки их иммунная система нарушается, приводя их на больничную койку или вынуждая придерживаться более спокойного ритма жизни. Для человека нетерпеливого это оказывается особенно мучительным, но он редко осознает истинный источник возникновения своей болезни.

Если вас подгоняет дракон нетерпеливости, вы оказываетесь способны проглатывать пищу, не только ее не распробовав, но вообще не замечая, что вы едите. Я знаю человека, который успевает расправиться со всем блюдом, пока я едва успеваю отправить в рот два-три кусочка. Нет поэтому нужды говорить о том, насколько серьезно нетерпеливость влияет на ваш желудок и пищеварение. Я знаю женщину, которая умудряется отправить в себя мороженое, откусив его всего четыре раза. Интересно, испытывает ли она при этом какое-нибудь удовольствие?

Дракон нетерпеливости не только самым серьезным образом наносит вред всему вашему организму, но нередко служит и причиной аварий или несчастных случаев, способных привести к фатальному исходу. Сколько автомобильных происшествий являются прямым следствием проявляемой водителями нетерпеливости? Волосы встают дыбом, когда видишь, какие гонки они устраивают на перегруженных движением автострадах и какие пируэты выписывают на поворотах, совершенно не предназначенных для превышения скорости. И ведь дракон нетерпеливости не только подвергает смертельной опасности жизнь этих горе - водителей, но делает своей жертвой бесчисленное количество ни в чем не повинных людей, ставших невольными участниками очередного дорожно-транспортного происшествия.

Невозможно сосчитать, сколько несчастных случаев и в быту, и на производстве являются следствием проявления нетерпеливости. Доказательство тому вы встретите на каждом шагу: от спортсмена, потерпевшего поражение, потому что хорошенько не разогрелся и растянул мышцу, до стоящего за станком рабочего, потерявшего пальцы в результате нежелания дождаться, пока движущиеся части станка остановятся и можно будет вытащить готовую деталь без риска для здоровья. Поистине дракон нетерпеливости собирает богатый урожай.

Как-то с одним из моих приятелей мы в составе небольшой группы совершали пешую прогулку и вышли к ущелью, которое нам следовало преодолеть. Пока остальные искали более безопасную дорогу в обход, мой нетерпеливый приятель решил идти через ущелье напрямик. Во время спуска он поскользнулся и упал на каменистое дно ущелья. Он порвал плечевые связки, и в течение долгих месяцев ему пришлось соблюдать полную неподвижность. Так единичный случай проявления нетерпеливости послужил причиной травмы, госпитализации и мучительной боли, не говоря уже о значительных финансовых расходах. В тот день на счету дракона нетерпеливости стало одной жертвой больше. Именно такие ситуации он для себя и выбирает.

А сколько различных войн и сражений в истории человечества были инициированы нетерпеливыми генералами, королями, королевами и прочими убийцами людей? Сколько жизней унес каждый акт проявленной ими нетерпеливости? Глядя на проблему с этой точки зрения, вы теперь, конечно, видите, насколько опасен дракон нетерпеливости. Не нужно обладать особой проницательностью, чтобы понять, что это за чудовище.

Мириадами путей ведет нетерпеливость к болезням, травмам и смертельным исходам сотни миллионов людей. У вас есть возможность исключить себя из этого списка.

Воздействие дракона нетерпеливости на ваши творческие способности

Для большинства людей творческий процесс подразумевает постепенное развитие. Он включает в себя длительное вынашивание замысла, обдумывание возможности и способа его реализации и относительно быстрое, взрывное выражение его в материальном плане. Если вы человек нетерпеливый, вам, возможно, захочется поскорее достичь финальной, взрывной фазы творческого процесса, минуя его длительную эволюционную часть. В этом случае результат, как правило, не оправдывает ожиданий. Искусство не терпит суеты ни в создании оперы, ни в написании книги. Вот почему результат творчества человека, работающего исключительно ради материальной стороны дела, по качеству чаще всего не идет ни в какое сравнение с произведениями, являющимися результатом длительного эволюционного развития творческого процесса. Я сам как-то написал книгу всего лишь за два дня, но лишь после значительно более длительного периода вынашивания в себе ее замысла, когда я себе уже полностью представлял, как она будет выглядеть.

Пластическая операция или пломбирование зуба также может представлять собой творческую работу, но можете ли вы себе представить, что отправляетесь под

нож нетерпеливого хирурга? Знакомый медик рассказал мне имевшую в действительности место историю, в которой нетерпеливость сыграла основную, приведшую к плачевным результатам роль. Один нетерпеливый врач удалил пациенту все зубы, поскольку пришел к ошибочному заключению, будто они являются источником боли, ощущаемой пациентом в другой связанной с зубами части тела. Он принялся за дело, не захотев дожидаться результатов лабораторных проверок. И напрасно. Когда результаты проверок были готовы, они показали, что зубы несчастного пациента не имели никакого отношения к источнику боли.

Люди творческого склада обладают развитой фантазией и способны мысленным взором увидеть свою идею в материальном воплощении. Но если вы нетерпеливы, вы никогда не сможете превратить ваш замысел в нечто реально существующее. Вы можете взяться за осуществление своего замысла и, не доведя его до завершения, приняться за следующий проект, которому также не суждено будет оказаться законченным. В конце творческого пути вы можете оставить после себя множество незавершенных проектов и нереализованных планов. Терпеливые творческие натуры тратят гораздо больше времени на то, чтобы дать своей фантазии материальное воплощение, но именно они своими творениями дарят миру радость и удовольствие и оставляют людям в подарок частичку своей души. Способны ли вы представить себе нетерпеливыми Микеланджело или Бетховена? Они не достигли бы никаких результатов.

Воздействие дракона нетерпеливости на вашу связь с текущим моментом

Нет двух более связанных между собой вещей, чем терпение и умение себя преподнести. Находясь где-либо, вы фокусируете свое внимание на вашем ближайшем соседстве. Вы способны быть с людьми именно в данный момент и в данном месте. Но если вы торопитесь или заняты исследованием столь близкого вам будущего, вы не способны преподнести себя окружающим - вы просто не присутствуете в данном месте. Нетерпеливость уводит вас от окружающих и ограничивает вашу способность пребывать в дне сегодняшнем. Многие духовные традиции рассматривают способность человека не отрываться от текущего момента как источник его силы и могущества. Из времени настоящего могут быть исцелены ошибки прошлого; из дня сегодняшнего могут быть обрисованы черты будущего. Многое может быть сделано в ту минуту, которая только что начала свой отсчет. Дракон нетерпеливости делает для вас невозможным пребывание во времени настоящем и, следовательно, лишает вас возможности что-либо в нем изменить. Ослабляющее влияние дракона нетерпеливости на вашу способность оказывать воздействие на настоящее более чем очевидно.

Воздействие дракона нетерпеливости на ваши отношения с окружающими

Нетерпеливость порождает несдержанность, а несдержанность, направленная на окружающих, быстро приводит к разрыву отношений между людьми. Постоянное стремление перебить собеседника, окончить за него высказываемую им мысль, опоздания на встречи и поспешный уход - все это не может не вызывать у окружающих раздражения и желания держаться от вас подальше.

Ко мне в терапевтический кабинет как-то пришла молодая женщина и, хотя она была очень привлекательной, пожаловалась, что мужчины снова и снова оставляют ее, не давая ей даже наладить с ними отношения. С самого начала стало ясно, что ее подгоняет дракон нетерпеливости, поскольку она то и дело меня перебивала и, не дожидаясь моих ответов, перескакивала к следующей мысли или вопросу. Уже после первых же минут нашего общения я обнаружил, что испытываю к ней раздражение - мне самому захотелось последовать примеру убегавших от нее мужчин. Я обсудил с ней эту проблему и поинтересовался, замечает ли она сама свою жуткую нетерпеливость. Она подумала и согласилась, что действительно замечает за собой такой недостаток, но не представляет, каким образом он способен влиять на ее отношения с окружающими. Она рассказала о том, как не хотела дожидаться, пока мужчины позвонят ей, и брала инициативу на себя, нередко звоня им сразу после только что окончившегося свидания. Она считала себя всего лишь свободной, раскованной женщиной и порицала муж

чин за то, что, как она полагала, они не способны были принять эту черту ее характера. Она совершенно упускала из внимания тот факт, что ее нетерпеливость заставляла мужчин ощущать над собой давление, чувствовать себя припертыми к стенке. После некоторого размышления она способна была увидеть, что в действительности все ее отношения как с мужчинами, так и с женщинами осложнялись именно в связи с проявляемой ею нетерпеливостью.

Я получил у женщины позволение останавливать ее всякий раз, когда она пытается меня перебить, не слушает или каким-либо иным образом проявляет свое нетерпение. Поначалу наш последующий разговор развивался очень медленно, поскольку мне приходилось ее останавливать ежесекундно. Она полагала, будто содержание ее мысли гораздо важнее формы ее выражения, и считала, что, останавливая ее, я только понапрасну трачу ее драгоценное время. По счастью, она все же способна была посмеяться над комизмом ситуации и увидеть то невероятное воздействие, которое оказывал на нее дракон нетерпеливости. Она рада была ухватиться за мысль о том, что не сама она является источником проявляемого нетерпения, а ее понуждает к тому чудовище, от которого она способна избавиться. Имея достаточно серьезный стимул, она уже через несколько посещений сумела продемонстрировать весьма значительные успехи. Нет необходимости говорить, насколько улучшились ее отношения с окружающими. Позднее я получил ее согласие начинать каждое наше занятие с пятиминутной молчаливой медитации, что впоследствии стало вызывать у нее большое воодушевление. Даже когда я забывал, она непременно напоминала мне об установившейся у нас традиции.

Поведение женщины весьма типично для каждого человека, испытывающего нетерпение. Если вы нетерпеливы, у вас неизбежно развивается тенденция переложить вину на стремящихся поскорее оставить вас окружающих, нежели допустить, что это гонит их прочь ваша нетерпеливость.

Дракон нетерпеливости служит также источником бесконечных проблем и в сексуальных отношениях, поскольку известно, что секс и нетерпеливость так же несовместимы, как вода и масло. Они просто неспособны смешаться одно с другим. Проявление нетерпеливости в сексе со стороны мужчины делает все его попытки добиться необходимого контакта с партнершей грубыми и неэффективными. Оказавшись в постели, нетерпеливый мужчина проводит половой акт так, словно ведет пулеметный огонь по принципу\* «Здравствуйте - ложитесь - раз - два - раз - два спасибо- до свиданья». Проявление нетерпеливости со стороны женщины обращает в бегство всех ее поклонников. Нетерпеливость не предполагает в отношениях интимности.

Если предварительный контакт каким-то чудом все же налажен, перед нетерпеливым мужчиной встает другая, гораздо более сокрушительная для него проблема: преждевременная эякуляция. Я обнаружил, что большинство мужчин, у которых затрудненные отношения с женщинами основывались именно на этой причине, просто испытывали на себе поторапливающее их воздействие дракона нетерпеливости\* Обычно они страдали из-за преждевременности всего, что бы они ни делали. Здесь уже необходимо было вмешательство терапии.

В свою очередь, нетерпеливая женщина не только мешает установлению интимности в отношениях с партнером, но и торопится к преждевременному развитию климакса - как у себя самой, так и у своего партнера. Едва испытав оргазм, она выскакивает из постели и готова снова приняться за оставленные ею на минутку дела, пока ее партнер ломает голову над вопросом, что же произошло. Ответ ему мог бы дать дракон нетерпеливости, но он лишь хитро посмеивается.

Воздействие дракона нетерпеливости на вашу духовную жизнь

Нетерпеливость и духовное развитие несовместимы так же, как нетерпеливость и секс. Можете ли вы себе представить торопливую молитву или медитацию? Я не знаю ни одного духовного наставника, который бы уродовал своих последователей спешным втолковыванием им своих откровений или мчался бы по жизни к светлому будущему, полностью игнорируя день сегодняшний. Наоборот, духовный наставник доносит свои учения человечеству очень постепенно, последовательно, обращая внимание на каждую мелочь, вникая в ее суть и производя перемены в жизни именно из дня сегодняшнего.

И тем не менее, поскольку дракон нетерпеливости любит проникать всюду, где только сможет, он сумел исказить эти учения с другой точки зрения. Миллионы людей поверили, что им следует игнорировать текущий момент, избегать жизни и нетерпеливо дожидаться спасения в будущем. Некоторые из них даже торопились свести счеты с жизнью, чтобы приблизить этот долгожданный момент.

В своей терапевтической практике мне от многих людей приходилось слышать следующее: «Надеюсь, это моя последняя жизнь. Я уже просто не могу ждать, пока эта цепь реинкарнаций окончится». Другие так торопились стать просветленными, что объявляли об осуществлении их стремления несколько преждевременно. Многие из культовых лидеров, духовных наставников, учителей - самоучек и всевозможного толка шаманов во всеуслышание заявляли об открывшемся им откровении и говорили людям «следуйте за мной» только затем, чтобы уже через очень короткое время открылось что-либо их компрометирующее - непросвещенность, нечистота на руку, насилие, сексуальное преследование учеников и тому подобное.

/.\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*/

В качестве инструктора в Университете по исследованию транс опере о нального опыта имени Дж. Кеннеди \*оЛл .Р. Кеппейу ип\*епиу ТгстзрегзопаЛ Соишеапд Ргодгат) мне приходилось сталкиваться со студентами, которые в своем нетерпеливом стремлении достичь более высокого уровня духовного развития решали, что они уже сегодня не подвержены столь грубым, но свойственным человеку эмоциям, как гнев, печаль, ревность или зависть. Некоторые из них проплывали по коридорам как ангелоподобные существа, ставшие святее всех святых и готовые к спасению мира. Поскольку университетская программа включает в себя целый ряд терапевтических начинаний, таких, например, как беседа с доверенным лицом, эти студенты нередко делились со мной своими соображениями, утверждая, что они уже перешли на более высокий уровень развития и им уже мало над чем в себе осталось работать\*

Проходило очень короткое время, и для всех и каждого становилось очевидным, что они просто-напросто лгали, поскольку по малейшему поводу раздражение и печаль выплескивались из них как из ведра. Они поторопились пробежать по пути их так называемой эволюции, пытаясь срезать углы на эмоциональном очищении, столь необходимом для трансформации. В эмоциональном развитии и духовном росте не существует коротких путей. Эти студенты либо решили, что они слишком продвинуты, чтобы выполнять свойственную начальному этапу развития работу, либо, чисто по - студенчески, оставили ее «на потом», чтобы сделать эту домашнюю работу, когда будет время.

Как одолеть дракона нетерпеливости

Теперь, когда вы увидели, каким бичом человечества является на самом деле дракон нетерпеливости, у вас, возможно, появился достаточный стимул, чтобы изгнать его из своей жизни. Ниже я приведу перечень оружия и способы его использования для нанесения подгоняющему вас чудовищу решающего удара. Однако будьте осторожны: вы можете почувствовать непреодолимое желание объявить сражение законченным, когда оно еще будет в самом разгаре. Это, конечно, будет означать, что победа осталась за чудовищем.

Сражение с драконом представляет собой некий парадокс, поскольку требует умения создать тишину и придерживаться неторопливого шага - двух самых трудных вещей для нетерпеливого человека. Имейте в виду, что поединок с нетерпеливостью вовсе не подразумевает победу над ним в далеком будущем. Дракон представляет собой некий вызов вашим способностям, и его назначение состоит в том, чтобы сделать вас сильнее и мудрее уже в ходе самой битвы. Кроме того, ведение поединка вовсе не означает оказание сопротивления своей нетерпеливости и ее преодоление путем волевого усилия. Если вы будете придерживаться подобной тактики, дракон непременно одержит победу, поскольку именно в этом и состоит наиболее эффективная форма его атаки. Вам нужно действовать тоньше и хитрее. Ведение сражения подразумевает очень многое. В большинстве случаев это означает на\*лидение и познавание вашего противника, умение с юмором отнестись к тому, что вызывает у вас раздражение и печаль. Дракон легко одержит над вами победу, если на его происки вы будете отвечать грустью и унынием.

Утверждения, направленные на поражение дракона нетерпеливости

У меня достаточно времени, чтобы сделать в жизни все, что я хочу.

Время - мой друг и союзник. Когда мне это необходимо, я обнаруживаю, что у меня как раз столько времени, сколько нужно.

Я рад, что я есть на этом свете и что мне не нужно ничего делать.

Чем медленнее я иду к цели, тем больше я успеваю сделать.

Время всегда на моей стороне. Я ловок и изящен во всем, что я делаю. Я научился быть там, где я есть.

Семь видов оружия для уничтожения дракона нетерпеливости

Оружие первое: тратьте время. Оружие второе: учитесь делать тишину. Оружие третье: воспрепятствуйте воздействию на вашу жизнь внешнего мира.

Оружие четвертое: будьте грациозным и элегантным. Оружие пятое: воспитывайте в себе ритмичность. Оружие шестое: будьте внимательны. Оружие седьмое: познайте истинную природу времени.

Оружие первое: тратьте время

Есть лишь одна вещь, которую вы, как человек нетерпеливый, не в состоянии вынести. Это расходование времени понапрасну. Вы по той или иной причине боитесь накапливающегося у вас в руках времени и окунаетесь в бурную деятельность, дающую вам уверенность в том, что вы не тратите времени зря. Вы делаете перечень необходимых мероприятий задолго до того, как намереваетесь их провести. Вы всегда принимаетесь за работу позднее, чем следовало, поскольку у вас отсутствует чувство реализма в отношении того, сколько времени потребуется на ее выполнение. Вы, случается, прибываете к месту встречи значительно раньше намеченного срока, так как вам не терпится приехать как можно скорее. Такая ситуация оказывается для вас стрессогенной, поскольку у вас остается масса незаполненного времени.

Однако умение убивать время дает вам в руки оружие, способное поразить дракона в самое сердце. Незаполненное время может стать вашим главным союзником, так как дает вам возможность увидеть ваши действия со стороны.

Вы можете вести себя так, словно время - хозяин над вами. Вы можете быть рабом хронометров, часов и будильников. Вы отказываетесь от собственной власти в пользу бегущих по циферблату стрелок и добровольно становитесь их рабом. Только кардинальным образом изменив свое восприятие времени, вы сможете почувствовать себя освободившимся от его тирании. Если вы не научитесь тратить время, вы никогда не станете хозяином собственной жизни. Время цепко держит вас в руках. Поэтому первым признаком человека, являющегося хозяином самому себе, служит его умение пользоваться временем по своему усмотрению.

Ценно не только умение тратить время, но и простая способность проводить его так, как не было запланировано заранее. Это не менее действенное оружие в борьбе против дракона нетерпеливости. Проведения не распланированного времени по собственному желанию требует спонтанности в принятии решений и восприятии вами текущего момента. Возможно, вы сумеете сделать что-то полезное в этот отрезок времени, но пусть это не становится для вас главной целью Ваша цель - быть в этот момент наедине со временем.

Оружие второе: учитесь делать тишину

Если вы человек нетерпеливый, вы можете быть постоянно окружены каким-либо шумом или какофонией звуков. Вы так боитесь что-нибудь пропустить, что рядом с вами всегда будет играть радио или телевизор, пока вы заняты какой-либо работой. Вы испытываете привязанность к грохоту, производимому современной жизнью, и зачастую вносите в его создание свою немалую лепту.

Если шум не доносится с улицы, он начинает порождаться прямо у вас в голове. Дракон нетерпеливости начинает заполнять ее скачущими мыслями о том, что нужно сделать, куда пойти и с кем назначить встречу. Этот назойливый шум в голове не оставляет вас с утра до вечера и нередко преследует вас даже в мире сновидений.

Противодействием всему этому служит главный враг дракона нетерпеливости - тишина. Тишина одновременно и пытка для вас, и блаженство, поскольку ее трудно добиться и еще труднее - переоценить ее благотворное влияние. Тишина замедляет ритм вашей жизни, успокаивает мысли и возвращает вас к текущему моменту жизни. Эта связь с текущим моментом дает вам мощное оружие - помогает лучше, чем прежде, осознать, насколько в действительности опасно состояние нетерпеливости. Одновременно она излечивает вас от мучительной пытки нетерпеливости. Вы можете решить, что сидеть спокойно очень тяжело. Но на самом деле, это не тишина для вас мучительна, а преследующий ваше сознание рой мыслей в голове. После короткого периода пребывания в тишине и покое нервное напряжение уступает свое место состоянию безмятежности и полному спокойствию. Помимо приносимой пользы, тишина сама по себе доставляет величайшее удовольствие.

Тишина - отличный учитель, поскольку преподносит вам знания путем приобретения вами личного опыта. Она показывает, в каком дискомфорте вы живете. Постоянно испытывая подстегивающее все ваши мысли и действия нетерпение, вы никогда не имеете достаточной связи с текущим моментом, чтобы прислушаться, как вы себя чувствуете. Для вас становится привычным состояние усталости, физического и внутреннего напряжения, взвинченности и ощущения смутной тревоги. Однако вас могут настолько страшить подобные моменты истины, что вы предпочитаете избегать возможности проникновения в вашу жизнь минут спокойствия и размышления. Навязываемая вам драконом философия учит, что лучше быть постоянно занятым и закрывать глаза на боль, чем доискиваться ее причины.

Тишина, возможно, лучшее оружие для борьбы с драконом нетерпеливости. Но самое удивительное в том, что тишина несет с собой осознание абсолютной свободы.

Оружие третье: воспрепятствуйте воздействию на вашу жизнь внешнего мира

Как уже упоминалось, дракон нетерпеливости вторгается в нашу жизнь всевозможным посторонним шумом: телевидением, радио, развлечениями и грохотом улицы. Если вы человек нетерпеливый, вам трудно вести машину, не включив приемник и не настроившись на музыку или последние известия. Внешне вы выглядите вполне коммуникабельным, но при ближайшем рассмотрении становится заметным, что вы действуете слишком быстро для возможности установления настоящей близости в отношениях. Вы больше значения придаете тому, что навязывается вам внешним миром, нежели прислушиваетесь к собственному опыту. Вероятно, вы несравненно больше времени проводите в плену у телевизора или радиоприемника, чем посвящаете общению с детьми, женой, мужем или друзьями. И уж следующее событие для вас, конечно, гораздо важнее, чем переживаемый момент. Таким образом, на вас оказывает воздействие еще и будущее.

Вы поставите под реальную угрозу победу дракона нетерпеливости, если откажетесь от пагубной привычки воспринимать все, что вам навязывает внешний мир. Это очень непросто, особенно принимая во внимание противодействие дракона нетерпеливости, не позволяющего вам понять, что из внешней информации для вас действительно важно, а что нет. Чтобы разобраться в этом, обратитесь за помощью к окружающим. Начните с того, что выключите телевизор, радиоприемники и другие источники вмешательства, в вашу жизнь. Найдите себе спокойное окружение и постарайтесь наладить с ним контакт.

Оружие четвертое: будьте грациозным н элегантным

Если на вас оказывает воздействие дракон нетерпеливости, у вас появляется тенденция к неловкости и крайней резкости в движениях. Это делает вас чрезвычайно опасным за рулем автомобиля, поскольку вы непременно устроите гонки, выбрав для этого особенно неблагоприятную погоду - гололед, снег с дождем или туман или, по необъяснимой для вас самого причине, начнете поминутно менять маршрут движения, бросая машину влево, когда

решили было повернуть направо, и пересекая при этом несколько полос движения. Окружающие, конечно, уже привыкли к тому, что вы бьете посуду, опрокидываете цветочные горшки и переворачиваете блюда с салатом и графины с вином. Вы чувствуете себя просто обязанным порезаться, оцарапаться, ободрать кожу на пальце или стукнуться головой о дверной косяк, чему служат свидетельством ваши неизменные бинты на руках и пластырь на лбу.

Сандра была классическим образцом проявления нетерпеливости. Поспешная, неловкая, мчащаяся словно впереди себя, она громила тарелки и стаканы так успешно, что муж заменил всю стеклянную посуду на пластиковую. Когда она собиралась в поездку, она так металась по квартире, что непременно забывала самые нужные вещи, не говоря уже о зубных щетках и часах. Выходя из дому, она забывала ключ в дверях или оставленный на плите чайник и вынуждена была возвращаться с полдороги, чтобы исправить эти досадные недоразумения. Ее работа с компьютером была настоящим несчастьем для сотрудников, поскольку она постоянно забывала команды и, не желая заглянуть в руководство, нажимала все кнопки подряд, запутывая программу настолько, что из нее подчас сложно было выйти. В связи с бесчисленными травмами она большую часть времени проводила в бинтах и повязках, а иное, особенно удавшееся ей падение нередко надолго изменяло все планы семьи. Удержаться на любой из работ дольше трех месяцев она была просто неспособна. Дети Сандры только грустно покачивали головами, отлично понимая, что их мать неисправима. Муж ее просто не знал, что делать.

В конце концов Сандра попала в серьезную автомобильную аварию, на долгие месяцы приковавшую ее к больничной койке. Поправившись, она начала ходить на прием к физиотерапевту, научившему ее двигаться неторопливо и изящно. Все еще испытываемые ею болезненные ощущения помогли Сандре быстрее освоить эту науку. К тому времени, когда она вернулась домой, она уже сумела добиться больших успехов в замедлении своего дракона нетерпеливости. Члены ее семьи и друзья не могли не заметить разительной перемены, происшедшей с личностью молодой женщины. Она развила в себе умение слушать окружающих и двигаться с неизъяснимым изяществом. Муж ее купил стеклянную посуду. Вам, конечно, нет необходимости обращаться к столь же жесткому способу для одержания победы над драка-" ном нетерпеливости. Самодисциплиной и вниманием вы постепенно вычеркните нетерпение из вашей жизни. Специальные упражнения или курсы по физическому совершенствованию сумеют придать вашим движениям грациозность и изящество. Они не только заставят следить вас за своими движениями, но и помогут вам сконцентрировать внимание на текущем моменте и месте, в котором вы находитесь. Вы всегда будете знать, что происходит с каждой частью вашего тела в каждый данный момент времени. Можете вы себе представить балерину, гимнаста или акробата - нетерпеливыми? Все эти н или деятельности несовместимы с проявлением нетерпеливости и смертельно опасны для дракона.

Умение слушать собеседника - способность столь же элегантная и грациозная, как и проявление к человеку любезности. Оно подразумевает не только умение молчать, ко и требует определенной дисциплины, заставляющей слушающего дать говорящему выразить свои мысли, не перебивая его и не стремясь закончить за него фразу лучше, чем это сделает он сам.

Оружие пятое. воспитывайте в себе ритмичность

Если вы нетерпеливы, вы постоянно выбиваетесь из ритма, задаваемого окружающими людьми и вашим собственным телом. Усилия дракона нетерпеливости направлены на искажение вашего чувства времени и ритма путем ускорения темпа ваших действий и мыслей, до тех пор пока не приведет их в состояние бесконтрольного хаоса. Вы можете понаблюдать за развитием подобного процесса у ребенка, сидящего за фортепиано и начинающего разучивать новую для него пьесу. Он так хочет поскорее ее разучить полностью, что в спешке не дает себе возможности хорошенько ее запомнить и, постоянно сбиваясь, все наращивает темп до тех пор, пока пальцы не перестают его слушаться. Тогда ему приходится начинать все сначала. Это классический пример проявления нетерпеливости. Ребенку следует научиться освобождаться от внутреннего напряжения путем следования в очень спокойном темпе, пока вся пьеса не осядет у него в голове. После этого ему будет уже не так трудно играть ее все быстрее, добиваясь мастерства в исполнении.

Все в жизни подчинено определенному ритму - от функционирования органов нашего тела до отношений с окружающими. Когда ритм нарушается, жизнь идет по неправильному пути.

К примеру, не следует форсировать работу кишечника и пищеварительного тракта, но если вас подгоняет дракон нетерпеливости. Бы способны заставить желудок работать с большим напряжением, что неминуемо приведет к одному из многочисленных заболеваний, начиная от гастрита и заканчивая геморроем, сопровождаемых мучительной болью. Естественный ритм работы желудка подразумевает медленный, неторопливый процесс приема пищи, но если на вас наседает дракон нетерпеливости, проблемы собственного желудка остаются для вас далеко позади, и вы подкармливаете дракона очередным проглатываемым на ходу бутербродом. Вы можете даже не замечать соотношения между вашей нетерпеливостью и ощущением физического дискомфорта.

Общение с собеседником также подразумевает ритм и очередность обмена мыслями, однако нетерпеливость и тут ухитряется перевернуть все вверх дном, так что вы не только не находите своего партнера увлекательным рассказчиком или внимательным слушателем, но едва способны дождаться удобного момента, чтобы поскорее с ним распрощаться. Эффективная работоспособность, учеба, игра - все требует сбалансированного ритма в проявлении усилий и расслаблении. Нетерпеливость зачастую сокращает время на расслабление и полноценный отдых, что ведет к расстройству планов и нарушению здоровья. Ритм всегда являлся основой жизни и самой природы, нетерпеливость же неизменно его нарушает. Таким образом, дракон нетерпеливости и ритм жизни - вещи, взаимоисключающие друг друга.

Вот почему болезнь человека иногда оказывается столь важным моментом для излечения его от нетерпеливости. Вы вынуждены лежать спокойно и наблюдать за неторопливым ритмом смены дня и ночи - пение птиц по утрам, дневной шум машин на улицах и спускающиеся вечерние сумерки. Не сама болезнь является причиной вашего избавления от недуга нетерпеливости, а ее побочные эффекты - неподвижность, спокойствие и замедление ритма жизни.

Главное, что воспитывает в человеке ощущение ритма, - это релаксация. Она задает всему организму здоровый ритм сердечной деятельности. Страх его разрушает. Все, что способствует стабилизации ритма, находится в прямом противоречии с устремлениями дракона нетерпеливости. Таким образом оружие ритма направлено на уничтожение дракона страха.

Оружие шестое: будьте внимательны

Если вы нетерпеливы, вы не только приносите вред самому себе, но и зачастую являетесь причиной аварий или дорожно-транспортных происшествий, поскольку мчитесь вперед, не замечая ничего вокруг. Вы далеки от настоящего момента и брошенного вами где-то позади собственного тела. Это ваше состояние можно было бы обозначить как «отсутствие в месте нахождения». Это состояние означает, что вы не имеете возможности воздействовать на ситуацию текущего момента и неспособны принять по отношению к ней какое-либо решение.

В качестве оружия в данном случае вам следует избрать внимательность и осознание происходящего. Умение замечать, что происходит вокруг, имеет к внимательности прямое отношение. Увидеть, где находится ваше тело, что делают ваши руки и чем занято ваше сознание - все это основные проявления внимательности. Это не имеет ничего общего с погруженностью в самого себя, сопровождающейся мысленным спором со своим внутренним голосом, выносящим вам очередное осуждение. Внимательность предполагает восприятие того, что происходит, пока вы принимаете в этом участие. Когда вы внимательны, вам трудно, запоров дверь, забыть ключ в замке или врезаться головой в угол книжного шкафа.

Оружие седьмое: познайте истинную природу времени

Время нельзя потрогать, увидеть, попробовать на вкус, понюхать или услышать. Если в нем так мало материальных проявлений, как же оно может взять под контроль вашу жизнь? По-видимому, осознание течения времени принесло человечеству больше проблем, нежели пользы, поскольку оно заставляет нас воспринимать себя как какую-то вещь, врезанную в каждый окружающий нас предмет. Тем не менее Эйнштейн и другие ученые сумели доказать, что время - понятие относительное. Шаманы издревле знали, что время соотносится с человеческим сознанием. Вместо того чтобы являться чем-то строго постоянным, во что заставили поверить людей западной культуры, время растяжимо, обладает способностью к накоплению, к принятию формы и имеет собственный срок существования. Время - это не яблочный пирог, который можно разрезать на несколько строго определенных кусков, в чем нас пытаются убедить часы. Хронометры на борту космического корабля, направляющегося к Луне, идут гораздо медленнее своих оставшихся на Земле собратьев. Но возвращенные на Землю, хронометры снова принимают обычную скорость хода.

Чем больше скорость движущегося объекта приближается к скорости света, тем медленнее течет для него время, пока - говоря теоретическим языком - оно не начнет течь вспять. Вот почему -в контексте нашего разговора о нетерпеливости - чем быстрее вы действуете, тем медленнее течет для вас время.

Исследования в измененных состояниях человеческого организма показали, что время имеет прямую связь с человеческим сознанием. Оно поддается оказываемому на него воздействию, способно к растяжению и сжатию человеческим воображением. Проникнув внутренним взглядом в истинную природу времени, вы заметите, что оно обладает пластичностью и сумеете заставить его принять по вашему желанию любую форму. Вы забудете, что значит опаздывать, хотя бы вам даже пришлось преодолевать множество препятствий на своем пути. Вы приобретете некоторый опыт в магических превращениях времени и добьетесь невозможного: к примеру, сможете пересечь город за какие-нибудь десять минут без спешки и торопливости, когда в обычное время вам понадобился для этого целый час. Как человек просветленный, вы сможете стать хозяином инструмента, имя которому - время, а не его рабом. Семь упражнений, направленных на обуздание дракона нетерпеливости

Упражнение первое: выделите для себя не распланированное время.

Упражнение второе: храните в себе тишину. Упражнение третье: научитесь препятствовать воздействию внешнего мира.

Упражнение четвертое: разводе в себе грациозность и изящество.

Упражнение пятое: развейте в себе чувство ритма. Упражнение шестое: развейте в себе внимательность. Упражнение седьмое: поиграйте со временем.

Упражнение первое: выделите для себя нераспланированное время

Выработайте у себя привычку включать некоторую часть нераспланированного времени в каждый день вашей жизни и в каждую неделю. Нераспланированное время предполагает, что вы не будете знать заранее, чем займетесь в течение этого периода. Временные границы при этом могут колебаться от нескольких минут до нескольких часов. Если представится возможность, выделите для этого несколько дней.

Вначале у вас появится ощущение страха перед нераспланированным временем, но очень скоро вы сумеете осознать, что страх обычно несет с собой именно планирование каких-либо событий. Отведите это время для коллекционирования того, что могло бы доставить вам удовольствие - книг, пластинок и так далее. Цель проведения нераспланированного времени заключается в том, чтобы ощутить свое «бытие», а не «деятельность».

Существует много способов выделить для себя небольшой отрезок нераспланированного времени. Если вы находитесь на рабочем месте, вам лучше на короткое время оставить кабинет или цех и поискать нечто такое, что могло бы отвлечь ваше внимание. Ощутить собственное «бытие» - значит вырваться из обычной, окружающей вас рутины. Если у вас нет никакой другой возможности, попробуйте что-нибудь нарисовать в блок

ноте. Не умеете рисовать - сделайте что-то такое, что вам удается. Вам нет необходимости заканчивать начатое, просто побудьте наедине с самим собой, делая то, что связывает вас с текущим моментом. Не ожидайте, что этот опыт автоматически станет для вас приятным. Он может доставить вам удовольствие, а может и нет. Поначалу его целесообразность может вызвать у вас большие сомнения. Позднее он будет щедро вознагражден. Вы можете:

отправиться на прогулку

посидеть на траве или на скамейке в парке;

помедитировать;

понаблюдать за окружающими;

порисовать;

спеть что-нибудь.

Обратите внимание, что когда вы начинаете составлять планы на будущее, вы невольно ощущаете какую-то смутную тревогу, волнение. Сначала нераспланированное время будет восприниматься вами как потраченное напрасно. Двигайтесь вперед, расходуйте его без сожаления. Только так вы сможете почувствовать себя полным хозяином над ним. Чем успешнее вы будете его расходовать, тем лучше.

Разновидностью этого упражнения может служить ваша мысленная прогулка в горы или в лес. Выберите себе тихое уединенное место и оставайтесь там суткидвое, взяв с собой только спальный мешок и, может быть, записную книжку. Поставьте перед собой единственную цель - просто быть, ощутить собственное бытие и прислушаться к тому, что вам скажет природа. Я совершенно искренне считаю эту практику наилучшим способом избавить свою жизнь от нетерпеливости.

Упражнение второе; храните а себе тишину

Настоящим испытанием для вас как человека нетерпеливого послужит попытка утихомирить бег своих мыслей. Как предупреждают большинство духовных наставников, это может оказаться самой сложной задачей. Есть, однако, помощники, которые способны облегчить вам ее выполнение. Вы можете начать это упражнение с прослушивания тихой, спокойной музыки. Очень эффективно помогает тихое журчание ручья или мерный, легдень, а не 24 и не 36. Такое упражнение учит дисциплине и изяществу - двум видам оружия, столь опасных для дракона нетерпеливости. Апсель Адаме отлично знает, что терпение - лучший друг красоты и искусства.

Упражнение пятое: развейте в себе чувство ритма

Ритм пронизывает все сферы жизни, от смены дня и ночи и периодичности времен года до ритмики нашего тела и падающих капель дождя. Хотя эти ритмы существуют автоматически, вне нашего сознания, вам, как человеку нетерпеливому, очень полезно обратить на них внимание. Научитесь замечать естественный ритм во всем, что вас окружает, прочувствуйте его на себе. Выделите время, чтобы понаблюдать, как раскрывается цветок навстречу первым лучам солнца и как сворачиваются его лепестки с приходом ночи. Это в значительной мере поможет ограничить вашу нетерпеливость.

Научиться танцевать или ходить на лыжах, особенно в составе группы единомышленников, - отличное упражнение для борьбы с нетерпеливостью, поскольку это искусство не терпит торопливости, даже проходя в довольно высоком темпе. Пение, и прежде всего пение хоровое, публичное выступление также учат ритму и синхронности.

Многие виды спорта, такие, как теннис, гольф, бег на длинные и короткие дистанции, плавание, прыжки в воду, стрельба из лука и пневматического оружия и даже боулинг, также оказывают благотворное воздействие на воспитание чувства ритма. Каждый любитель этих видов спорта скажет вам, что, возможно, наиболее важным фактором, позволяющим добиться в них высокого уровня мастерства, является развитое чувство ритма и времени. Нетерпеливый спортсмен заранее обречен на неудачу и редко добивается хороших результатов.

Дыхание - это, наверное, главный источник ритма, над которым вам следует поработать. Дыхание человека нетерпеливого отличается крайней неустойчивостью, беспорядочностью и неритмичностью. Наблюдение за своим дыханием и постепенное его регулирование лежат в основе многих древних методик и не только сокращает нетерпеливость человека, но и служит ключом к медитации и концентрации.

Истина состоит в том, что ритмом наполнено все каше существование, и поэтому наша жизнь способна стать единым упражнением по ограничению воздействия на нас дракона нетерпеливости. Обращайте внимание на ритмы природы, на трели сверчка, жужжание пчелы, журчание ручья, бег тени, прячущейся от солнца, и движение ночных светил.

Упражнение шестое.' развейте в себе внимательность

Известный суфист, психиатр Клаудио Наранхо обучает своих учеников блестящему, но требующему большого терпения методу воспитания в себе внимательности. Суть упражнения такова: медленно вытаскивайте одну за другой спички из большого спичечного коробка и считайте их; когда все они будут лежать на столе, так же медленно кладите их обратно в коробку, снова ведя отсчет. На первый взгляд упражнение может показаться совершенно напрасной тратой времени и сил. На самом деле оно представляет собой прекрасную методику, направленную на развитие внимательности.

Откровенно говоря, для меня это упражнение оказалось довольно трудным испытанием. Я не мог продвинуться достаточно далеко в его выполнении, не сбившись со счета, поскольку мои мысли стремились переключиться на что-нибудь другое. Упражнение произвело на меня сильное впечатление, которое я никогда не забуду. Я понял, как мало фактически я уделяю внимания тому, что я делаю.

Хорошо известное коммуникативное упражнение на внимательность состоит в следующем: участник упражнения А говорит участнику В что-нибудь о себе самом, желательно обладающее эмоциональным наполнением.

Участник В слушает его, не перебивая и не переспрашивая. Минут через 5 или меньше участник В повторяет все, что он услышал от участника А. Если участник А считает, что ответ неудовлетворительный или неполный, он снова доносит информацию до участника В. Упражнение повторяется до тех пор, пока участник В совершенно точно не повторит все, что услышал.

Это упражнение великолепно подходит для семейной терапии и просто незаменимо для молодых супругов. Оно обучает искусству слушать собеседника и развивает внимательность. Отношения между супругами крепнут, а семья становится счастливее, когда ее члены способны проявить друг к другу повышенную внимательность.

Существуют сотни упражнений на внимательность, развитых дзен - буддистами, практиками випассаны и другими методиками медитации. Техника медитации випассаны состоит в наблюдении за тем, как текут ваши мысли, без стремления вникнуть в их суть. Мистик Георгий Гурджиев предложил классифицировать свои мысли по мере их протекания, давая каждой из них свое наименование, например: «Тревожная мысль», «Мысль, обращенная в прошлое» или «Мысль, направленная на решение проблемы». Упражнение не преследует цель сделать наблюдение за мыслями навязчивым стремлением; оно предлагает на несколько минут обратить внимание на целый парад того, что вас отвлекает. Осознанием этих отвлекающих моментов вы в значительной степени уменьшите рассеянность вашего внимания.

Упражнение седьмое; поиграйте со временен

Проведите целый день без часов на руке. Если это может показаться неудобным в рабочий день, отведите этому упражнению выходной. Если вы слишком привязаны к часам или испытываете от них зависимость, упражнение покажется вам обременительным. Однако уже через короткий период вы, как и многие до вас, обнаружите, что время словно само себя регулирует. Многие достигшие больших высот люди и руководители из высших эшелонов власти научились и предпочитают обходиться без часов. День становится в этом случае более органичным, основывается на большей степени интуиции. Полагаться на часы - это все равно что полагаться на очки: чем чаще вы к ним прибегаете, тем больше ослабевает ваше зрение и чувство времени.

Обратите внимание на наполняющие вашу жизнь маленькие совпадения, связанные с феноменом времени: случалось ли вам подходить к телефону, чтобы позвонить одному из знакомых, и, подняв трубку, обнаружить, что человек уже на связи? Или вы замечали, что можете на автомобиле добраться из одного района города в другой в считанные моменты, хотя в иное время у вас потребовалось бы на это не меньше часа? Напряженное движение транспорта не всегда является при этом определяющим фактором. Состояние вашего сознания - вот что играет решающую роль.

Недавно мы с женой и с семьей наших общих знакомых совершали поездку на двух машинах к Чако-Каньону в Нью-Мексика. На это время мы решили отказаться от часов. Хотя наши машины часто отрывались друг от друга, поскольку мы нередко сворачивали в сторону, чтобы полюбоваться красивым пейзажем, мы всегда встречались ко времени принятия пищи, хотя никто из нас не знал, который сейчас час, и наши машины находились в нескольких милях одна от другой.

Когда вы расслаблены, подобные вещи вовсе не редки. Обращайте на них внимание, сумейте их правильно оценить.

Поиграйте со временем вместо того, чтобы с ним бороться. Когда вы с чем-то играете, вы овладеваете объектом игры, становитесь его хозяином. Вот почему дети так много времени отдают игре. Существует множество игр, в которые вы можете поиграть со временем; приведенные выше - только малая часть из них.

Заключение

Избавиться от дракона нетерпеливости можно, но не раньше, чем вы осознаете его как препятствие на своем пути. Как бы там ни было, перед вами тупик, вы не можете двигаться дальше, потому что - сознаете вы это или нет - дракон прочно продолжает сидеть у вас на пути.

Западная культура способствует процветанию этого чудовища, и объявление ему войны может потребовать от вас пойти против установившихся традиций. Может быть, вам даже придется изменить свой образ жизни, и в ходе этих перемен для вас могут оказаться неприемлемыми определенные условия работы. И тем не менее вы, несомненно, проживете более долгую жизнь, чем могли бы, и проведенные вами перемены откроют перед вами более широкие перспективы в зрелом возрасте и обеспечат счастливую старость. Положительный полюс - самоотверженность. Отрицательный полюс - стремление к мучительству,

Внешние проявления

Плаксивый; вечно жалующийся; обидчивый; всем своим видом дающий понять, «какой я несчастный»; обвиняющий всех и вся и, прежде всего, себя самого; скорбно вздыхающий; всеми эксплуатируемый, мучимый и гонимый; несущий на своих плечах страдания всего человечества.

Внутренние проявления

Сильнейшие страдания; ощущение принесения себя в жертву; измученность; мазохизм; ощущение загнанности в угол чувство постоянного преследования, самоистязание.

Примеры ситуаций, условий и людей, оказывающих поддержку дракону мученичества

Лагеря для перемещенных и беженцев; лишенные гражданских прав национальные меньшинства; монашество; последователи религиозных учений, рассматривающих страдания как путь к освобождению; подвергаемые гонениям иноверцы, какими в историческом плане являлись евреи и христиане; люди, постоянно проживающие в Нью-Йорке и других живущих собственной замкнутой жизнью городах; обиженные на весь белый свет матери; невротические дети таких матерей; люди, населяющие затопляемые равнины и живущие на берегах рек, регулярно подвергающихся наводнению; люди, проживающие в местностях, подверженных сезонным бурям н ураганам; бездомные; сексуальные мазохисты; люди, ведущие нищенский образ жизни; голод; война; всевозможные притеснения.

Внешние характеристики и манера преподнесения

Люди, подверженные воздействию дракона мученичества, выглядят так, словно они несут на своих плечах всю скорбь мира. Они нередко производят впечатление человека горбатого. Бедра и ягодицы у них зачастую излишне массивны. Лица носят отпечаток мучительной боли и забитости. Взгляд обычно печальный, душевный, но способный подчас загораться злобным, недоброжелательным огнем. Столкнувшись с опасностью, они имеют обыкновение тут же отступать, и плачут вместо того, чтобы вспыхнуть от ярости. Мученики испытывают настоящие страдания, когда они вынуждены отвечать отказом, но в конечном итоге они способны пережить каждого благодаря поистине чудовищному упорству и стойкости характера.

Чтобы на себе почувствовать воздействие дракона мученичества, изобразите на лице страдальческое выражение, а взгляду придайте недоброжелательность, так, словно вы расплачиваетесь за чужие ошибки. Плечи поднимите вверх, но вперед их не выносите. Представьте, что вы несете на плечах груз, сковывающий ваши движения. Почувствуйте себя подвергаемым гонениям, загнанным в угол, как будто кто-то заставляет вас быть несчастным. Теперь вы хоть немного приблизились к тому, чтобы ощутить на себе воздействие дракона мученичества. И какие отношения вы можете установить с окружающим миром, находясь в таком положении? Нравится это вам?

Развитие дракона мученичества

«Хорошее» поведение: хороший ребенок

Дракон мученичества приобретает свои внешние характеристики в течение первых трех лет жизни. Развитие его может проходить различными путями, но обычно наиболее благоприятен тот, который берет свое начало в семьях, где родители или воспитатели придерживаются точки зрения, будто ребенок должен завоевать их любовь «хорошим» поведением. Это хорошее поведение не всегда подразумевает какие-то успехи или высокие отметки в школе, хотя и это, конечно, не исключается. Специфика требуемого «хорошего поведения» обычно столь сложна, что она часто так и остается для ребенка тайной за семью печатями.

Родители придерживаются точки зрения, что наличие ребенка в семье подразумевает колоссальный объем работы. Они считают, что должны быть как-то вознаграждены за то, что в течение девяти месяцев носили его под сердцем, за денежные расходы на него и тому подобное. Такие родители - вовсе не обязательно обладающие склонностью к брани и оскорблениям - могут регулярно отказывать своему ребенку в проявлении любви и ласки, потому что он так или иначе не до конца выполнил свой долг перед «мамочкой и папочкой», проявляя недостаточное старание «быть хорошим». При этом понятие не «быть хорошим» может варьироваться от простуды ребенка и его кашля, что заставляет родителей подходить ночью к его кроватке, до его нежелания принимать пищу или идти на горшок в строго определенное время. Ребенок с раннего возраста начинает ощущать, что такой, какой он есть, он не заслуживает любви своих родителей. Он недопонимает, что именно он должен сделать, чтобы завоевать их любовь. А поскольку, в силу своего возраста, он не способен понять, что ему следует в данной ситуации предпринять, он чувствует себя в безвыходном положении и совершенно никчемным.

К примеру, он может простудиться и кашлять по ночам. Его родители весь день упорно работали и чувствуют, что заслужили себе ночью хороший отдых. Они испытывают раздражение, слыша кашель ребенка, и склонны полагать, будто ребенок за что-то наказывает их своими капризами и кашляет нарочно. Раздражение у родителей растет, и они дают ребенку понять, что не любят его, потому что он себя «плохо» ведет. Ребенок, действительно больной, не в силах прекратить кашель. Он чувствует, что его будут считать «нехорошим» до тех пор, пока он не остановится. Но поскольку остановиться он не может, он чувствует себя жертвой, оказавшейся в безвыходном положении. Тут-то на сцене и появляется дракон.

Чудовище принимается нашептывать ребенку на ухо: «Это несправедливо. Ты так стараешься, а у тебя ничего не получается. Ты действительно попался. У тебя нет никакого выхода. Но ты можешь заставить заплатить их за это. Заставь их почувствовать вину за твои мучения. Это будет тебе наградой. Пусть они узнают, как плохо с тобой обращались. Пусть тоже помучаются. Пусть делают что угодно, чтобы искупить перед тобой свою вину не давай им прощения. Они всегда будут чувствовать себя виноватыми - и ты победишь».

Ломка внутреннего стержня

Следующая тропа, по которой подкрадывается дракон, берет свое начало в семье родителей, стремящихся к подавлению ребенка. Мученичество и является ответом ребенка на их притеснения. В силу своего возраста он не в состоянии достойным образом ответить на всплески родительского раздражения. Он пасует перед их натиском. Когда двухлетний малыш естественным образом пытается самоутвердиться, делая это единственным доступным ему способом отказа от сотрудничества, родители жестоко подавляют его попытки, применяя политику кнута и пряника. Многие, склонные к несдержанности родители дают волю своему раздражению, требуя от ребенка безусловного повиновения. Перед лицом опасности, грозящей - как он считает - его выживанию, ребенок идет на попятную и в конце концов отказывается от дальнейших попыток проявления своей воли. Он подчиняется, но таит в себе обиду как побитая собака. Впоследствии он постарается взять реванш, двигаясь обходным путем.

Если ребенку запрещается проявление гнева, а родители это право за собой оставляют, такая ситуация готовит почву для укоренения дракона мученичества. Двухлетнему ребенку необходимо исследовать, потрогать и прочувствовать окружающий его мир. Если он в ходе своих исследований разбивает вазу, проливает молоко или

лезет в шкаф - пусть лезет, пусть проливает. Это очень свойственно детскому возрасту. Однако если они снова и снова наталкиваются на вспышки родительского гнева и на оскорбление своих чувств, не смея при этом выразить свое оправдание, его уверенность в себе, его внутренний стержень ломается. Исследование мира запрещено, и у него нет даже возможности выразить свое отчаяние по этому поводу. Ребенок ощущает себя загнанным в угол и чувствует, что ему оттуда уже не выбраться. В мире становится одним мучеником больше.

Моделирование поведения по образу и подобию

Иногда мученичество развивается путем моделирования и идентификации. Если ребенок видит, как его мать терпеливо переносит побои, отца и затем за его спиной горько жалуется ребенку обо всем, что ей приходится выносить, ребенок учится мученичеству у этого весьма преуспевающего в своем начинании наставника. Ребенок видит, что когда мать пытается заявить о своих правах, ее подвергают унижениям. Он и на собственном опыте убеждается в том, что, пытаясь возражать отцу, он проходит через такое же унижение. Ему остается только вести себя, как мать: таить обиду, жаловаться и подчиняться воле диктатора. Результат - появление нового мученика.

Не каждый ребенок отвечает на данную ситуацию одним и тем же образом. Если ребенок имеет с отцом союзнические отношения, он отвергает поведение матери и также выступает против нее, становясь больше похожим на отца. Однако большинство детей учатся вести себя, как их матери, поскольку с детской проницательностью довольно быстро способны определить, насколько мощна используемая матерью стратегия. Мать истязает отца медленно, не торопясь, и постепенно, без лишнего шума, берет над ним верх.

Рассказ о Камиле: история развития мученичества

Появлению на свет Камилы, старшей из детей, предшествовали два важных события. Во время беременности матери отца Камилы постигла серьезная финансовая неудача. Все его сбережения, вложенные в крупную государственную сделку, уплыли в результате мошеннических операций одного из чиновников, которому удалось благополучно скрыться. Отца, представителя рабочего класса, потрясла потеря денег. К тому же в период беременности у матери Камилы возникли серьезные медицинские проблемы, повлекшие за собой болезненные роды и крупные долги, которые вынуждена была взять на себя семья. В этих условиях и появилась на свет Камила: пребывающий в состоянии тяжелой депрессии, вечно раздраженный отец и испытывающая мучительные боли мать. Несомненно, рождение в этот тяжелый момент ребенка не было для семьи особенно радостным событием. Первые несколько лет жизни Камилы оказались тяжелыми. Мать ее вынуждена была продолжать лечение, поскольку боли ее не уменьшались и по ночам зачастую доводили ее до слез. Пребывающий в угнетенном состоянии отец все больше терял терпение. Когда Камила научилась ходить и начала лезть в ящики стола и шкафы, отец дал волю своему раздражению. Мать была еще слишком слаба, чтобы защитить ребенка, и вместо оказания девочке поддержки все больше отдалялась от проблем семьи. Отец не скупился на словесные порицания и проявления откровенной грубости. Обстановка в семье оставалась крайне неблагополучной, и Камила начала понимать, что если она будет «хорошей» - уступчивой и не пытающейся освоиться в этом мире, - ей удастся избежать отцовского раздражения. Камила погрустнела и уже не пыталась в какой-либо форме проявить самовыражение. Дракон мученичества нашел себе новую жертву и уютно устроился в душе ребенка.

Мать Камилы послужила для девочки великолепным образцом для подражания. Камила очень скоро восприняла от нее сознание того, что жизнь представляет собой сплошную полосу боли и страданий, и ей, как будущей женщине, никогда не видеть счастья и исполнения своих желаний. Даже когда через несколько лет их финансовое положение в значительной степени улучшилось и отец вышел наконец из подавленного состояния, мать продолжала горько сетовать на свою тяжелую судьбу. Отец Камилы, вернувшийся в прежнее, хорошее расположение духа, впервые за долгие годы попытался устроить семье достойный отпуск и постарался зачеркнуть в сознании тяжелое прошлое. Камиле и ее матери это не удалось.

Камила. научилась всевозможными способами давать своему отцу почувствовать его вину перед собой. Когда он покупал ей новую игрушку, она никогда не брала ее в руки, а вместо этого демонстративно шла стирать его рубашки. Она сознательно никогда не смеялась в его присутствии и не выказывала своего веселья. Когда он входил в комнату, она немедленно прекращала игру и принималась наводить порядок. Она научилась отказывать ему в любом проявлении дружелюбия и отвергала нормальные отношения, складывающиеся в обычной обстановке между отцом и дочерью. Она заставляла его дорого расплачиваться за прежние годы. Она не хотела забыть их и простить.

Когда Камиле исполнилось двадцать, у ее матери произошел нервный срыв, и она на несколько месяцев оказалась в больнице. Камиле пришлось не только остаться одной в атмосфере ее нелегких отношений с отцом, но она также каким-то образом ощущала на себе ответственность за то положение, в котором оказалась ее мать. Подсознательно Камила чувствовала на себе вину за мучительную боль, которую испытывала ее мать во время родов и долгий послеродовой период. Она испытывала чувство вины и за те финансовые издержки, причиной которых послужило ее появление на свет. Дракон мученичества не терял времени напрасно и все больше усиливал на девушку свое влияние.

Результат оказался двояким. С одной стороны, Камила чувствовала себя ответственной за доставляемые ею всей семье неудобства и, как следствие, ощущала свою никчемность в глазах родителей. Как человек, не представляющий для окружающих никакой ценности, она чувствовала, что недостойна получать от жизни радость и удовольствия и заслуживает только наказания. С другой стороны, как это ни парадоксально, Камила обвиняла в этих своих настроениях отца и делала все, чтобы неизменно наказывать его своим отсутствием интереса к жизни. Дракон прочно укоренился в ее душе, готовясь к длительной осаде девушки. Годы шли. Камила оставила дом, поступила и окончила колледж и нашла себе работу в качестве санитарки в психиатрической клинике. Она отлично подходила к этой работе, поскольку способна была близко воспринять проблемы пациентов и выказать им свое участие и сострадание. Она вышла замуж и дала жизнь трем детям, отдавая им все свое время, поскольку работа мужа была связана с частыми поездками.

Дракон мученичества увидел в замужестве женщины отличное поле деятельности, на котором ему было где разгуляться. Под грузом ответственности, давившим ее все прежние годы, Камила не ощущала радости в жизни. Поскольку муж ее часто отлучался из дому, она воспитала в себе глубокую на него обиду, но никогда не выказывала открыто переполнявшие ее чувства. Она страдала молча, но умудрялась продемонстрировать мужу свое раздражение, отказываясь насладиться их совместным отпуском и делая все, чего он хотел, в самой безрадостной манере, включая их интимную близость. Муж чувствовал себя наказанным, не понимая при этом, в чем его вина. Он оставил свои поездки и постарался сделать жизнь супруги более радостной и счастливой. Он прошел курс психотерапии, развил в себе повышенную восприимчивость и чувствительность и постарался больше времени уделять заботе о детях, в чем бы она ни заключалась. Он не мог понять, чего еще хотела от него жена и что может сделать ее счастливой. Он чувствовал себя как под пыткой.

Он предлагал забрать с собой детей, чтобы она могла спокойно пройти курс предписанного ей массажа, но Камила всегда отказывалась. Тогда он приобрел ей оплаченный абонемент и отдал ей квитанцию, но она сделала вид, что забыла, и посвятила весь день уборке комнаты. Он повел ее отдохнуть в хороший ресторан, но Камиле, конечно, блюда не понравились и она немедленно почувствовала боль в желудке, отчего впечатление от романтического вечера было испорчено. Он решил устроить им проведение отпуска на Гавайях, но Камила испытывала дрожь в коленях перед столь дальним путешествием, поэтому им в последний момент пришлось сообщить о своем отказе, и деньги, заплаченные за предполагаемое проживание в гостинице, пропали зря. В другой раз он запланировал для них поездку в Мексику, но Камила взяла на себя работу в сверхурочное время, и мужу пришлось ехать с детьми одному. Когда они вернулись, она выплеснула на них целый поток жалоб о том, как много ей пришлось работать, пока они развлекались.

Что касается самой Камилы, она чувствовала, что муж никогда не делал достаточно для того, чтобы загладить свою вину. Он каким-то образом никогда не любил

ее так, как она хотела быть любимой. Она действительно считала, что если бы он любил ее по-настоящему, он бы выяснил, как следует выказывать ей свою любовь, но поскольку она, конечно, не могла сказать мужу, чего она хочет, она ничего ожидаемого от него и не получала. Основная ее манера поведения заключалась в том, что «если бы ты меня любил, я была бы счастлива, но ты меня не любишь, и поэтому я несчастна».

В конце концов муж Камилы подал на развод, и она оказалась без его материальной поддержки. Только теперь она смогла заглянуть в себя и начала постепенно осознавать, что все это время находилась в когтях терзающего ее .дракона. Дети выросли, и у нее появилось больше времени, которое она могла посвятить развитию определенного личного опыта. Она начала посещать занятия в группе нуждающихся в терапевтической поддержке и оказалась достаточно развитой, чтобы убедиться в существовании своего дракона и вступить с ним в противоборство за обладание собственной личностью. Поначалу она старалась вызвать к себе сочувствие посещающих занятия своими жалобами и слезами и попыталась вызвать у всей группы чувство вины за ее мучения, но ей это не удалось. Она так отчаянно нуждалась в поддержке, что не решилась восстанавливать против себя всю группу и смирилась со сложившейся ситуацией. Постепенно ее усилия, направленные на освобождение от влияния чудовища, начали давать положительные результаты. После того как она смогла взять на себя ответственность за свое поведение и ту роль, которую она играла в укоренении и развитии собственных страданий, она начала возвращаться к нормальной жизни. Битва за освобождение ее личности от чудовища успешно продолжалась, и она впервые за долгие годы осознала возможность существования другой жизни, полной радости и удовольствия.

Семь ступеней развития дракона мученичества

В развитии чудовища эти семь ступеней вовсе не обязательно должны располагаться в хронологическом порядке. Первая ступень: ребенок чувствует проявление своего самоутверждения нежелательным.

Вторая ступень: ребенок чувствует себя связанным по рукам и ногам.

Третья ступень: ребенок учится сдерживать свой гнев.

Четвертая ступень: ребенок учится искать виновного. Пятая ступень: ребенок заставляет окружающих почувствовать себя виноватыми.

Шестая ступень: ребенок страданием одерживает победу.

Седьмая ступень: ребенок делится обидами не с тем, с кем нужно.

Первая ступень: ребенок чувствует проявление своего самоутверждения нежелательным

Ребенок узнает, что его родителей почему-то не радует его естественное стремление к росту и развитию. У него рождается мысль: «Со мной что-то не в порядке. Я, кажется, являюсь причиной страдания окружающих и, боюсь, не заслуживаю их любви. Я, наверное, действительно не представляю собой никакой ценности». Толчком для начала развития дракона мученичества служит страх ребенка перед отсутствием проявления к нему любви. Этот страх основывается на ломающей личность ребенка реакции родителей, которая начинает восприниматься им уже после первого года жизни. До этого времени конфликт не разрастался, но с развитием двигательных способностей ребенка и началом проявления им самоутверждения рождаются и первые проблемы. Со дня появления на свет и до настоящего момента ребенок проделывает колоссальный путь в своем развитии. Он переходит от состояния полной зависимости к проявлению независимости. Он больше не идентифицирует себя с матерью и начинает заявлять о своей самостоятельности как отдельная полноценная личность. Этот переход к самостоятельности является проблематичным для родителей, поскольку несет с собой не только больше хлопот с подрастающим малышом, но и служит вызовом их авторитету и власти над ребенком. Если «мамочка и папочка» не уверены в своем авторитете, они будут всячески противодействовать попыткам ребенка к самоутверждению и будут стремиться удержать над ним контроль.

Несомненно, многие события могут оказать влияние на родительское стремление к подавлению развития ребенка: стесненность в материальном плане, отсутствие постоянной работы, усталость, проблемы со здоровьем, наличие в семье больных детей, война или развод. Таким образом, родители не всегда заслуживают безусловного порицания за развитие в ребенке ощущения нежелательности проявляемого им самоутверждения. Они лишь вносят свой весьма существенный вклад\* в тот набирающий размах процесс, который называется жизнь.

Вывод и принятое решение: «Со мной не все в порядке. Меня не любят».

Вторая ступень. ребенок чувствует себя связанным по рукам и ногам

Ребенок видит, что если он проявляет попытку самоутверждения, он вызывает всеобщее порицание, если не проявляет - не может развиваться дальше.

Отдельные, одноразовые инциденты, связанные с несправедливым наказанием или окриком со стороны родителей или старших братьев и сестер, не ведут к зарождению в ребенке дракона мученичества. Чудовище укореняется в его душе, когда эти инциденты принимают систематический характер, становятся отражением царящей в доме атмосферы.

Мученичество порождается ощущением загнанности в угол при отсутствии каких-либо альтернатив. Вот почему у мучеников столь распространена фраза: «Да, но...» в ответ на любое сделанное им предложение. Они настолько остро ощущают себя оказавшимися в западне, что просто не в состоянии найти выход из складывающейся ситуации. Это вынуждает их отвергать все возможные варианты, к великой досаде и раздражению людей, старающихся помочь им найти выход из тупика. Мученик способен в очень короткий срок свести на нет усилия любого терапевта. Когда же терапевт в отчаянии опускает руки, мученик в очередной раз чувствует себя невинной жертвой и испытывает обиду за недостаточную эффективность предложенной ему помощи. Они являются именно тем, что покойный Фриц Перле называл «охотниками на медведей». Действительно, мученики обладают такой мощью и натиском в проведении своей политики, что способны сокрушить даже медведя. Вывод и пришитое решение: «Жизнь - это западня. И я в нее попался».

Третья ступень: ребенок учится сдерживать свой гнев

Ребенок оставляет попытки самоутвердиться, видя, что развитие его самостоятельности приводит к самым нежелательным последствиям. Со временем, становясь взрослыми, они приобретают большую стойкость, терпеливость и способны перенести практически любое разочарование в результате неблагоприятно сложившейся ситуации. Они постоянно ожидают, что за их спиной вот-вот захлопнется невидимая дверца западни, в которую завели их обстоятельства, и поскольку они неизменно пребывают в подобном состоянии, они и находят то что ищут. Испытываемый ими при этом гнев обращается в переполняющее их чувство обиды, которое они выражают не прямо и, возможно, далеко не сразу.

Этот гнев часто подрывает здоровье мучеников, доводя их до больничной койки или до серьезных недомоганий, испытывая которые они ощущают себя еще больше загнанными в угол Они склонны демонстрировать свои болезни, заставляя окружающих испытывать к ним сочувствие за их тяжкие мучения. Однако хорошо известно, что они отвергают предлагаемую им помощь и нередко продолжают работать, даже будучи действительно больными. Именно поэтому мученики являют собой блестящий пример принесения себя в жертву и покорности. Это единственное, что питает сейчас дракона мученичества, поскольку для человека на горизонте уже маячат другие награды, которые понуждают его продолжать путь в том же направлении. К примеру, родители могут пользоваться высоким уважением среди церковных прихожан или членов своего сообщества, но те, кто вынужден с ними жить, испытывают настоящие мучения.

Вывод и принятое решение: «Никогда больше не буду пытаться самоутвердиться или бороться за то, чего хочу».

Четвертая ступень: ребенок учится искать виновного

Ребенок учится избегать чувства собственной никчемности, ища причину испытываемых страданий в окружающих его людях или складывающихся обстоятельствах. Как бы ни развивались события, у ребенка, которого всегда порицали и требовали быть «хорошим» за его опрометчивое появление на этом свете, всегда найдется повод для гнева и раздражения. Ему пришлось вынести столько душевных ран и самого унизительного обращения. Но в наибольшей степени начинает разрушаться его жизнь, когда он привыкает к стремлению перекроить сложившуюся ситуацию, обвиняя в своих неудачах окружающих и считая их такими же недостойными, как он сам.

Иными словами, под влиянием дракона мученичества человек учится поступать с окружающими таким же образом, как поступили с ним самим. Когда они обвиняют других, они тем самым уходят от ответственности и одновременно лишают себя возможности сделать какие-либо перемены в своем характере и вернуться к нормальной жизни. Следовательно, как и в отношении остальных драконов, мученичество больше создает человеку проблем, чем помогает их решать. Фактически оно порождает в человеке наиболее сильные страхи - ощущение своей никчемности и загнанности в безвыходную ситуацию.

Людей, осыпающих вас потоком жалоб и обвинений, никто не любит. Окружающие быстро теряют терпение и, чувствуя на себе за это вину, стремятся поскорее избавиться от такого человека. К примеру, дети стараются держаться как можно дальше от своих престарелых родителей - инвалидов, донимающих их своими жалобами и поисками сочувствия. Дети считают таких родителей никчемными.

Вывод и принятое решение: «Во всем виноваты окружающие. Дай им это понять».

Пятая ступень: ребенок заставляет окружающих почувствовать себя виноватым

Месть сладка. Под влиянием дракона мученичества ребенок учится заставлять окружающих платить ему за все перенесенные страдания, но добивается этого не прямым способом. Он отвергает удовольствия и приносимые ему извинения. Фактически он учится не прощать - никому, ничего.

Его стратегия состоит в том, чтобы заставить окружающих осознать, какой вред они ему причинили. Его усилия направлены на создание у окружающих ощущения вины и понимания того, что загладить ее им никогда не удастся. Таким образом, окружающие всегда будут чувствовать себя виноватыми. Многие из тех, кого терзает дракон мученичества, прибегают к попыткам покончить жизнь самоубийством, чтобы заставить окружающих испытывать вину и страдания в еще большей степени. Однако их демонстративные попытки распрощаться с жизнью редко заканчиваются драматически. Они не из тех, кто действительно решил свести счеты с жизнью. Они знают, что им лучше остаться в живых и посмотреть, как страдают из-за них другие. Некоторые мученики, правда, действительно убивают себя. Но не потому, что они к этому стремились: просто что-то пошло не так, как они рассчитывали, и им поздно пришли на помощь или поздно обнаружили. Еще более эффективным является сценарий, по которому мученик провоцирует в ком-либо из окружающих желание убить его и дает ему возможность совершить покушение, происходящее, как правило, при свидетелях. В этом случае мученик может отправить покушавшихся в тюрьму. Такие покушения тоже, как правило, не заканчиваются смертельным исходом, зато потенциальный убийца приходит в ужас от одного сознания того, что мог решиться на подобное. Но в этом нет ничего удивительного: мученики способны даже самого спокойного человека довести до белого каления. Вот почему в Древнем Риме тысячи зрителей с одобрением наблюдали за тем, как львы набрасываются на мучеников и терзают их на арене Колизея. «Они получили то, о чем просили», - считали римляне.

Непреложным фактом является то, что, оставляя непрощенными сыновей, дочерей, мужей, жен, родителей н друзей, дракон мученичества подвергает их постоянной пытке. Когда ребенок ощущает себя мучеником по отношению к своей матери или отцу, он может чувствовать себя непрощенным за сам факт своего рождения. Он может всю жизнь отдать на ублажение родительских прихотей, но так и не заслужить прощения.

Мученики используют очень эффективную стратегию в поддержании в окружающих чувства вины: они не позволяют посторонним увидеть себя радостными и смеющимися. Это может означать и то, что они действительно не испытывают никакого удовольствия в жизни, и то, что они весьма изобретательно лишают в данный момент удовольствия всех остальных. У дракона мученичества хватает в арсенале хитроумных трюков, чтобы взять реванш. Мученики «совершенно случайно» заболевают, попадают в аварии, неудачно вкладывают или теряют деньги, беременеют, обжигаются или подвергают свои дома опасности пожара. Этот список можно продолжать бесконечно, поскольку творческая изобретательность мучеников поистине не знает границ.

Вывод и принятое решение: «Заставь окружающих почувствовать вину за то, что я ощущаю боль».

Шестая ступень: ребенок страданием одерживает победу

Подсознательно ребенок, терзаемый мученичеством, учится избирать ситуации, ведущие его к познанию опыта страдания. Позднее в жизни он словно специально делает наиболее опасный выбор, ведущий его от одной катастрофы к другой.

Это настоящая трагедия, дирижируемая драконом мученичества, поскольку страдание становится смыслом жизни. Оно превращается в назойливую привязанность, излечиться от которой чрезвычайно сложно. Опыт удовольствия становится для таких людей угрожающим, и происходит это по двум причинам. Во-первых, опыт удовольствия несет с собой опасение потерять внимание окружающих, стать для них никчемным. А во-вторых, удовольствие угрожает столь тщательно соблюдаемой политике поддержания в окружающих чувства вины перед мучеником и стремления ее компенсировать. Если люди увидят мученика развлекающимся, они скорее всего скажут: «Ну вот, теперь наконец-то с ним все в порядке. Ему больше не нужно уделять особое внимание. Теперь я могу больше не переживать за то, что дурно обращался с ним в прошлые годы». Одержать победу путем страдания - значит заставить окружающих испытывать еще большие страдания. Дракон мученичества делает так, что страдает не только его жертва, но и все, кто ее окружает. К несчастью, мощь этой стратегии столь велика, что способна поражать одно поколение за другим, охватывая культуры целых государств.

Вывод и принятое решение: «Своим страданием я могу одержать победу». Седьмая ступень; ребенок делится обидами не с тем, с кем нужно

Ребенку-мученику необходимо иметь отдушину для выхода накапливающейся в нем обиды и отчаяния, поэтому он жалуется людям, которые ничем не могут помочь в решении его проблем. Позднее в жизни братья, сестры, супруги, соседи и приятели становятся теми избранниками, кому приходится выслушивать бесконечные излияния о преследующих мученика несчастьях. К примеру, жена может ежедневно выслушивать истории о том, какой ужасный человек шеф ее мужа, но на ее предложения поговорить с ним у мужа тут же находится тысяча причин, почему этого делать не следует.

Еще детьми этих людей наказывали за попытку самоутверждения, и они очень быстро научились избегать разговоров с теми, кто причиняет им страдания. Они открыли для себя, что гораздо безопаснее выпускать пар перед людьми, которые будут выражать им сочувствие. По отношению к тем, кто их притесняет, они занимают позицию терпеливого, молчаливого страдальца. Они всегда считаются с людьми, причиняющими им боль.

Обычно такие люди настолько привязаны к своим притеснителям, что не оказываются способными без них жить. Когда уходит один притеснитель, на его месте туг же появляется другой. Близкие, друзья и знакомые доподлинно знают, как тяжела жизнь таких страдальцев, и испытывают искреннее негодование по поводу бесчувственности его супруги. Они покачивают головой и вздыхают: «Бедный парень, и как он только способен выносить эту дрянь, свою жену. Он столько работает, а она ни во что его не ставит. Постоянно шатается с какими-то мужчинами». Однако постепенно кое-кто из друзей узнает ситуацию получше. «Ничего удивительного, что она старается держаться других мужчин, - приходят они к заключению. - Он и так ее уже извел. Кто вообще способен долго выносить этого мученика? Строит из себя жертву! »

Эти жертвы пытают своих обидчиков, бросая на них злобные взгляды, демонстративно отказываясь от увеселений и уничтожая их репутацию в глазах окружающих. Таким образом, мученики постепенно превращаются в садистов. В каждом мученике непременно присутствует нечто от садиста, и наоборот. Вот почему притеснители не уходят. В каждом из них тоже имеется нечто от мученика.

Большая ложь дракона мученичества

Дракон мученичества хочет заставить своих жертв поверить, будто во всем, что бы ни случилось, виноват кто-то .другой. Всегда найдется кто-то ответственный за их страдания. Мученики хватаются за эту мысль, и многие из них действительно в нее верят. Однако в глубине дул™ в справедливость этой мысли не верит ни один из них. Они уверены, что подвергаются издевательствам потому, что они действительно ни на что не годные ничтожества. Поэтому вовсе не важно, в каком количестве и на чью голову они выплескивают свои жалобы и проклятия: на самом деле они убеждены, что ничего иного, кроме этой низкой, убогой жизни, они не заслуживают. Дракон мученичества весьма потешается над этими искуснейшими измышлениями и наслаждается каждым моментом разворачивающегося у него перед глазами величайшего представления.

Однако самому мученику увидеть это очень трудно. Он будет с запальчивой горячностью отвергать любые подобные предположения. Когда же, припертый к стене, он вынужден будет признать испытываемое им чувство собственной никчемности, он все еще будет продолжать обвинять в этом окружающих. И это не единственное проявление их способности вести жизнь, полную парадоксов. Эта привычка во всем обвинять кого-то другого, пожалуй, является наиболее устойчивым моментом, позволяющим дракону мученичества прочно удерживать жертву в своих когтях.

Дракон меняет свое обличие: мученичество перерастает в нетерпеливость

Поскольку люди-мученики постоянно накапливают в себе гнев, испытываемое ими напряжение способно доходить до уровня, при котором они не способны больше себя сдерживать. Когда это происходит, накапливаемый гнев выплескивается наружу, и над человеком берет верх дракон нетерпеливости - извечный компаньон дракона мученичества. В эти мгновения мученики дают волю своим эмоциям, не в силах отдавать себе отчет в том, что на самом деле происходит. Они, как правило, разражаются гневными тирадами. Иногда, однако, их напряжение может быть настолько сильным, что они не выдерживают клокочущей в них ярости и ударяются в слезы. Эта небольшая интермедия длится обычно очень недолго, после чего бразды правления снова возвращаются к дракону мученичества. Чудовище не может позволить, чтобы запасы внутренней энергии его жертвы выплескивались наружу в форме откровенного бунта.

Иногда мученики внезапно принимают решение бросить работу или супругу, но поскольку они заранее не планируют своих действий, все, возвратившись на круги своя, становится хуже, чем прежде, и мученики еще острее ощущают себя зажатыми в угол. Могут они и закончить свою жизнь на улице, бездомными, без семьи и без детей, что происходит, если они заранее распланировали свои действия, средства и заручились поддержкой родственников, знакомых или сообществ, с которыми они поддерживают какие-то связи. Так проявляется работа в паре драконов мученичества и нетерпеливости.

Как дракон мученичества ловит в сети свои жертвы: отрицание собственных потребностей

Люди, терзаемые этим драконом, испытывают крайнюю потребность в проявлении к ним всяческого внимания, симпатии и эмпатии, чтобы залечить нанесенные им и продолжающие кровоточить раны, доставляющие им мучительные страдания. Проблема в том, что для них является практически невозможным признать испытываемую ими потребность. Дракон мученичества настолько прочно удерживает их в своих сетях, что просто не позволяет им этого. Сетями является, конечно, страх - страх перед тем, что люди, узнав о чудовищной степени испытываемой ими потребности, испугаются и откажутся иметь с ними дело.

При всем этом терзаемые драконом мученичества очень эмпатичны и способны быть любящими и добрыми,

когда их не осаждает чудовище. Однако им очень трудно сказать правду о своих потребностях и желаниях. В глубине души мученики отчаянно хотят быть приглашенными на пикник, сколь заурядным бы он ни оказался. Они хотят любви и внимания, которые приходят только в окружении людей. Тем не менее они мучительно опасаются проявить свои чувства, поскольку еще в детстве их безжалостно наказывали за попытку выразить свои желания. Именно с тех пор они ощущают себя никчемными, брошенными и вынуждены зарабатывать проявления любви горькими жалобами и демонстрацией страданий.

Поэтому, когда родственники или знакомые приглашают их на пикник, они неизменно отказываются, ссылаясь на занятость. «Поезжайте сами, - говорят они. - Хорошенько проведите время. А мне еще слишком многое нужно сделать». Если же знакомые проявляют настойчивость, мученики принимают приглашение, делая при этом вид, что они всего лишь уступают уговорам, и ни в коем случае не позволяя окружающим догадаться, насколько они сами этого хотели. «Ну что ж, - пожимают они плечами, - если вы этого действительно хотите, я, пожалуй, поеду. Но только для того, чтобы вы на меня не обижались». В действительности их слова следует растолковывать следующим образом: «Я очень хочу поехать. Я отчаянно надеялся, что вы станете меня упрашивать, и очень рад, что так и произошло. Спасибо вам, спасибо, спасибо!» Но произнести это вслух будет слишком унизительным, угрожающим принятой ими стратегии.

Другие люди могут не настаивать на своем предложении. «Ну что ж, хорошо, - скажут они. - Оставайтесь дома и занимайтесь делами. Мы поедем на пикник без вас». В этом случае мученик чувствует себя брошенным и уничтоженным. Зато дракон в его душе празднует победу. Вернувшихся же с пикника дома ожидает настоящий ад. Их подвергнут наказанию скорбными взглядами и непрямым проявлением обиды, выражающейся в демонстрации болей в спине и результатов работы, проделанной «пока все остальные развлекались». На прямой вопрос мученик обязательно ответит: «Нет, я не жалуюсь. У меня нет на это времени - работы непочатый край».

Страдания мученика порождаются их колоссальной потребностью в сострадании, внимании и любви. Вторым источником страдания служит страх перед возможностью осознания окружающими испытываемой ими потребности, поэтому вое их усилия направлены на ее тщательнейшее сокрытие от посторонних глаз. Вместо этого их политика направлена на то, чтобы заставить окружающих убедиться в собственной бессердечности, отсутствии сострадания и любви и породить в них ощущение вины и стремление ее загладить. Порочный круг, таким образом, замыкается.

Степень зрелости и дракон мученичества

Уровень грудного младенца: крайняя степень проявления жертвенности.

Уровень малыша, делающего свои первые шаги: послушный баран в общественной жизни и пешка в чужой игре.

Уровень подростка: мученик, контролируемый финансовыми проблемами.

Уровень юноши: политический мученик. Уровень взрослого человека: умеренное стремление к жертвенности.

Мученичество на уровне зрелости грудного младенца

На этом уровне зрелости дракона мученичества люди придерживаются установки, отличающейся крайним проявлением жертвенности с их стороны и абсолютным отсутствием чувства ответственности за свои поступки. Большинство из них оказываются в конце концов в стенах тюрьмы, где они подчиняются более напористыми заключенными, использующими их в собственных интересах. Здесь основным устремлением мученика является желание выжить.

Мученичество на уровне зрелости малыша, делающего свои первые шаги

На этом уровне находятся все, кто позволяет взять над собой власть безжалостным культовым лидерам, социопатическим, человеконенавистническим религиозным предводителям и требующим беспрекословного повиновения диктаторам. Где бы ни вели себя люди как бараны,

позволяющие этим пользоваться окружающим, - везде наблюдается влияние дракона мученичества, действующего на этом уровне. Сюда же относятся мученики, беспрекословно идущие на смерть на полях войны без достаточного вооружения и амуниции, поскольку командиры используют их исключительно ради собственных политических интересов. На уровне зрелости малыша, делающего свои первые шаги, наблюдается бездумность и беспрекословность в механическом принесении себя в жертву чужим интересам,

Многие мученики являются добровольными жертвами медицинских учреждений. Это жертвы не отличающихся необходимостью пластических операций, подопытные морские свинки, позволяющие пичкать себя наркотиками и медикаментами с чудовищным побочным эффектом, бездумные дети общества, привыкшие во всем следовать указаниям врача. Эти люди позволяют грабить себя институтам и учреждениям социальных структур, которым они всецело доверяют, не потрудившись задуматься над тем, чем именно обосновано их доверие. Сюда относятся и те, кто много лет отдал беззаветному упорному труду, веря, что их компания позаботится о достойном пенсионном обеспечении, но обнаружил, что пенсия оказалась столь мизерной, что едва позволяет сводить концы с концами. Многие из этих людей способны разглядеть тревожные приметы сегодняшнего дня, но оказываются не в состоянии задавать какие-либо вопросы и действуют сообразно требованиям времени, лишь бы как-то обезопасить себе жизнь.

К этой категории отличающихся развитием малыша мучеников следует отнести и тех, кто приобретает себе дома по соседству от разрастающихся городских свалок, в зонах повышенного сейсмического воздействия или в местах, подверженных наводнениям, поскольку они автоматически, бездумно верят, что пользующаяся авторитетом компания, продающая им дом, непременно позаботилась об их безопасности и не может допустить ошибки. Наблюдения же за дальнейшей судьбой этих людей убеждают в обратном: их жизнь оборачивается сплошной цепью неудач, в которой одна катастрофа следует за другой.

Повсеместно встречаются люди с ограниченными денежными средствами, которым удается избежать многочисленных несчастий, поэтому трудно утверждать, будто отсутствие финансов само по себе всегда является источником жизненных проблем. Хотя многие люди действительно рождаются в условиях крайней бедности, некоторые доходят до нищеты вследствие действий дракона мученичества. Бедность служит плодороднейшей почвой для развития этого злобного чудовища и не только его: все драконы так или иначе ведут человека к нищете.

Мученичество на уровне эрелости подростка

Как и в случае с драконом самоуничижения, дракон мученичества не играет решающей роли из-за самой природы, на которой основывается деятельность человека взрослого, оставшегося подростком. И тем не менее дракон мученичества находит себе лазейку на каждом уровне зрелости. Там, где на предыдущем уровне люди испытывают мученичество в основном принося себя в жертву бессознательно, человек с уровнем зрелости подростка старается выставить черты своего характера на всеобщее обозрение и сознательно стремится привнести в свою жизнь определенного рода несчастья. Он использует мученичество в качестве способа удержать своих детей под контролем и заставить их уделять себе повышенное внимание. Он может начать жизнь с миллионом долларов и драматическим образом потерять их в результате целой серии действий, обеспечивающих им сердечное внимание и сочувствие окружающих. Мученичество на уровне зрелости подростка - это не цепь регулярно сменяющих одна другую катастроф, преследующих мученика из предыдущего уровня, строящего себе дом на берегу реки, подверженной наводнениям; это результат сознательных усилий, воспринимаемых окружающими как личная драма. \*Это не жертва землетрясений или цунами, имущество которых то и дело смывает в море разбушевавшаяся стихия. Это, скорее, тип престарелой вдовы, сокрушающейся о том, что ее богатства не способны обеспечить ей достойную помощь и уход и остающейся на выходные в компании собак, потому что не успела сделать себе маникюр. Она чувствует, что сыновья навещают ее недостаточно часто и сознательно разрушают ее жизнь, предпочитая становиться взрослыми и самостоятельными.

Мученичество на уровне зрелости юноши

На этом уровне дракон мученичества предстает во всем своем блеске, поскольку для него открывается без

граничное поле деятельности. Юноши-мученики могут с полным основанием во всеуслышание заявлять, что никто их не понимает или что жизнь полна мучений в самой своей основе. Хотя через подобный этап развития проходит каждый юноша, но лишь те из них, кого терзает дракон мученичества, используют эти чувства для драматизации своей идентификации с жертвой.

Мученики на этой стадии развития склонны обосновывать свою жертвенность складывающимися обстоятельствами. Они готовы навсегда отправиться в тюрьму по малейшим своим политическим убеждениям. Они ложатся на рельсы или под гусеницы танков, чтобы продемонстрировать несправедливость ситуации. Не каждый, склонный к подобным действиям, направляется драконом мученичества. Некоторые из них - настоящие герои, храбрости которых обязаны происходящие в мире колоссальные перемены. Взрослые юноши-мученики - те, кто настойчиво ищет и находит наиболее драматические сценарии, где они с максимальной наглядностью могли бы продемонстрировать свое мученичество. Повод или суть дела интересует их меньше, нежели собственные действия. Их гонит под танки склонность к принесению себя в жертву, а не суть развивающихся событий. Человек на уровне зрелости юноши способен дать себе объективную оценку. Усилием воли и самодисциплиной он может избавиться от терзающего его дракона. Однако награда, получаемая ими за проявление мученичества, столь высока и притягательна, что они отвергают попытки окружающих предоставить им освобождение из лап чудовища.

Мученичество на уровне зрелости взрослого человека

На этом уровне дракон мученичества стремится уйти в подполье и не появляться излишне часто под взглядами окружающих. Он ведет свою подрывную работу тайно, исподтишка, превозмогая сопротивление терзаемого им человека. Когда этот процесс дает о себе знать внешними проявлениями, человек зачастую способен распознать чудовище и объявить ему войну. Взрослый мученик отдает себе отчет в том, какое влияние оказывает на него дракон, но, даже страдая от его разрушительного воздействия, он - хотя и не полностью - подчиняется его воздействию.

Взрослый мученик осознает таящуюся. в его душе глубокую обиду за несправедливости, которые ему пришлось пережить. Признает он и свойственное ему ощущение пойманности в сети дракона, заставляющие его уступать и поддаваться, хотя он мог бы от них и избавиться. Подобное осознание помогает уничтожить дракона, но задача эта не из простых.

Окружающие могут не отдавать себе отчет в существовании терзающего их соседей чудовища, но взрослые мученики в его наличии не сомневаются. Мученичество не приносит им большого вознаграждения, поскольку они лишены удовольствия восприятия со стороны окружающих сочувствия и симпатии. Взрослые мученики способны лишь испытывать чувство жалости к самим себе, но и в этом случае они прекрасно осознают, чем именно оно вызвано.

Как дракон мученичества оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона мученичества на ваше здоровье

Если вы пойманы в сети драконом мученичества, вы вовсе не обязательно будете чувствовать себя нездоровым физически. В действительности вы можете обладать великолепным здоровьем. Дело в том, что болезнь или всевозможные проявления боли, эту визитную карточку дракона мученичества, вы способны обратить себе на пользу и успешно их эксплуатировать. Вы можете превратить легкую простуду в тяжелейшее недомогание, требующее постельного режима и тщательного ухода. Драматическое протекание болезни может даже потребовать сложного лечения. Однако после получения вами того, на что вы рассчитывали, болезнь исчезает самым поразительным образом, и вы вскакиваете с постели, демонстрируя чудесное, происшедшее словно по мановению волшебной палочки исцеление.

Несколько недель Анжелика прихрамывала после растяжения коленного сустава, вызывая к себе сочувственное отношение и симпатию мужа и детей. Они наперебой убеждали ее полежать и дать ноге отдохнуть. Откровенно говоря, они устали наблюдать ее гримасы и исполненные мучительной боли взгляды, когда она слонялась по дому, занимаясь совершенно не нужными вещами. В конце концов они убедили ее лечь в постель, но когда нога уже пошла на поправку, она снова ее повредила, добровольно вызвавшись помочь соседке и сходить за нее в бакалейную лавку. Семья была в отчаянии. Приближались каникулы, и все опасались, что они будут испорчены «мамочкиной травмой».

Тут Герберту, мужу Анжелики, пришла в голову блестящая мысль. Поскольку Анжелика была ревностной католичкой, Герберт попросил отца Луиджи, церковного пастора, нанести им визит. Посещение пастора имело грандиозный успех. Уже на следующий день Анжелика смогла встать с кровати, нарвать букет цветов и приготовить праздничный - по случаю ее выздоровления - обед. Случилось чудо. Коленный сустав больше не был растянут. Алжелика получила проявление особого внимания, которого ей так хотелось и которого она сумела добиться самым доступным для нее способом.

Поскольку мученики имеют особое пристрастие к несчастным случаям, если вы из их числа, больничные счета будут приходить в ваш дом сплошным потоком. Вы, однако, будете настойчиво от них отбиваться, убеждая инспектора в проявленной по отношению к вам явной несправедливости. «Я здесь ни при чем, - заявите вы. - Пусть платит настоящий виновник. Это не моя вина, что я попал в аварию». В конечном итоге дракон мученичества способен подорвать ваше здоровье самым серьезным образом, и это одна из величайших трагедий, которые несет с собой именно это чудовище.

В действительности, цена, заплаченная человечеством своим здоровьем и несчастными случаями, причиной которых послужил дракон мученичества, не поддается определению, если рассматривать проблему в мировом масштабе или в историческом плане. Только представьте, насколько сократилось бы количество раненых и больных, если бы дракон мученичества ушел со сцены.

Если вы мученик, вы можете придерживаться политики, выражающейся следующим лозунгом: «Кому-то придется дорого заплатить за проявленную ко мне несправедливость». С момента проявления к вам несправедливости прошло много лет. Даже сегодня кто-то из окружающих или даже целая группа людей так или иначе расплачиваются с вами за некогда проявленную к вам несправедливость. Подобная политика может вылиться в нескончаемый судебный процесс, в ходе которого вы будете обвинять в несправедливости всех и каждого и требовать в качестве компенсации огромные суммы денег. Но поскольку вы действительно мученик, вы ухитритесь либо проиграть процесс, либо каким-то образом все равно остаться без денег, потраченных, как правило, на адвокатов.

Двумя игровыми площадками, чаще всего используемыми драконом мученичества, являются синдром хронической усталости и аллергия. Нельзя, конечно, сразу же объявлять вас мучеником, если вы страдаете одним из этих заболеваний. Вы можете испытывать воздействие любых других чудовищ, самым заметным из которых, вероятно, окажется дракон нетерпеливости. Однако и в этом случае синдром хронической усталости и аллергия будут для вас чрезвычайно опасны, поскольку создают для терзающего вас чудовища отличный камуфляж. Заболевания дадут вам отличный предлог снять малейшую вину за их развитие с себя самого и переложить ее на собственное тело, якобы не способное оказать болезни достаточное сопротивление. Кроме того, заболевания сделают для вас чрезвычайно легким завоевание сострадания самого широкого круга людей. Они привлекут к вам внимание и участие окружающих, обеспокоенных этой жуткой, непонятной болезнью, которая приходит и уходит словно по волшебству и кажется совершенно неизлечимой. Если же окружающие не проявляют к вам повышенного внимания и «не понимают» всех страданий, которые несет с собой загадочная болезнь, вы совершенно обоснованно, с полным правом можете почувствовать себя мучеником.

Если вы страдаете одним из этих синдромов и, читая эти строки, чувствуете прилив гнева, знайте, что скорее всего вас держит в лапах дракон мученичества и именно его воздействие вы сейчас испытываете. Помните, что гнев порождается страхом быть обделенным проявлением любви. Желание испытывать [«учения от приносящих столько неудобств симптомов ради крупиц проявляемого к вам внимания свидетельствует о глубокой ране, которую вы носите в душе. Большую часть энергии, растрачиваемой вами на лечение, было бы куда лучше направить на отыскание в себе и уничтожение терзающего вас дракона.

Воздействие дракона мученичества на ваши творческие способности

Как и в случае с вашим здоровьем, мученичество вовсе не обязательно подрывает ваши способности, хотя зачастую именно так и происходит. Дракон мученичества, как и остальные чудовища, ставит своей целью разрушение вашего счастья и привнесение вместо него страданий. Таким образом, если вы испытываете радость от приложения своего таланта, можете быть уверены, что дракон постарается его уничтожить.

Глория была талантливой художницей, большую часть своих детских лет посвятившей уходу за своим склонным к алкоголизму отцом. Сразу после его смерти она поступила в художественную школу и с первых же шагов добилась прекрасных результатов. Однако уже через несколько месяцев она познакомилась со своим будущим мужем и всячески стала помогать ему в деле сухой чистки белья. От занятий в художественной школе ей пришлось отказаться. Она объясняла, что ее помощь нужна мужу постоянно и времени на занятия искусством у нее просто не остается. После смерти мужа у Глории остались некоторые сбережения, и она снова начала подумывать о продолжении учебы. Она записалась на курсы в местную художественную студию и вскоре уже писала вполне приличные портреты. Вскоре, однако, ее постигло несчастье: она занесла в глаз инфекцию, и это заставило ее прервать занятия.

Когда дело уже шло на поправку, она «случайно» залила глаз растворителем для клея, вместо предписанных ей врачом капель. В результате зрение на один глаз было потеряно, что делало работу кистью весьма проблематичной. Она, конечно, могла продолжать работу с одним глазом, но отказалась, сославшись на то, что для нее это невозможно.

Одним из наиболее очевидных методов, которым дракон мученичества подавляет ваши творческие возможности, является ваша неспособность увидеть альтернативу. Вы можете ощущать себя пойманным в западню, выхода из которой найти вы не способны. Даже если вы человек, обладающий несомненным художественным талантом, вы можете становиться совершенно беспомощным и недальновидным, когда дело касается выбора между вашим абсолютно неудавшимся, не удовлетворяющим вас браком и любимой работой. Несмотря на ваше гениальное умение выбрать из миллиона возможных конструкций здания одну, которая благодаря вашим усилиям становится произведением искусства, вы можете продемонстрировать удивительную близорукость, когда вам необходимо найти путь к собственной свободе.

Воздействие дракона мученичества на вашу связь с текущим моментом

Если вас терзает дракон мученичества, вы прежде всего испытываете озабоченность двумя вещами: проявленной к вам несправедливостью и демонстрацией своих ограниченных возможностей. При этом проявление несправедливости имело место в прошлом, а ограниченность возможностей в большей степени относится к будущему. На настоящее сил и энергии практически не остается. Когда ваше внимание не сконцентрировано на текущем моменте, связь с ним имеет тенденцию к разрушению. Иметь же связь с текущим моментом - значит обладать властью над ним. Если вы мученик, вы не признаете в себе никакой власти. Власть кажется вам находящейся в руках окружающих. Если кто-либо из живущих с вами способен доказать вам свою силу и власть, вы начинаете культивировать в себе страдание. Такое проявление силы играет на руку дракону и непригодно для способствования достижению вами жизненной цели и выполнению вами собственного предназначения.

Но необходимая вам сила есть всегда. Она заключается в связи с текущим моментом. У вас имеется все необходимое, чтобы двигаться вперед. Главным препятствием остается только дракон.

Воздействие дракона мученичества на ваши отношения с окружающими

Обуреваемый стремлением к жертвенности мученик даже самого милейшего человека превращает в своего ««притеснителя». Нет ничего неожиданного в том, чтобы услышать от мученика какую-нибудь сентенцию типа «все женщины - сучки. Они вытягивают из вас деньги, а потом дают вам коленом под зад». При этом мученик может выбирать для своих отношений действительно самых неприятных представительниц женского пола. Попадаются ему и женщины достойные, но это скорее исключение, чем правило. Однако и они очень скоро в глазах мученика превращаются в существ злобных, высасывающих из него деньги, и занимают свое место в ряду «всех этих сучек».

Дракон мученичества, как и остальные чудовища, обладает способностью обращать вашу жизнь в реализуемое вами самим пророчество. Ваша вера в собственную жертвенность создает вам все условия для того, чтобы вы этой жертвой стали, независимо от исходных условий вашей жизни, \*\*он мученичества отличается большой изобретательностью в подборе жертв для ваших будущих отношений. С первого же дня знакомства вы начинаете изводить своими никогда не проявляющимися открыто издевательствами. Вы способны оттолкнуть от себя даже действительно любящего вас человека. Эти люди не представляют себе всей картины страданий и эксплуатации, в которых вы как мученик постоянно пребываете, чтобы доставить удовольствие терзающему вас дракону. С другой стороны, чудовище всегда приветствует появление в компании еще одного мученика. Вдвоем они быстрее заставят вас вернуться к знакомому репертуару: «Ах, какой я несчастный!» и «Никому я не нужен, хоть в лепешку расшибись! »

Возможно, наиболее сильной картой в колоде драка\* на мученичества является тот яд, который называется проявлением сочувствия. Сочувствие создает у вас иллюзию дружелюбного отношения и поддержки. На самом же деле проявление сочувствия лишь сохраняет и подпитывает ваше восприятие себя как беспомощной жертвы.

Воздействие дракона мученичества на ваше духовное развитие

Во многих религиях мира дракон мученичества находит для себя отличнейшее поле деятельности. Нельзя сказать, что религия предназначается только для мучеников. Истинные духовные наставники в каждой из религий обещают своим последователям все что угодно, кроме страданий. Однако, будучи мучеником, вы способны превратить религию в область проявления вашей боли и стимул для усиления вашего безумия.

Согласно христианской религии, вы способны обрести славу в страдании и даже принять смерть во имя спасения. Вы можете сконцентрировать свое внимание на небесах как на источнике высшей компенсации за тот ад, который вы сотворили для себя на земле. Приняв установку на страдание, вы способны настолько преуспеть в его реализации, что доведете себя до крайних пределов - самобичевания и нанесения себе тяжких увечий - в надежде, что большие страдания принесут вам искупление ваших грехов. Вы даже не будете отдавать себе отчет в том, что большая часть этой затеи является обычными происками терзающего вас дракона.

Если вы являетесь мучеником, вы без труда сможете отыскать подтверждение своей склонности и в учении Бумы, которое вы окажетесь способны интерпретировать как представляющее всю жизнь цепью сплошных страданий. Вы будете использовать эту интерпретацию как оправдание своего стремления уйти от всех радостей жизни и довести себя до полного самоуничижения. Но это лишь еще одна лукавая выходка дракона. (Подобная интерпретация, безусловно, представляет собой искаженное толкование учения Будды, которое именно страстное желание чего-либо рассматривает источником страданий, а жизнь трактует иллюзорной по самой своей природе.)

В иудаизме вы сможете отыскать основное направление, утверждающее, что путем страдания вы способны воспитать в себе множество положительных качеств, включая силу воли и самодисциплину. В этом учении заключена огромная мудрость. Однако вы, мученик, способны использовать это учение как подтверждение своей тенденции к страданию во имя последующего вознаграждения. Таким образом, и в иудаизме дракон мученичества устраивает себе праздник души. Под влиянием чудовища первоначальное учение оказывалось затушеванным, а многие его тонкости - утраченными.

В исламе вы можете отыскать концепцию газавата, или священной войны. В этом принципе заложена основная истина учения: вы должны вести личную внутреннюю войну против недостаточности в вас нравственного начала и воздействия на вас ваших драконов. Однако и это мощное учение вы способны интерпретировать как требование внешней войны, в результате чего вы можете оказаться в числе тех сотен тысяч последователей ислама, кто отправляется на смерть, основываясь на ложном представлении, будто мученичество - это благо, способное подарить вам искупление и спасение.

Как одолеть дракона мученичества

Может показаться, что не существует надежды на спасение от сетей дракона мученичества, но именно это отсутствие надежды и является свидетельством воздействия самого дракона. Мученичество может быть излечено и уничтожено. Дракона можно обуздать и направить его энергию на жизнеутверждающую деятельность. Однако этот путь полон серьезных испытаний.

Дракон мученичества особенно искусен в умении уводить вас от выбранного вами направления и в способности зарождать в вас уверенность в правильности и справедливости всех своих действий. Именно из-за этого умения немедленно уводить вас в сторону, едва лишь вы примете решение самоутвердиться, мученичество исподволь подрывает ваши силы и решительность, столь необходимые, чтобы нанести чудовищу удар. Однако у каждого дракона имеется уязвимое место, как бы тщательно ни было оно замаскировано. И дракон мученичества не является в данном случае исключением. В этой главе вы найдете описания слабых мест дракона и рекомендации о том, как лучше оказать на них воздействие. Уже само чтение о деятельности чудовища несет ему серьезную угрозу. Дракон чувствует себя спокойно и уверенно, только оставаясь вдалеке от человеческих глаз, в укромном, надежно спрятанном логове. Следовательно, вам необходимо выгнать его наружу и первым нанести решительный удар. Но будьте начеку: ожидайте ответного выпада. Наберитесь мужества: вам предстоит серьезный поединок.

Утверждения, направленные на поражение дракона мученичества

Со мной всегда случается что-нибудь хорошее. Я сам создаю свой мир и свой характер. С каждым днем я чувствую себя все более счастливым.

Я знаю, как привнести радость в каждый прожитый мной день. У меня всегда есть широкий выбор возможностей.

Я всегда найду выход из любой ситуации. Всегда, что бы я ни делал, я остаюсь достойным, полезным обществу человеком.

Я способен за себя постоять и решительно высказать свое мнение.

Жизнь для меня с каждым днем становится все прекраснее.

Семь видов оружия для уничтожения дракона мученичества

Оружие первое: говорите правду. Признайте, что вы придерживаетесь политики манипулирования людьми.

Оружие второе: установите для себя четкие границы и строго их придерживайтесь. Научитесь говорить «нет».

Оружие третье: признайтесь в своих потребностях и попросите о помощи. Станьте игроком команды окружающих.

Оружие четвертое: откажитесь от удовольствия принимать от окружающих выражения сочувствия. Перестаньте жаловаться.

Оружие пятое: берите на себя ответственность за принятие решений. Научитесь находить выход из сложившейся ситуации.

Оружие шестое: проявите желание развлечь себя. Дайте окружающим возможность насладиться радостью на вашем лице.

Оружие седьмое: перестаньте выносить свои обвинения окружающим и откажитесь от желания во всем быть правым.

Кажутся ли эти задания невыполнимыми? Нет, они вполне выполнимы. Служат ли они излишне большим испытанием? Нет, вне всякого сомнения. Чтобы выиграть этот поединок, требуется исключительная храбрость. Не каждый, бросивший вызов дракону, начнет одерживать одну победу за другой. Но постепенно, благодаря вашей силе воли и самодисциплине, вы, безусловно, добьетесь успеха. Чем большее сопротивление вы окажете дракону, тем сильнее будете становиться вы сами. Поначалу этот процесс будет протекать очень медленно, напоминая первые неловкие шаги ребенка, но постепенно он разовьет

такую скорость, что вы пойдете вперед семимильными шагами. Вот почему в каждом деле самое трудное - начать.

Оружие первое: говорите правду, Признайте, что вы придерживаетесь политики манипулирования людьми

Дракон мученичества - это паразит, это вовсе не то, что вы представляете собой на самом деле. Вы сможете избавить себя от этого непрошеного гостя, только если увидите, насколько он постоянно вас обворовывает. Мученичество вовсе не ваш друг. Это коварный, умело маскирующий свои действия враг. Если вы хотите от него избавиться, вам необходимо в полной мере взять на себя ответственность за то, что вы являетесь жертвой его происков. Мученичество вынуждает вас отречься от ответственности за собственные действия, поскольку именно обвинение в своих ошибках окружающих и свидетельствует об отсутствии чувства ответственности. Говорить «нет», когда вам следует сказать «да», бесчестно и недостойно уважающего себя человека. Наказывать людей за их искреннюю веру в ваши страдания несправедливо. Говорите то, что вы думаете.

Признать в себе склонность к мученичеству всегда тяжело, поскольку это поднимает вопрос о вашем внутреннем осознании собственной никчемности как источнике выбранной вами стратегии защиты. Это означает остаться один на один с чувством собственного достоинства. Это означает пережить новый всплеск ярости и раздражения, неизменно сопровождающих ваш страх. Вы испытываете гнев, вспоминая свой прежний опыт зарабатывания себе любви окружающих жалобами и демонстрацией страданий вместо того, чтобы получать ее просто своим существованием. Дайте выход своему гневу, не держите его в себе. Лучше всего это сделать при поддержке испытывающего к вам сострадание, но обладающего твердостью и настойчивостью терапевта. Постарайтесь не доводить его до белого каления выплескиванием на него своей злости на весь белый свет. Ваш терапевт вовсе не служит ее причиной. Он - ваша поддержка и первый союзник в борьбе против терзающего вас дракона. Вы, конечно, можете стереть терапевта в порошок, но это будет означать лишь еще одну победу чудовища. Оружие второе:

установите для себя четкие границы и строго их придерживайтесь, Научитесь говорить «нет»

Сила дракона мученичества основывается на вашей детской уступчивости и податливости. Вас научили быть «хорошим» и «послушным», соглашаться на вещи, которые вам не нравятся. Вы должны были заслуживать любовь, зарабатывать ее своей услужливостью, и это никогда себя не оправдывало. Что бы вы ни делали, как бы ни старались заработать себе проявление любви, этого всегда было недостаточно, и вы вынуждены были играть по правилам, которые привели вас к поражению.

Первый шаг на пути использования предлагаемого оружия состоит в признании того, что жалобы, проявления недовольства ведут вас к проигрышу. Но вы никогда не потерпите неудачи, относясь к окружающим с определенной долей предупредительности и открыто выражая свои чувства. Со следующим шагом начинается весьма неприятный процесс: вам следует научиться осознавать, что вы не хотите беспрекословно делать то, о чем вас просят. Вы должны научиться говорить «нет». Это потребует от вас определенной твердости характера. Вы должны сделать этот шаг решительно, без мучительных раздумий и колебаний. Вам понадобится большая практика. Вас будет искушать желание вернуться к старому и сказать «да», а после этого горевать и терзать себя обидой.

Установите для себя четкие границы. Ясно осознайте для себя, что именно делать вы хотите, а что - нет.

Оружие третье: признайтесь в своих потребностях и попросите о помощи. Станьте игроком команды окружающих

Если вас терзает дракон мученичества, одной из наиболее болезненных для вас процедур послужит признание в том, что вы человек с большими потребностями. Именно это вам необходимо сделать, чтобы добиться хотя бы какого-то успеха в поединке с чудовищем. Излечение начнется, когда вы сможете сказать: «Да, это правда. Я отчаянно нуждаюсь в проявлении ко мне любви и потратил многие годы жизни, чтобы этого добиться. Я никогда больше не стану завоевывать к себе любовь, стараясь быть „хорошим". Никогда. Я рискую вызвать к себе не

одобрение, но я буду говорить правду. Мне нужна любовь и нужна помощь в решении той нелегкой проблемы, которую я сам себе создал. Помогите мне. Один я не справлюсь». Дракон мученичества делает просьбу о помощи чрезвычайно трудной. Прежде всего, если вы попросите о помощи и получите ее, ваша стратегия мученичества рухнет. Если вы мученик, ваша политика направлена не на просьбу о помощи, а на представление дела таким образом, чтобы кто-нибудь сам догадался о том, что вам нужно. Однако вы до предела затрудняете задачу окружающих. Вы настаиваете на том, что все сделаете самостоятельно. Если помощь вам оказана, вы демонстрируете свое раздражение, а если помощь вам не предоставляется, вы становитесь еще более раздражительным. Окружающим действительно есть от чего сойти с ума.

Дракон мученичества не хочет, чтобы вы были одним из игроков команды. Он держит вас в изоляции, пока окружающие продолжают свою игру. Именно от этого вам следует избавиться самым решительным образом.

Оружие четвертое: откажитесь от удовольствия приминать от окружающих выражение сочувствия. Перестаньте жаловаться

Вы должны отказаться от привязанности к яду проявляемого к вам сочувствия. Это является решающим моментом в победе над драконом мученичества. Трудным его делает то, что вы рассматриваете проявление сочувствия как замену любви. Поиск проявления сочувствия и принятие его сродни получению горсти леденцов вместо настоящего полноценного обеда. Поначалу они могут оказаться приятными на вкус, но в конечном итоге такое питание сведет вас в могилу. Жесткая диета сочувствия губительна для человека, и те преступники, которые склонны к его проявлению, не менее подвержены губительному воздействию дракона мученичества.

Сочувствие служит проявлением жалости к неудачникам. Нередко мученики обращаются к терапевту, рассчитывая своими жалобами добиться от него выражения сочувствия и не имея серьезных намерений скорректировать собственные проблемы. Если терапевт отвечает им проявлением симпатии и на этом дело заканчивается, это на многие годы лишь ухудшает положение мучеников. Терапевт кладет в карман заработанные деньги, а его клиенты остаются со своими проблемами. С другой стороны, когда клиенты, вместо выражения сочувствия, выслушивают конкретные рекомендации, часть посетителей отказывается их принять и лишь усиливают поток жалоб и горестных излияний. Они могут обвинять терапевта в «неспособности им помочь» и окончить посещение, разразившись обильными слезами.

Как-то мне пришлось пережить подобную ситуацию с клиенткой, швырнувшей мне пачку однодолларовых билетов в конце посещения, не принесшего ей выражения сочувствия, и с высокомерной язвительностью произнесшей: «Вот ваши деньги. Надеюсь, уж вы-то не останетесь в обиде. Спасибо за всю вашу помощь». В этот момент она, очевидно, считала меня источником ее несчастья, потому что я не гладил ее по головке и, поцокивая языком, не приносил ей свои соболезнования. Она, конечно, хотела, чтобы я почувствовал вину перед ней. Деньги валялись по всей комнате, но я так и не удовлетворил ее садистское желание посмотреть, как я буду их подбирать. Уверен, что она запланировала этот драматический жест заранее, но полученное от него удовлетворение лишь пошло на пользу ее дракону мученичества. Позднее я доставил себе удовольствие вышвырнуть полученные деньги из окна. Не хотел их зарабатывать с чувством вины.

Если вы мученик, вам нужно проявление не сочувствия, не симпатии, а эмпатии - сопереживания, умения поставить себя на место другого. Вам необходимо почувствовать понимание со стороны окружающих, и ничего более. Остальное - в ваших руках. Следующим вашим шагом должны быть действия. Причем действия конкретные и решительные. Именно их так не любит дракон мученичества. Поэтому без всякого сожаления распрощайтесь с привычкой искать проявления к себе сочувствия, осознайте то ядовитое воздействие, которое оно оказывает на вашу личность, и переходите к освоению пятого оружия.

Оружие пятое: берите на себя ответственность за принятие решений. Научитесь находить выход из сложившей» ситуации

Принятие на себя ответственности за собственный выбор наносит сокрушительный удар по опутывающим вас сетям мученичества. Ваше ощущение загнанности в

западню совершенно реально. Однако никакой западни на самом деле не существует. Вы просто Убедили себя, что находитесь в тюрьме, выстроенной руками окружающих, и потому не видите для себя возможности из нее выбраться. При этом чем больше альтернатив предлагают вашему вниманию, тем упорнее вы настаиваете на том, что выхода для вас не существует. В результате - раздражение со стороны предлагавших вам помощь и злость и отчаяние в душе у вас самого. Секрет ситуации в том, что решение должно исходить только от вас, а не от окружающих. Помощь вам нужна лишь для осознания всегда существующего выхода из ситуации, в которой вы оказались. Найти же сам выход предстоит только вам, и зачастую эта дорога оказывается далеко не гладкой.

Ваша основная задача состоит в принятии ответственности на себя. Сумейте понять, что в этом вам никто помочь не сможет. Вы непременно должны будете предпринять какие-то конкретные меры, даже если кому-то это придется не по душе.

После разговора с матерью Фрэнк каждый раз чувствовал себя совершенно подавленным. Что бы он ни делал или ни говорил, он, казалось, никогда не мог доставить ей удовольствие. По ее мнению, он всегда слишком редко ее навещал и когда приходил, то на очень короткое время. Он никогда не мог ей признаться, что уезжал в отпуск или проводил время с кем-то из приятелей, потому что это неизменно влекло за собой поток обвинений в невнимания к матери, которая остается совсем одна, пока «он там развлекается». На самом деле он зачастую отказывался от поездок с приятелями, стараясь избежать ее неодобрения. Он много работал, чтобы прокормить семью, и нередко ощущал на себе давление жены, настаивавшей на том, чтобы он поменьше времени уделял матери и больше семье. Хотя он стыдился признаться, но он нередко использовал перенятую у своей матери стратегию «возбуждения чувства вины» на своей жене и детях. Дракон мученичества прочно взял за шиворот и Фрэнка, и его мать. Фрэнк часто жаловался своим приятелям на то, что \* оказался в безвыходном положении. Единственное, что '\*35у еще оставалось, это пытаться как-то ублажать всевозрастающие требования матери и постараться сгладить неудовольствие и разочарование семьи в том, что на каникулы им придется съездить без него. Приятели советовали ему рискнуть расположением матери, вполне способной обойтись без проявления его внимания в течение какой-нибудь пары недель. В конце концов, раз за свои 35 лет ему так и не удалось заслужить ее одобрения, то он немного и теряет.

Франк долго мучился, прежде чем решился поговорить с матерью. Оказавшись перед проблемой потерять семью, он сделал свой выбор и принял решение сказать матери всю правду. Он сообщил, что собирается проводить больше времени с семьей и что ей придется довольствоваться его визитами, когда он сумеет выкроить для этого удобное время. К удивлению Франка, небеса не обрушились ему на голову, а мать выказала не так много раздражения. Да, ей не понравилось его решение, ну что ж, это только лишний раз доказывает то, о чем она всегда подозревала: что он плохой сын и не заслуживает ее любви. Франк поймал себя на мысли, что он довольно спокойно воспринял поведение матери, поскольку, в сущности, ничего для него не изменилось. Нужно ли говорить, насколько улучшилась после этого его семейная жизнь?

Оружие шестое.' проявите желание развлечь себя' Дайте окружающим возможное» насладиться радостью на вашем лице

Усилия дракона мученичества направлены на уничтожение в вас чувства удовольствия в той же мере, в какой вы используете отсутствие этого удовольствия для наказания окружающих. Чтобы противодействовать этой концепции, вам следует научиться радоваться жизни и пожелать себе испытать это чувство. Но это, конечно, легче сказать, чем сделать. Если вы мученик, вы знаете, как избегать развлечений, причем делаете это любой ценой. Это и не удивительно, поскольку вас приучили к тому, что вы не заслуживаете удовольствия и никогда не сделаете достаточно для того, чтобы быть его достойным. Если вас терзает мученичество, чувство удовольствия всегда кажется вам несущим за собой чей-то гнев, пусть даже это будет дух одного из ваших давно умерших родителей. Поэтому удовольствие для вас - дело чрезвычайно рискованное. Развлечься - это значит хотя бы на один день дать полет своей фантазии и представить, что вас любят. В связи с этим вся ваша стратегия как мученика заключается в том, чтобы избежать развлечений и держаться от любви подальше. Вы Ложе не отдаете себе отчет, насколько просто манипулирует вами дракон мученичества. Ваша стратегия постоянных жалоб и отказа себе в развлечениях получила развитие еще в раннем детстве как способ избежать наносимых вам в то время мучительных ран. Вы только не замечаете, что то время осталось далеко позади и условия, в которых вы живете, в корне изменились. Теперь вам 'ничего не мешает испытывать удовольствие, не ожидая при этом, что вас поразит гром небесный.

Если за спиной у вас маячит дракон мученичества, вас так пугают возможные последствия ваших развлечений что вы подсознательно делаете все возможное для их саботирования. Чаще всего ваша политика направлена на избежание всех ситуаций, где на первом плане стоят развлечения. Если же вы позволяете себе хоть малейшее развлечение, вы впоследствии непременно находите способ наказать себя за это, хотя никому другому это и в голову не приходит. Поэтому нет ничего неожиданного, если вы вдруг после отпуска заболеете или потерпите финансовый крах после продвижения по службе, или - не дай Бог! - крупного выигрыша в лотерею. Боль и страдания - чувства для вас хорошо знакомые, вы умеете с ними управляться, а вот удовольствие для вас область неизведанная и потому таящая в себе угрозу самому вашему существованию.

Зловещая тень мученичества словно притягивает к вам всевозможные несчастья, появляющиеся как из-под земли и еще больше убеждающие вас в том, что вам никуда не деться от преследующих вас страданий. Кто-то из родителей может умереть за два дня до вашей свадьбы; торнадо может разрушить ваш дом, едва лишь вы успели, упав с лестницы, сломать себе ногу; машина ваша может быть вдребезги разбита на автостоянке как раз на следующий день после того, как выяснится, что ваше страховое свидетельство на нее потерялось при пересылке по почте. Вы можете указать на каждое из этих обстоятельств и сказать: «Но это не моя вина. Я здесь совершенно ни при чем». Но ведь такие цепи катастроф не случаются с той же регулярностью с другими людьми. Почему, как вы думаете?

Ответ на этот вопрос будет метафизическим. Ваша вера в то, что вы являетесь жертвой, стремится нанизать такие события на нить вашей жизни, которые бы подтвердили вашу уверенность. Другими словами - подобное тянется к подобному. Говоря бытовым языком, было бы неправильно утверждать, что все эти события являются результатом ваших ошибок. Это было бы напрасным обвинением. Вашей непосредственной вины здесь нет. Однако вы ответственны за систему ваших взглядов, вашей веры, выстраивающей перед вами реальные события.

Лучший способ изменить эту порочную практику заключается в том, чтобы искренне пожелать научиться хорошо проводить время, не обращая внимания на свой страх перед последствиями, и подарить окружающим возможность порадоваться за вас. При таком развитии событий дракон мученичества будет вытеснен из вашей жизни. Он ненавидит, когда вы развлекаетесь. Этот дракон - настоящий садист.

Оружие седьмое: перестаньте выносить свои обвинения окружающим и откажитесь от желания во всем быть правым

Обвинение - вещь опасная, благодарности за нее ждать не приходится. Чем скорее вы отделаетесь от привычки выносить обвинения, тем раньше поймете, насколько правильно вы поступили. Никто не хочет услышать их в свой адрес. И тем не менее обратите внимание, насколько прочно вынесение обвинений стало привычным для нашего образа жизни. Заметьте, сколь важное место обвинение занимает в спорах политиков или в семьях, где дети или родители проявляют склонность к выяснению отношений. Все выглядит так, словно вынесение обвинений способно хоть как-то улучшить ситуацию в целом. Ваша политика как мученика направлена на то, чтобы окружающие по отношению к вам выглядели плохими, а вы сами - хорошим. Вы вносите большой вклад в развитие собственного мученичества, стремясь видеть себя хорошим. Признать злобность своего характера, мстительность и мелочность очень тяжело, но именно это признание является необходимым для вашего излечения.

Настоящая причина возводимых вами обвинений основывается на вашем фантастическом стремлении во всем быть правым и во всем быть безупречным. Это стремление проистекает из ваших предположений, будто вы должны зарабатывать себе любовь окружающих своей

безупречностью и совершенством. Вы полагаете, что вам необходимо заслужить себе любовь или вы будете отвергнуты. Однако поскольку ничье поведение невозможно назвать безупречным, процесс вынесения обвинений становится для вас делом безнадежным. Обвинения не прибавляют вам совершенства. Вы все еще не ощущаете себя безупречным и вам приходится прилагать еще больше сил, чтобы быть хорошим. Если это не получается, вы хотите 'хотя бы казаться хорошим, для чего прибегаете к самым негативным методам, позволяя себе, к примеру, лгать с совершенно невинным выражением на лице. Дракон любит такое проявление лицемерия больше всего.

Попытки быть хорошим могут привести к очень серьезным страданиям. Саши была единственным ребенком, появилась на свет у родителей, которые вообще не планировали иметь детей. Их представление о доме очень напоминало то, которое они вынесли из реклам коммерческого телевидения. Когда появилась Саши, родители оказались совершенно неготовыми для нормального кормления ребенка. Очевидно, полагалось, что она должна есть, не засовывая в рот пальцы и не заляпывая соком банана свои платьица, лицо и волосы. Ее естественная манера принятия пищи и вытирание носа рукавом было встречено с явным неодобрением. Нос ребенка должен был быть сухим, губы вытертыми, а носочки и туфельки - всегда чистенькими и опрятными. Если что-то было не так, ее считали «плохой девочкой». Ребенок вынужден был зарабатывать себе любовь чистотой и аккуратностью.

Столкнувшись с ужасом отсутствия любви, Саши стала проявлять уступчивость и даже угодливость. Она приняла решение не только полностью соответствовать родительским стандартам, но и превзойти их. К десяти годам она уже была чрезвычайно строгой девочкой, неукоснительно соблюдающей все правила и являвшей собой образец послушания. Однако под маской послушания в девочке кипело недовольство, которое она не могла позволить себе выразить открыто. Оно проявлялось в ее стремлении во всем чувствовать себя правой. Чем бы она ни занималась, она непременно старалась все сделать по правилам и строго следила за тем, чтобы эти правила никем не нарушались. Особое удовольствие ей доставляло поймать на нарушении правил родителей. Тут она брала над ними реванш.

Однако, как и следовало ожидать, школьные товарищи избегали Саши, и даже родители считали ее неприятным ребенком. В конце концов ее направили к консультанту-психологу. Это еще больше убедило девочку в том, что она" не заслуживает к себе любви. Саши чувствовала себя загнанной в угол. Она старалась заработать себе любовь окружающих, но что бы она ни делала, этого всегда оказывалось недостаточно.

Много позже, когда Саши поступила в колледж, родителям пришлось признать, что они допустили какие-то ошибки в ее воспитании, и они предложили ей платить за ее обучение. Саши отказалась и на всем протяжении учебы вела полунищенское существование, испытывая, однако, истинное наслаждение, что могла таким образом наказать родителей. Главное - что она права, и им никогда не удастся заплатить в полной мере за то, что они с ней сделали. Пусть мучаются от ощущения собственной вины. Дракон цепко держал Саши в своих объятиях.

Поворотным пунктом для Саши явился момент, когда она, указывая свои автобиографические данные на заявлении о допуске к выпускным экзаменам, внезапно осознала провал в своей стратегии, направленной на то, чтобы во всем считать себя правой и обвинять родителей. Вслед за этим открытием она поступила в терапевтическую группу и начала упорно работать над развитием в себе чувства ответственности за свою жизнь. Постепенно она смогла простить родителей и позволила им частично помогать ей деньгами на время своего дальнейшего обучения. Такое решение нанесло сокрушительный удар по терзавшему ее до сих пор дракону мученичества.

Семь упражнений, направленных на обуздание дракона мученичества

Упражнение первое: всегда говорите «да» в ответ на предлагаемую вам помощь.

Упражнение второе: освойте практику признания собственных ошибок и возьмите на себя ответственность за принимаемые вами решения.

Упражнение третье: научитесь отвечать отказом и умейте настоять на своем.

Упражнение четвертое: составьте список имеющихся в вашем распоряжении альтернатив, даже если они не кажутся вам особенно привлекательными. Сделайте выбор.

Упражнение пятое: доставляйте себе ежедневно, по крайней мере, одно удовольствие.

Упражнение шестое: составьте список того, что вам мешает, и сожгите его.

Упражнение седьмое: придайте себе уверенность и напористость.

Упражнение первое: всегда говорите «да» в ответ на предлагаемую вам помощь

Дракон мученичества черпает силы в вашем отказе признать свои потребности. Да-да, вы во многом очень нуждаетесь. Признайте это и попросите окружающих о помощи. Попробуйте сделать это без жалоб и без завуалированного обвинения в вашем голосе. Попробуйте попрактиковаться в этом перед зеркалом. Когда вы сможете смотреть себе в глаза и ощущать при этом удовольствие, вы сделаете серьезный шаг к успеху.

Избавьтесь от всех оборотов речи, начинающихся словами: «Ты всегда...!», «Ты никогда...!» или «Ну почему ты не можешь...!» Очень хорошо заменить утверждения, начинающиеся с «ты», на те, что начинаются со слов: «Мне бы хотелось...», «Я хочу..», «Пожалуйста, помогите...», «Мне нужно...» или «Боюсь, что...».

Воспитайте в себе привычку никогда не отказываться от предлагаемой помощи. Обязательно поблагодарите человека, помогшего вам.

Подобные упражнения могут вызвать у вас определенные сомнения, но, освоив их, вы почувствуете свою возросшую ценность в глазах окружающих. Эта практика сводит на нет попытки дракона заставить вас почувствовать себя никчемным.

Упражнение второе: освойте практику признания собственных ошибок возьмите на себя ответственность за принимаемые вами решения

Один из отличнейших способов развития в себе чувства ответственности заключается в следующем: возьмите ручку, блокнот и сделайте список по примеру приводимых

ниже утверждений. Начните каждую фразу словами: «Я несу ответственность за...» Продолжите фразу любыми словами, которые только придут вам в голову, какими бы абсурдными они вам ни казались. Ваш список может включать в себя и такие утверждения:

Я несу ответственность за свой нос... уши... зубы... руки... желудок... и так далее.

Я несу ответственность за свое настроение... грусть... раздражение... отчаяние... счастье... и так далее.

Я несу ответственность за свою работу... семью... отдых... отношения с окружающими... и так далее.

Я несу ответственность за мой дом... машину... лодку... и так далее.

Я несу ответственность за солнце... луну... звезды на небе... Землю... всю нашу Вселенную.

Я несу ответственность за деревья... траву... животных... горы... моря... и так далее.

Продолжите список. Это хорошее упражнение, и оно окажет на вас необходимое воздействие. Вам вовсе не нужно заставлять себя безоговорочно поверить каждому утверждению, однако степень сопротивления, которое вы будете испытывать, осваивая это упражнение, покажет, насколько крепко дракон мученичества держит вас в своих объятиях.

Принятие на себя ответственности никоим образом не означает, что вы должны осуждать кого-то или немедленно броситься решать чьи-то проблемы. Чувство ответственности предполагает наличие в вас способности ответить за ваши собственные поступки.

Второй момент этого упражнения направлен на искоренение в вас привычки во всем быть хорошим или правым. Это несет с собой определенные сложности, поскольку для вас не исключена возможность ощутить собственную никчемность в случае признания вами допущенной ошибки. Вот почему до сих пор вы так стремились этого избегать. Пусть это вас не тревожит. Попробуйте подойти с юмором к выполнению этого упражнения.

В течение дня признайтесь другу, супруге или хотя бы листу бумаги в своих неблаговидных мыслях или действиях, какими бы недостойными они вам ни казались. Почему вы выглядите в них нехорошим? В чем у вас наблюдается разлад с собственным сознанием или с точкой

.зрения знакомых вам людей? Не бойтесь показаться окружающим хуже чем вы есть на самом деле. Отрицательные моменты свойственны поведению каждого человека. Освоив упражнение, вы постепенно научитесь испытывать радость от собственной открытости для окружающих.

Упражнение третье: научитесь отвечать отказом н умейте настоять на своем

Первая часть этого упражнения заключается в осваивании умения сказать «нет», когда это необходимо. Лучше всего научиться этому в работе с друзьями или родителями. Друзья должны играть роль человека, просящего вас о большом одолжении, сделать которое вы не хотите. Допустим, они просят вас одолжить им на несколько дней вашу машину или занять им отложенную вами крупную сумму денег. Пусть они попытаются возбудить в вас чувство вины, указывая вам на ваш эгоизм или проявляемую по отношению к ним нелюбезность. Ваша задача состоит в том, чтобы сказать им «нет», каким бы трудным вам это ни казалось. Если вам это не удастся, начинайте упражнение снова. Практикуйте его до тех пор, пока не почувствуете себя в состоянии выразить свой отказ, не испытывая при этом угрызений совести и не портя отношений с человеком настаивающим.

Вторая часть упражнения заключается в воспитании в вас способности добиваться того, чего вы хотите, и не отступать, пока вы этого не получите. Пусть ваш товарищ сыграет роль недобросовестного механика, пытающегося увильнуть от выполнения работы, за которую получил от вас деньги. Вы должны изобразить человека, возвращающего автомобиль на доработку. Ваша задача состоит в том, чтобы заставить механика выполнить весь необходимый объем работ и не забирать свой автомобиль, пока он не будет в полном порядке. Вам необходимо добиться этого, не прибегая к жалобам и обвинениям и пытаясь .завоевать к себе симпатию. Ваш партнер должен стремиться выдержать ваш натиск и поставить вас в известность, когда это ему не удается. Упражнение считается выполненным, когда вам удастся поставить партнера в безвыходное положение и он окажется не в состоянии продолжать спор.

Упражнение четвертое: составьте список имеющихся в вашем распоряжении альтернатив, даже если они не кажутся вам особенно привлекательными. Сделайте выбор

Это упражнение призвано дать бой вашему чувству загнанности в угол. Если вы испытываете терзания мученичества, вам необходимо освоить практику составления перечня альтернатив, имеющихся в вашем распоряжении в данной ситуации. Поначалу вам это может показаться невыполнимым, поэтому было бы неплохо попросить кого-то из знакомых помочь вам и указать все имеющиеся в данном случае возможности, какими бы неестественными они ни выглядели. Воща задача состоит в том, чтобы рассмотреть каждую возможность, не прибегая к фразе, начинающейся со слов «да, но...». Подобное задание способно вызвать у вас раздражение. Вы можете почувствовать ненависть к своему партнеру, поэтому лучше, чтобы на его месте оказался опытный терапевт, приученный справляться с проявлением подобных эмоций. Вы можете пуститься в обвинение своего партнера в бесчувственности или даже жестокости за его неспособность увидеть неприемлемость предлагаемой им альтернативы. Вот возможный сценарий вашего разговора.

Ваша ситуация/желание: «Я хочу поступить в колледж, но мне мешает следующее...» Составьте перечень стоящих на вашем пути препятствий.

Альтернативы, выдвигаемые вашим партнером: «Ты можешь учиться в вечернее время. Да, ты не будешь тогда примерной матерью или супругой. Ну и что?»

«Это ничего, что у вас не хватает денег. Ты могла бы взять их в кассе студенческой взаимопомощи. Да, вам пришлось бы влезть в долги и это не доставило бы особой радости твоему мужу. Ну и что?»

«Ты могла бы ненадолго оставить своих родителей на попечение братьев и сестер. Да, ты при этом не выглядела бы примерной дочерью или сестрой. Это могло бы им не понравиться. Ну и что?»

Упражнение пятое: доставляйте себе ежедневно по крайней мере Одно удовольствие

Составьте перечень удовольствий, которые вам хотелось бы получить. Список может включать в себя какие

то материальные вещи - одежду или что-нибудь из новинок техники, еду, прогулки по парку или приятное проведение каникул, общение с людьми, которые вам нравятся, \*еде или любовные игры, карты и так далее. Назначьте себе по одному такому удовольствию в день. Не позволяйте чему-нибудь нарушить ваши планы. Дракон непременно постарается помешать их исполнению или заставит вас поверить в то, что испытать их для вас по какой-либо причине невозможно. Вам представится отличный случай у\* в злонамеренности и понаблюдать за махинациями своего дракона. Это будет для вас весьма поучительным. Чтобы проследить степень вмешательства дракона в ваши планы, сделайте диаграмму, на которой в конце дня отмечайте, в какой мере вам удалось почувствовать удовольствие. Будьте честны перед собой. Если вы позволите какому-нибудь телефонному звонку или иной непредвиденной случайности нарушить ваши планы, сегодняшний день в зачет не входит. Причем вам не позволяется выносить обвинение обстоятельствам. Когда вы сумеете испытывать удовольствие хотя бы пять дней в неделю, знайте, что вы быстро идете на поправку.

Упражнение шестое: составьте список того, что вам мешает, и сожгите его

Прежде всего постарайтесь свести воедино все причины, вызывающие ваше неудовольствие. Возьмите блокнот и напишите в нем что-нибудь, чего бы вам хотелось. После этого здесь же перечислите все причины, по которым, как вам кажется, вы не можете этого сделать. Позвольте дракону говорить в полный голос. Лучше держать его в одном месте, чем позволить ему беспрепятственно метаться везде, где ему заблагорассудится. Посмотрите, что он может сказать в свое оправдание. Предоставьте ему полную свободу слова. Пусть говорит все, что захочет. После этого повторите утверждение собственного желания. \* Например:

Утверждение: «Я хочу поступить в колледж. Я поступлю в колледж».

Причины и соображения, по которым я не могу этого сделать: «У меня нет времени. Работа занимает у меня весь день. А как быть с обоими детьми? Кто будет заботиться о них? Я слишком стар, чтобы учиться. Это слишком дорого».

Повторное утверждение: «Я хочу поступить в колледж. Я поступлю в колледж».

Дополнительные причины и соображения, по которым я не могу этого сделать: «Жене это не понравится. Родители уже в возрасте - мне нужно заботиться о них. Здоровье уже не то. Я даже по лестнице поднимаюсь с трудом. И автомобиль уже совсем старый, нужно покупать другой. Денег после этого совсем не останется».

Продолжайте перечень, пока у дракона не иссякнут аргументы. Затем снова повторите утверждение того, что вы хотите. Когда почувствуете, что дракону больше нечего сказать, предайте листок с перечнем аргументов торжественному сожжению. По каждой интересующей вас теме вы можете проводить подобную процедуру по несколько раз, чтобы усилить ее целебное воздействие. Можете не сомневаться: упражнение не пройдет для вас даром.

Упражнение седьмое: придайте себе уверенность и напористость

Если вы мученик, для вас может оказаться чрезвычайно сложным отстаивать свою точку зрения и оставаться до конца верным своим принципам, видя, какое возражение они вызывают у окружающих. Эта тенденция уступать и идти на попятную может проявляться и в самой вашей осанке. Поэтому расправленные плечи и грудь, выставленная навстречу вашему противнику в словесном поединке, уже само по себе способно придать вам чувство уверенности в своих силах. Попрактикуйте эту манеру держаться, испробуйте ее в шутливом поединке с терапевтом или одним из ваших друзей Перенесите вес тела с пяток на носки. Колени держите слегка согнутыми. Приподнимите подбородок - пусть и он участвует в процессе вашего самоутверждения. Продолжайте отстаивать свою точку зрения, не 'прибегал к жалобам, обвинениям и слезам. Хорошим помощником в выполнении этого упражнения может послужить и зеркало.

Тембр голоса, глубина его звучания также может многое сказать о том, ощущаете ли вы себя беззащитной жертвой или способны постоять за себя. Вы можете записать свой разговор на магнитофон и послушать, какое впечатление производит его тембр, тон, звучание. Не пробиваются ли в нем плаксивые, жалобные нотки? Может быть, недовольство или неодобрение? Не проскальзывает беспомощность, неуверенность? Поработайте над своим голосом для придания ему большей авторитетности, уверенности,, властности. Вы можете поддерживать ритмичность речи путем дыхания с помощью диафрагмы. Добейтесь четкости звучания вашего голоса, отсутствия манеры говорить в нос, столь свойственной каждому мученику.

Заключение

Дракон мученичества может быть побежден. Вам придется избавиться от многих старых привычек, но это действительно необходимо. Вам придется оставить образ жизни, основанный на обмане, на ложной манере преподнесения себя окружающим и ложном представлении о собственной личности с ее стремлением во всем казаться правым и склонностью к вынесению обвинений, страданиям и поиску проявлений сочувствия. То, что вы приобретете, несоизмеримо ценнее. Вы обретете чувство собственного достоинства и любовь окружающих, впервые подаренную вам такому, какой вы есть на самом деле. Ваши ожидания любви, купленной ценой непрекращающихся жалоб и морального вымогательства, исчезнут вместе с сопутствующим им отчаянием. На смену отчаянию придет умение ориентироваться в ситуации, видеть альтернативные пути ее решения и способность сделать правильный выбор, свидетельствующий о том, что вы стали хозяином собственной жизни. Вы найдете удовольствие в каждом прожитом вами дне и откроете в себе доброту и твердость, о которых прежде и не подозревали. Но самое главное, люди будут стремиться к вам, а не от вас, как это было прежде, когда они видели в вас измученного страданием самоуверенного осла, с которым они 'вынуждены были иметь дело. Теперь будьте уверены: в пожилом возрасте вас будут ожидать счастье и удовлетворение.

Глава седьмая

Дракон жадности

Положительный полюс - вкус к радостям жизни. Отрицательный полюс - ненасытность.

Внешние проявления

Эгоистичный, скупой; алчный; окружающий себя всевозможными запасами; отнимающий все, что можно отнять; занятый исключительно собственническими интересами; крикливый; назойливый; ненасытный; склонный к обжорству? корыстолюбивый; склонный к торгашеству; завистливый к чужому богатству; материалистичный до мозга костей; неряшливый: свиноподобный; неразборчивый; ни в чем не знающий меры.

Внутренние проявления

Испытывающий чувство обделенности во всем; вечно голодный; ненасытный; жаждущий удовлетворения и не находящий его; боящийся пронести что-либо мимо своего рта\* грубый, завистливый.

Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону жадности

Вариант, способствующий накопительству: западный капитализм; лобби; реклама и торговля; чинопочитание;

богатство; лотереи; азартные игры; соперничество; изобилие; крупные универмаги; жизнь за чертой бедности: банды грабителей и налетчиков; склонность к употреблению наркотиков; политика предоставления ссуд и займов; неуверенность в завтрашнем дне; публичные торги и аукционы; судебные процессы: порнография; винно-водочная индустрия; телевидение; игорные шоу-программы; выбрасывание денег на ветер: воровство; обман и мошенничество; насилие; склонность к обжорству; сексуальные извращения.

Вариант, основанный на лишенности чего-либо: нищета; проживание в гетто; городские трущобы; отсутствие собственного жилья; монашеский образ жизни; аскетизм; ложная скромность; воздержание.

Внешние характеристики н манера преподнесения

Наиболее заметной чертой в людях, пораженных драконом жадности, является неизменно голодный взгляд. Этот горящий взгляд хищника невольно наводит на мысль, что они готовы проглотить каждого, кто встречается у них на пути. Губы у них полные, широкие, и когда они над вами смеются, это скорее напоминает гримасу. Вес человека и его комплекция вовсе не обязательно служат свидетельством его жадности, но зачастую случается и так. А вот плотная комплекция человека в сочетании с голодным взглядом говорит именно о жадности. Однако могут встречаться и люди жадные весьма худощавого телосложения, особенно если они страдают желудочными заболеваниями или отсутствием аппетита. Характерным свидетельством наличия дракона жадности служит способность к быстрой потере и набору веса. Однако точнее всего о склонности человека к жадности можно судить по манере его поведения.

Чтобы на себе испытать чувство жадности, представьте себя на палящем солнце посреди раскаленной безводной пустыни. Горло у вас пересохло от зноя. И вот когда вы, изможденный, падаете без сил лицом на песок, вы вдруг замечаете впереди прекрасный оазис с пальмами, растущими по берегам небольшого озера. Перед вами целое озеро долгожданной воды. Какое выражение появляется у вас на лице? Что вы при этом чувствуете? А тетерь представьте, что вас отделяет от воды толстое стекло. Что вы ощущаете теперь? Каким стало выражение вашего лада? Сможете вы теперь нормально общаться с людьми, находясь в таком состоянии?

развитие дракона жадности

Потворство своим желаниям м крайнее самоограничение

У дракона жадности два лица. Первое лицо представлено людьми, ненасытными в своих желаниях, стремящихся заполучить себе все что можно. Они набирают себе больше, чем кто-либо способен потребить. Второе лицо представлено людьми скупыми и прижимистыми, которые вследствие этих черт ведут жизнь, лишенную каких-либо радостей и удовольствия. Оба эти направленные в противоположные стороны лица дракона, как это ни парадоксально, могут быть нередко присущи одному и тому же человеку. Такие основанные на противоположностях парадоксы характерны для манеры поведения чудовища.

Нюючнвые идеи

'Дракон жадности отличается от остальных чудовищ тем, что имеет тенденцию фиксировать внимание людей на самых различных вещах. В одном человеке жадность может проявляться по отношению к еде и напиткам, у другого навязчивой идеей становится власть, у третьего жадность направлена на получение информации. Многие полные люди зафиксированы на романтических отношений или просто на проявлении к ним внимания. Вероятв6, наиболее распространенной формой жадности является фиксация на деньгах и вещах материального '\* фиксация изменяет свое направление вместе с обстоятельствами, ее порождающими, поэтому человек, насытившись в отношении одного объекта, обращает свое внимание на следующий. Однако на что бы ни была направлена фиксация его внимания, проявление его жадности следует той же схеме развития и достигает прежней степени интенсивности. Каждая фиксация прежде всего основывается на эгоистичном желании и чувстве лишенности объекта вожделения, вне зависимости от того, сколько человеку удалось накопить и спрятать в свои тайные закрома.

Поскольку источником чувства жадности является лишенность желаемого объекта, человек испытывает страх перед тем, что количество таких объектов ограничено и они могут пройти мимо него, что он пропустит хорошие вещи или хорошие моменты в жизни. Это толкает его на подавление окружающих, если необходимые ему объекты действительно находятся в ограниченном количестве. Они добиваются своего столь решительно, что утрачивают близкие и дружеские отношения с окружающими, в чем они нуждаются по-настоящему. Дракон записывает на свой счет еще одну победу.

Основополагающими условиями порождения дракона жадности служит чувство покинутости и лишенности чего бы то ни было в раннем детстве. Как и в случае с драконом самоуничтожения, чувство покинутости может являться результатом весьма широкого спектра условий. Любящие родители могут умереть, находиться в больнице или тюрьме, надолго оставлять дом или всецело отдавать себя работе. Ребенок может не нравиться родителям или же они не хотели иметь детей и, как следствие, не уделяют ему достаточно внимания. Зачастую матери таких детей испытывают сильную материальную зависимость от мужа или переживают серию неизменно разрушающихся отношений с мужчинами, что может привести их к злоупотреблению спиртными напитками или наркотиками.

Заменители любви

Отличительной чертой развития жадности, по сравнению с саморазрушением, является предложение ребенку заменителей любви. В развитии дракона саморазрушения основными элементами служат чувство покинутости и регулярно испытываемое жестокое отношение. В развитии же дракона жадности такими элементами являются чувство покинутости и «заменители любви».

Заместители близости приходят к ребенку в разной форме, но всех их обычно можно охарактеризовать как подкуп. Родители ощущают свою вину перед ребенком и

стараются загладить ее предложением игрушек, сладостей денег, поездкой на каникулы, позволением с утра до вечера просиживать у телевизора и обещанием других многочисленных развлечений. Все родители время от времени прибегают к таким методам защиты от постоянно требующего внимания ребенка, но для детей, пораженных драконом жадности, это становится обычным, а не случайным явлением. Вместо ласки и предоставления им того, в чем нуждается каждый ребенок, им, чтобы как-то их занять, начиная с грудного возраста дают бутылочки с молочной смесью, даже когда они не испытывают чувство голода. Когда проявления физической ласки сведены до минимума, а эмоциональный контакт утрачен, эти дети принимают предлагаемый заменитель любви за то, в чем они действительно нуждаются. Это решительным образом заставляет их идти против своих естественных инстинктов. С первых лет жизни эти дети приучаются принимать пищу, даже когда они не голодны.

Дети приучаются к ожиданию, что они могут получить заменитель всего, в чем они действительно испытывают необходимость. Позднее в жизни они начинают подозревать, что все полученные ими вещи являются заменителями, даже если в действительности это не так. Предложение хорошей работы отклоняется ими, поскольку они рассчитывают получить нечто лучшее. Проявляющие к ним любовь друзья среднего уровня обеспеченности отвергаются ради надежды на знакомство с представителями высших слоев общества. Терзаемый драконом жадности человек не замечает или отказывается от предлагаемых вещей или людей и стремится отыскать в них всевозможные недостатки. Он не любит и не ценит того, что находится в его распоряжении. Находящаяся рядом с ним женщина не проявляет к нему достаточно любви. Предлагаемая хорошая работа не приносит столько денег, сколько ему бы хотелось. Подаренная машина вызывает недовольную гримасу, потому что она не новая и уже успела поездить. Каким-то образом получается, что все, имеющееся в руках жадного человека, теряет для него свою привлекательность. В результате все предлагаемое отвергается в надежде на удовлетворение своей фантазии вещами, обладающими большей ценностью. Когда этого не происходит, такой человек остается ни с чем. Дракон жадности находит это в своей игре наиболее забавным моментом. Жадность порождает в человеке чувство лишенности, обделенности. Их пророчество в отношении того, чего они так боялись, сбывается.

Вместо самоуважения, основанного на естественном проявлении внимания со стороны родителей, люди, испытывающие воздействие дракона жадности, склонны воспринимать внешние заместители как показатель собственного достоинства их личности. В результате у них начинают рождаться следующие мысли: «Что касается меня, я просто обязан иметь эту вещь (объект желания, еду, игрушки). Мне она крайне необходима. Где-то она обязательно должна находиться. Если у меня ее не будет, я, боюсь, этого просто не переживу».

Исследования показывают, что детеныши млекопитающих, лишенные в первые недели жизни родительской ласки, быстро чахнут и погибают, даже если им предоставляют кров и пищу. Дети также инстинктивно понимают, что им необходим этот основополагающий элемент жизни, иначе они погибнут. Когда они подрастают, необходимость в физической ласке продолжает у них сохраняться, но уже не в той определяющей мере, как в первые дни жизни. В грудном возрасте дети хоть в какой-то мере физическую ласку получают, но очень скоро изменяющиеся жизненные обстоятельства прерывают физический контакт полностью. Родители чувствуют себя уставшими или это им просто начинает надоедать, и они по тем или иным причинам отдаляются от ребенка все сильнее.

Большинство детей, однако, обладают настолько мощным инстинктом самосохранения, что вместо постепенного угасания они начинают адаптироваться к новым условиям и воспринимают заменители любви как проявление контакта с родителями. Таким образом, обстоятельства складываются на руку дракону жадности.

Фиксация внимания на недостающих вещах

Поскольку пораженный драконом жадности ребенок большую часть времени испытывает физический голод или ему не хватает эмоционального тепла со стороны родителей, в нем развивается тенденция фиксировать внимание на том, чего ему недостает, а не на имеющемся в его распоряжении. Когда же он наконец получает предмет

своих желаний, \*н уже слишком истощен или подавлен, чтобы испытывать радость обладания. Таким образом, у .него развивается привычка концентрировать внимание на самом чувстве голода и на стремлении заполучить вожделенный предмет или его заменитель, а не на радости обладания им. Кроме того, они развивают в себе привычку идеализировать то, чего им недостает или что было замещено заменителем. Это становится для них образом жизни.

Чувство лишенности и испытываемые естественные желания ведут к развитию в ребенке зависти - желание заполучить то, .что имеют другие. Оставаясь неудовлетворенным, испытываемое желание достигает высокой степени интенсивности: ребенку кажется, что предметом его желания обладают все, кроме него самого. Дети более старшего возраста прибегают к различным махинациям, чтобы заполучить то, чем обладают другие, даже если им приходится роли этого идти на применение силы или воровство.

Позднее в людях такого типа развивается тенденция смотреть на мир в полглаза. Дракон фиксирует их внимание только на том, чего им недостает. Когда удача сама идет к ним в руки, они ее не замечают. Они видят лишь то, чего им не хватает. Людям, пораженным драконом жадности, всегда кажется, что где-то в мире трава зеленее, чем та, что растет у них под ногами.

Три рассказа о драконе жадности

История Джошуа

Джошуа, старший из трех братьев и двух сестер, вырос в старом развалившемся доме. Отец Джошуа, разъезжающий торговец, большую часть времени проводил вне дома и по возвращении, заглушая чувство вины, задаривал детей игрушками и сладостями. Его мать, постоянно измученная, истощенная усилиями в одиночку поставить на ноги пятерых детей, позволяла Джошуа вместе с его братьями и сестрами по целым дням просиживать у телевизора. Нередко дети ложились спать голодными. Когда Джошуа исполнилось десять лет, его отец ушел к другой женщине, оставив семью без средств к существованию. Время от времени он появлялся, проводил с Джошуа выходные, задаривал детей игрушками и снова надолго исчезал.

Уже в этом возрасте Джошуа дал себе слово, что никогда больше не будет испытывать голод и нищету. Он хорошо успевал в школе и по ее окончании добился стипендии и направления на учебу в крупный университет, где он специализировался на делопроизводстве и коммерции. В течение короткого времени после получения диплома Джошуа стал крупной фигурой в одной из корпораций, во многом обязанной своим процветанием его стараниям. Он был известен как амбициозный быстро идущий в гору служащий, не останавливающийся ни перед чем, чтобы добиться того, чего он хочет. С одной стороны, его амбициозность и жадность щедро вознаграждались руководителями корпорации, а с другой, он испытывал ненависть и опасение в глазах коллег за свое стремление столкнуть всех со своей дороги и прибрать сферы деятельности сотрудников к своим рукам. К тридцати годам Джошуа стал исключительно богатым человеком. Однако чем выше росло его благосостояние, тем сильнее мучило его неутомимое желание сосредоточить в своих руках еще больше власти и богатства. Он приобрел репутацию человека, стремящегося обанкротить пошатнувшиеся предприятия, взять их под контроль и использовать в собственных интересах, сводившихся к дальнейшему набиванию своих карманов.

Джошуа практически не уделял внимания семье, почти не имел друзей и не способен был поддерживать отношения или знакомства дольше нескольких недель. Те, кто знал Джошуа поближе, замечали его склонность к сексу, благо женщины сами вешались ему на шею. Бросались в глаза и свойства комплекции Джошуа: он то очень быстро худел, то резко набирал вес, поскольку имел привычку буквально проглатывать пищу, фактически не ощущая вкуса того, что он ест. Джошуа вел за руку дракон жадности, но он не испытывал радостей жизни.

Излечение Джошуа началось после серии перенесенных им сердечных приступов, происшедших, едва ему исполнилось 40 лет. Его немедленной реакцией на консультацию было желание посещать терапевта пять раз в неделю и зафиксировать свое внимание на том, что по

. могло бы ему подвести итог своему прежнему образу жизни. Каждую встречу с терапевтом он заполнял собственными речами, поскольку оказался совершенно неспособным слушать кого-то другого. После этого он громогласно посетовал на то, что здесь ему не предоставили никакой помощи и ему придется обратиться к другому консультанту, с международной известностью.

Постепенно, очень медленно, начав осознавать свой чудовищный голод по недостающей ему любви и чувство лишенности всего, что его окружает, Джошуа пришел к способности обнаружить настоящий источник собственной боли и сумел добиться некоторого прогресса в установлении внутреннего баланса.

История Клары

Клара была дочерью одного высокопоставленного дипломата, работавшего в представительствах страны за границей. С детских лет она жила во многих странах. Ее мать, жизнь которой постоянно круто менялась в связи с частыми переездами на новое место, утешала себя бесконечными походами по магазинам. Клара привыкла к тому, что в дом к ним постоянно привозятся из разных стран всякие красивые вещи. У нее было множество экзотических сувениров, кукол и игрушек. Она считала себя отличной от других детей, не имеющих такого всем известного отца. Однако Клара вынуждена была довольствоваться лишь этими многочисленными подарками, заменявшими ей настоящее внимание или родительскую привязанность. Еще более усложняло ситуацию то, что со стороны отца она ощущала на себе внимание исключительно в сексуальных областях. Она, конечно, не была изнасилована отцом физически, но привыкла к его сексуальным намекам и ласкам, продолжавшимся на всем протяжении того времени, которое они проводили вместе. Когда Кларе исполнилось 20, ее начала беспокоить проблема собственного веса. Она ела так мало, что казалась страдающей отсутствием аппетита. Помучившись некоторое время, она набрасывалась на все подряд и снова быстро набирала прежний вес. Это чередование вынужденных голодовок и периодов настоящего обжорства продолжалось много лет, но к третьему десятку лет интенсивность перепадов в настроениях Клары несколько снизилась.

После окончания колледжа Клара познакомилась с одним молодым человеком, обещавшим стать талантливым драматургом. Она была очарована тем волнующим образом \*жизни, который, по ее представлениям, он должен был ей обеспечить, и решила выйти за него замуж. Очень скоро после замужества Клара исчерпала финансовые ресурсы семьи, бегая по магазинам и приобретая массу совершенно ненужной одежды. Это вызвало крайнее неудовольствие мужа, и он забрал у жены их кредитные карточки, однако Клара приобрела новые, наделала по ним долгов и была вынуждена тщательно их прятать. Кроме того, вес Клары претерпевал серьезнейшие колебания: она то быстро набирала его, поглощая пищу в безмерных количествах, то резко сбрасывала, доводя себя голодом до полного истощения. Это превратилось в настоящее бедствие, когда Клара забеременела и набрала вес естественным образом. Ее попытки сбросить вес и чрезмерное голодание привели к тому, что она не смогла доносить ребенка. После окончившейся столь же трагично второй беременности Клара забеременела в третий раз.

На шестом месяце беременности женщины педиатрам стало ясно, что развитие будущего ребенка замедлено тем, что Клара не набирает необходимого веса. Ребенок появился на свет с физическими отклонениями, что потребовало интенсивного ухода за ним и колоссальных затрат времени и сил.

К этому моменту семья была уже на грани развала, и Клара вынуждена была обратиться в психологическую консультацию, что стало особенно актуально после того, как ее поймали на краже вещей в одном из магазинов. Она призналась в своих неутолимых аппетитах на вещи и еду. Иногда после особенно плотного обеда она чувствовала себя настолько плохо, что бывала вынуждена вызывать в себе искусственную рвоту, чтобы избавиться от избытка пищи. Это побуждало ее к новым походам по магазинам, но купленная одежда не способна была доставить ей удовольствие и заглушить испытываемое ею чувство вины и раскаяния. Она часто возвращала вещи назад, но счета в магазинах, куда она имела обыкновение ходить, продолжали расти. Муж был сыт ее выходками по горло, да и ее прежние друзья, потерпев неудачу в бесчисленных попытках раскрыть ей глаза на ее проблемы, старались держаться от нее подальше.

Излечение Клары началось, когда она сумела признать мучившее ее чувство обделенности. Она осознала, что источником возникновения этого чувства служило отсутствие не пищи или вещей, а любви.

История Маргарет

Маргарет родилась в период второй мировой войны. Страна ее была втянута в боевые действия, и отец девочки - солдат -почти не бывал дома. Ее мать выбивалась из сил, чтобы хоть как-то обеспечить семью продуктами, одеждой и всем необходимым, чтобы выжить. Молока у матери не хватало, и в первые годы жизни Маргарет зачастую приходилось испытывать чувство голода. После окончания войны с продуктами было все так же трудно, и жизнь продолжала оставаться очень тяжелой. К этому времени' Маргарет исполнилось восемь лет. Девочка нередко мечтала о жизни в стране, где не было бы недостатка в продуктах и люди имели бы все необходимое для удовлетворения своих желаний. Эти мечты стали для нее своеобразным заместителем того, чего она была лишена в действительности. Когда она повзрослела, у нее родилось страстное желание поехать в Соединенные Штаты, представлявшиеся девочке страной, где текут молочные реки с кисельными берегами и счастливые возможности поджидают жителей на каждом шагу.

С раннего возраста Маргарет демонстрировала настоящий талант к живописи. Она обладала природным даром к композиции рисунка и цветовой координации. На местных конкурсах молодых художников ей даже удалось завоевать несколько наград. Позднее, когда в семье начали появляться какие-то деньги, она стала выдающимся фотографом.

К 20 годам Маргарет осуществила свою мечту поехать в Соединенные Штаты, получив стипендию одной из престижных академий искусств. Она великолепно закончила школу и в качестве фотографа добилась успеха в оформлении магазинов модной одежды, где девушка получала солидные гонорары. Маргарет окружила себя всевозможными материальными ценностями и вела образ жизни состоятельного человека. Однако уже через очень короткое время она начала испытывать растущее разочарование и почувствовала, что не находит того счастья, которое рассчитывала встретить в жизни.

Один из друзей представил Маргарет практикующему восточные учения гуру, предложившему девушке присоединиться к группе его последователей. Маргарет оставила работу и отказалась от всех накоплений. Теперь она питалась только вареными овощами и овсяной кашей и заявляла, что это и есть единственно верный образ жизни. Счастливее, однако, Маргарет не стала, а вскоре у нее начала накапливаться усталость от жизни в общине, члены которой затевали между собой постоянные свары, добиваясь особого внимания к себе гуру. Она начала ловить себя на том, что и сама готова добиваться поощрения наставника. Это ее испугало, и она решила, что с нее достаточно. Оставив общину, в течение нескольких лет она вела аскетический образ жизни, пока не познакомилась с молодым, но пользующимся признанием кинорежиссером, за которого вскоре вышла замуж.

Маргарет снова окунулась в обеспеченный образ жизни. Она вернулась к фотографии, но всякий раз, когда дело доходило до получения наград за участие в конкурсах или продвижения по службе, она неизменно отвечала отказом. Она придерживалась мнения, что в наградах и демонстрации собственного успеха слишком много эгоистичного. После нескольких лет жизни среди избранного общества они с мужем развелись, и Маргарет последовала за одним музыкантом-хиппи к Западному побережью, начав таким образом новый период своей жизни. Она осталась совершенно без денег, вынуждена была перебиваться чем придется, но заявляла друзьям, что это и есть единственно правильный образ жизни.

Хотя Маргарет и притворялась довольной, ведя жизнь хиппи, она не чувствовала себя счастливее, чем прежде. Ее расстраивал сам образ жизни, который она вынуждена была вести, и отсутствие каких-либо амбиций в окружающих ее людях. Порвав с хиппи, она принялась за организацию ярмарок народного творчества и небольших художественных выставок. Все, за что бы она ни бралась, неизменно пользовалось большим успехом. Однако каждый раз, когда она замечала признаки финансового улучшения, она бросала начатое и принималась за что-то новое, объясняя, что это ей успело надоесть. Друзья и знакомые буквально рвали волосы на голове от отчаяния, поскольку знали, что им снова нужно будет поддерживать ее деньгами и советом, пока она металась с места на место.

Маргарет обладала настоящим талантом делать деньги, даром Мидаса, и в большинстве случаев способна была сама себя обеспечить. Однако основную часть времени она просиживала без работы, перебиваясь чем придется и не имея возможности приложить свои способности. Она боялась успеха в жизни и делала все, чтобы его избежать. Ее пугали испытываемые ею голод и желания, а также та пустота, которую она ощущала, добившись успеха. Поэтому она сознательно развивала в себе чувство обделенности, полагая, что это лучше, чем испытывать разочарование от сделанного. В действительности обделенность являлась тем единственным моментом, который был знаком ей с раннего детства, но возвращение к этому чувству не вело девушку к познанию счастья. Она просто играла одну и ту же тему как старая заезженная пластинка, и сознательно создавала трудности и себе, и тем, кто ее любил.

Маргарет начала посещать занятия у одного буддийского наставника, помогшего ей увидеть руководившие ее действиями внутренние механизмы. Она сумела осознать, что ни обладание вещами, ни отказ от них не ведет ее к счастью. Путь к счастью для нее заключался в реализации заложенного в ней таланта, независимо от того, вело приложение ее способностей к богатству или нет. На этой дороге к счастью у Маргарет стоял дракон жадности, в течение десятилетий вносивший хаос в жизнь женщины. Ей пришлось перенести мучительную боль и страх перед собственной жадностью, гнавший ее прочь от установившегося образа жизни, туда, где, как ей казалось, ждало ее удовлетворение всех желаний.

Семь ступеней развития дракона жадности

Первая ступень: чувство покинутости и обделенности разжигает в ребенке мучительный голод.

Вторая ступень: ребенок принимает заменители за проявление любви.

Третья ступень: желание заполучить заменители берет над ребенком верх.

Четвертая ступень: ребенок ощущает свое право на получение заменителей и обвиняет окружающих, если заменители не дают ему удовлетворения.

Пятая ступень: принятие заменителей напоминает ребенку о том, что он обделен.

Шестая ступень: ребенок фиксирует внимание на вещах недостающих, а не на имеющихся в его распоряжении.

Седьмая ступень: недостающие предметы желаний остаются вне пределов досягаемости.

Первая ступень:

чувство покинутостм и обделенности разжигает в ребенке мучительный голод

Чувство обделенности прочно укореняется в сознании ребенка в самом раннем возрасте. «Я хочу есть. Я голоден. Я должен достать то, что мне нужно». Это всепоглощающее чувство ребенка, основанное на обделенности в пище и/или родительском внимании, становится образом его жизни. Испытывая боль и страх, порождаемый чувством обделенности, ребенок отчаянно и безнадежно пытается найти любого рода для себя облегчение страданий.

Вывод и принятое решение: «Жизнь - это отчаянное стремление найти облегчение своих страданий.

Вторая ступень: ребенок принимает заменители за проявление любви

После долгих ожиданий ребенок начинает понимать, что ему вместо истинных ценностей предлагаются заменители. Поначалу игрушки им отвергаются, резиновые соски выплевываются, пластиковые бутылочки с молочной смесью отталкиваются, а незнакомые люди встречаются сердито нахмуренными бровями. Однако, поскольку потребность в любви, пище и стимуляторах развития продолжает подстегивать ребенка, он начинает постепенно принимать заменители. В этот момент фантазия ребенка подсказывает ему, будто заменители и есть реальные вещи или истинные ценности; в противном случае ребенок просто не мог бы выжить. В сознании ребенка происходит раскол. С одной стороны, он знает, что предлагаемые заменители не так хороши, как вещи настоящие. С другой, его заставляют поверить, что заменители и есть настоящие вещи. Иными словами, их толкают на отречение.

Вывод и принятое решение: «Настоящих вещей, видимо, никогда не дождаться. Я буду брать все, что смогу, л делать вид, будто мне это нравится».

Третья ступень: желание заполучить заменители берет над ребенком верх

В ребенке происходит фиксация внимания, и он начинает принимать заменители. И не просто принимать: в ребенке просыпается желание заполучить как можно больше заменителей. Постепенно заменители превращаются для него в фиксирующие внимание объекты, которые могут быть как конкретными, так и абстрактными: пища, внимание, секс, информация, власть, деньги, собственность, драгоценности, территории, конкурирующие компании, влияние, чужие жены и мужья, опыт или предметы коллекционирования.

Вывод и принятое решение: «Накоплением всего \*этого я навсегда избавлю себя от голода. Накопление - это облегчение».

Четвертая ступень. ребенок ощущает свое право на получение заменителей и обвиняет окружающих, если заменители не дают ему удовлетворения

Ребенок чувствует, что окружающий мир в долгу перед ним и обязан предоставить ему то, что он ищет. Ему кажется, что он имеет полное право потребовать или отобрать искомое. Вот почему он может позволить себе съесть все пирожные или выпить все молоко, оставив остальных без обеда или ужина. Он просто не способен заглянуть за пределы собственных нужд и посмотреть на ситуацию глазами другого человека.

В более зрелом возрасте людям, пораженным драконом жадности, очень трудно увидеть, что они сами ответственны за разрыв отношений с окружающими, причиной которому послужили их требования или насильственные действия, направленные на получение предмета их желаний. Наоборот, у них развивается тенденция обвинять окружающих за то, что они не предоставляют им необходимого внимания. Если же они обладают способностью отдавать себе отчет в ситуации, они понимают, что их обвинения неуместны, и их возмущение направляется к первоначальным обидчикам и притеснителям, которые могут быть уже давно мертвы.

Вывод и принятое решение: «У меня есть право на то, чего мне не хватает, и мне безразлично, кто будет расплачиваться за получаемый мной объект моих желаний. Это их вина в том, что я голоден».

Пятая ступень: принятие заменителей напоминает ребенку о том, что он обделен

Принятие .заменителей сопровождается ощущением боли. Предметы желаний, таким образом, отвергаются. Всякий раз, когда ребенку удается заполучить предмет его желаний, он вспоминает, что этот предмет всего лишь заменитель, а не настоящая вещь. Поэтому вместо удовлетворения он испытывает мучительное чувство голода, бросающее его на поиски нового предмета желаний - пищи, любви, внимания, игрушки, - обещающего удовлетворить его аппетиты. Лишь на короткие мгновения испытывает он чувство насыщения, быстро сменяющееся разочарованием. Предмет отвергается или оставляется без внимания как обманувший его ожидания и не давший удовлетворения. Поиск и получение следующих предметов желаний на некоторое время снижают боль разочарования, хотя каждый новый предмет может быть совершенно идентичен предыдущему. Вариацией подобной темы может служить невосприятие ребенком заменителей и его отказ от поисков новых предметов желаний. Поиски таких предметов также могут быть для него слишком болезненными. Ребенок боится собственного неутолимого голода и желаний и стремится их подавить. Он пытается приспособиться к жизни, не имея того, что ему необходимо, но чувство голода не оставляет его ни на миг. Нередко такие дети пытаются доказать, что они выше мучающего их чувства голода или держат его под полным контролем. Впоследствии это может вынудить их стать аскетами или отверженными. Многие люди, мучимые драконом жадности, тяготеют к религии и делают свой жизненный выбор, уходя в священнослужители. Вот почему многие церкви и соборы становятся столь обеспеченными и богатыми. Дракон жадности не дает им увянуть в нищете.

Вывод и принятое решение: «Все, что я ни получаю, мне не нравится. Это не настоящее. Мне нужно что-нибудь другое». Или: «Я отказываюсь. Я проживу и так. Вот видите: мне ничего не нужно».

Шестая ступень Ребенок фиксирует внимание на киях недостающих, а не на имеющиеся в его распоряжении

Эта ступень характеризует известный синдром «там трава зеленее, чем здесь». Этот синдром является и источником рождения чувства зависти - желания того, что есть у других. Позднее в жизни людям жадным кажется, будто окружающие всегда имеют то, чего сами они лишены. Это означает, что окружающие становятся объектом их пристального внимания и даже притязаний. Люди жадные тщательно исследуют окружающих и стремятся отыскать пути проникновения в их жизнь. Они способны даже развить в себе синдром роковой привлекательности. Если ям удается достичь успеха в проникновении в жизнь других людей, они способны с безграничной грубостью и цинизмом забрать то, что им хочется, и отшвырнуть использованного человека прочь.

Люди жадные совершенно безосновательно требуют от окружающих предоставления им времени, энергии, места и проявления по отношению к ним бескорыстия и благородства. В развитии отношений они проявляют себя безграничными собственниками. Они приходят в ярость, если их партнеры уделяют свое время и внимание кому-то другому или отдают свои силы детям или работе. Они претендуют на каждый момент жизни своих партнеров по отношениям и чувствуют себя расстроенными, если им кажется, будто партнер не жаждет их внимания каждую секунду. Таким образом, время, проводимое с партнером, всегда является для человека жадного стрессогенным фактором и наполняет его чувством обиды, даже если партнеры делают все возможное, чтобы его ублажить. Постепенно под непомерными требованиями руки у партнеров опускаются, и человек жадный остается ни с чем.

Вывод и принятое решение: «Все, что я имею, это не то, чего я хочу. Предмет моих желаний находится у окружающих. Я должен забрать его себе».

Седьмая ступень: недостающие предметы желаний остаются вне пределов досягаемости

Вначале у ребенка начинается паника, затем на смену ей приходит отчаяние. Как бы страстно пораженный драконом жадности ребенок ни стремился, ни желал, ни рвался заполучить все, что он хочет, достигнутого никогда не хватает, чтобы утолить его аппетит в целом. Если таким детям в ранние годы недоставало любви, внимания и ласки со стороны родителей, став взрослыми, они остаются неспособными удовлетворить свои запросы ни в пище, ни в деньгах, ни в сексе, ни в обладании властью. Эти вещи навсегда остаются не насыщающими их заменителями, поскольку не являются тем, в чем человек нуждается в действительности. Это все равно, что использовать соль вместо предписанного рецептом сахара. Однако дракон жадности умеет заставить людей поверить, будто все эти вещи им нужны.

В потаенных глубинах души каждого жадного человека, там, куда сам он боится заглядывать, живет жестокая правда, пытающаяся достучаться до его сознания. «На самом деле, - говорит она, - все твои усилия напрасны. Заменители ничего тебе не дают. Внешний мир не способен удовлетворить твои потребности». Опасаясь потерять ориентиры в жизни, люди жадные всеми силами стремятся заглушить пугающий их, внушающий тревогу голос правды. Они с утроенной энергией бросаются на удовлетворение своих потребностей, не останавливаясь даже перед риском для жизни. Люди начинают испытывать панику, способную ужесточить их поведение и привести к самым серьезным последствиям. Когда даже паника оказывается бессильной дать желаемые результаты, сознание человека оказывается не в состоянии противостоять всплывающей из глубин души истине, и он начинает испытывать мучительное отчаяние. Вот почему он всеми силами стремится заглушить голос сердца. Никто не хочет заглянуть в глаза выплеснувшемуся отчаянию.

Вывод и принятое решение: «Если я скажу правду, мне придется признать, что все, чего мне не хватает в жизни, для меня недостижимо. Это слишком тяжело. Лучше я буду себе лгать».

Большая ложь дракона жадности

Дракон жадности заставляет людей поверить, что обретение следующего предмета желания принесет им чувство удовлетворения. Еще одна рюмка ликера превратит их одинокий вечер в праздник. Еще одна захваченная в

да руки корпорация даст им чувство облегчения и обеспечит им процветание. Еще один кусок торта заглушит голод. Одержимые навязчивой идеей заполучить следующий предмет желания, жадные люди приобретают то, что уже имеют, и, в очередной раз испытав разочарование, тем самым отрицают, уничтожают добытый предмет. В руках у них остается меньше, чем было прежде. Они заканчивают жизнь ни с чем. В этом и состоит большая ложь дракона жадности.

Мучимый голодом, обладающий избыточным весом ребенок неизменно спрашивает у других детей, не осталось ли у них еще бутерброда, или яблока, или конфет. Ему всегда нужно слишком много еды. Вскоре дети начинают избегать такого ребенка и, завидев его издали, стараются обойти стороной. Вместо получения того, что он хочет, жадный ребенок отгоняет от себя окружающих и остается ни с чем.

Жадность порождает чувство обделенности, поглощающее все внимание человека. В этом проявляется жестокая ирония чудовища. Большинство людей, терзаемых драконом жадности, оканчивают жизнь в нищете и полном одиночестве. Они переживают осуществление своих самых страшных опасений: умереть, не дождавшись любви, исполнения желаний - несчастными. Они сами выбрали себе такую участь. Их не радуют добытые деньги, власть, еда и отношения с окружающими, поскольку они слишком обеспокоены возможностью потерять эти вещи и чрезмерно поглощены их преумножением. Проще всего определить, испытывает ли человек муки жадности, - это посмотреть, радуется ли он тому, что имеет или нет.

Дракон меняет свое обличие: жадность перерастает 0 саморазрушение

Сказки и древние мифы пестрят сюжетами о том, как жадность доводит их персонажей до полного саморазрушения. Это является и одной из ведущих тем телевизионных «мыльных опер» и многочисленных голливудских творений, таких, например, как сериалы о Джеймсе Бонде. Во всех этих историях жадные люди настолько поглощены усилением собственной власти или увеличением богатства, что постепенно утрачивают чувство реальности и в критической ситуации делают глупейший из возможных выборов, что ведет их к поражению или к кончине. Причина популярности этой темы в том, что именно так все обстоит на самом деле.

Излишнее потребление пищи ведет к потере контроля над собственным весом и, в результате, к сердечному приступу и смерти. Повышенный аппетит или его отсутствие - наиболее распространенные, не ломающиеся контролю проявления жадности - ведут к разрушению организма человека. К этим же последствиям приводят неумеренное употребление алкогольных напитков и склонность к наркотикам. Азартные игры зачастую служат причиной потери всего состояния и разрушения отношений с окружающими. Жадное стремление Гитлера к власти, подстегнутое чувством обделенности, порожденным созданием Версальского Тройственного союза, привело к трагедии его самого и его семью. Подобные примеры можно продолжать приводить бесконечно.

Излишество всегда приводит к потере контроля над собой и ситуацией и в конечном итоге - к разрушению и того, и другого. Таким образом, то, что начинается как жадность, нередко заканчивается как саморазрушение. Паника от сознания невозможности удовлетворить собственную жадность порождает отчаяние. И паника, и отчаяние - явления чрезвычайно опасные. Паника ведет к серьезным просчетам по отношению к самому себе и складывающейся ситуации, отчаяние способно довести до самоубийства.

Поскольку жадность зачастую ассоциируется со склонностью к пагубным привычкам, и прежде всего - с алкоголизмом, она нередко приводит к разрушительному и оскорбительному поведению. Большинство случаев жестокого обращения с детьми, включая насилие и кровосмешение, так или иначе связано с алкоголем. То, что начинается как жадность, заканчивается как разрушение.

Укоренившись в сердце человека, дракон жадности, потеснившись, предоставляет место и дракону самоуничтожения, чтобы вместе с ним нанести жертве смертельный удар. Этим двум чудовищам нравится работать вместе. Смертельный удар они наносят одновременно.

Степень зрелости и дракон жадности

Уровень грудного младенца: стремление выжить любой ценой.

уровень малыша, делающего свои первые шаги: привязанность к пагубным привычкам и мелкая коррупция.

Уровень подростка: тайное накопительство, стяжательство и пренебрежительное отношение к окружающим.

Уровень юноши.' ревность и жажда любви. Уровень взрослого человека: духовный материализм.

Жадность на уровне зрелости грудного младенца

На этом уровне жадность проявляется как совершенно безжалостная манера поведения, проходящая под лозунгами: «Мне - первому» и «Выжить любой ценой». Ей свойственна в высшей степени эгоистичная точка зрения, основывающаяся на принципе «К черту всех остальных!» Вот несколько примеров демонстрации жадности на уровне зрелости грудного младенца: человек обрекает на гибель целую деревню, что позволяет ему самому избежать смерти от рук врага. В тяжелое время кто-то ворует у семьи все запасы продовольствия, чтобы потребить их самому. Некто совершает целую серию насилий или убийств, прежде чем попадает в руки полиции. Один из древних предводителей местных племен с островов Фиджи съел более тысячи своих соплеменников, удовлетворяя таким образом свои аппетиты на человеческую плоть.

Манипулируя теми, кто так и не сумел подняться выше уровня зрелости грудного ребенка, дракон жадности творит наиболее страшные деяния. Неутолимые аппетиты людей, не способных признать святость каждого из живущих на Земле, приводят к чудовищным результатам.

Жадность на уровне зрелости малыша, делающего первые шаги

На этом уровне зрелости жадность чаще всего фиксируется на еде. Избыток веса становится главной проблемой. Ребенок оторван от материнской груди и естественным образом пытается проявить независимость. Частью независимости является способность прокормить себя самому. Проблема состоит в том, что малыш не всегда знает, когда ему следует прекратить насыщение своего организма, особенно если дело касается конфет или варенья. Ему все еще необходимо руководство родителей при подборе здоровой пищи и ее количества. Многие люди взрослые, остановившиеся на этом уровне развития, испытывают беспомощную привязанность к сладкому, воспринимаемому ими, как молоко матери грудным младенцем. Впоследствии их консультантами становятся целые армии психологов и врачей, общими усилиями пытающиеся контролировать вес и здоровье своих пациентов. Большая часть усилий, конечно, тратится впустую, поскольку избыточный вес представляет собой проблему, истоки которой лежат в чувстве обделенности на уровне инстинктов. Сладости служат лишь заменителями вещей более сложного порядка, однако людям трудно от них отказаться, поскольку они слишком неразвиты, чтобы отыскать внутри себя истинный источник проблемы.

Люди взрослые, остановившиеся на уровне зрелости малыша, фиксируют свое внимание на стяжании власти, причем, как правило, самого низкого уровня. Это, к примеру, предводители местных кланов, главари мелких банд, шерифы или начальники небольших управлений, состязающиеся друг с другом в накоплении власти или стремящиеся подчинить окружающих своему влиянию. Они напоминают ребенка, желающего получить родительское внимание и одобрение. Малыш также хочет, чтобы папа и мама его заметили и дали ему высокую оценку. Люди взрослые в этом плане пытаются привлечь к себе внимание видных политиков или лордов из тех, кто могли бы отметить их старания и предоставить им награду или собственное расположение. Подобным образом действуют и некоторые слаборазвитые страны, добивающиеся внимания со стороны своих крупных процветающих соседей.

Поскольку малыш занят изучением и проверкой на себе правил, регулирующих отношения в обществе, членом которого он является, в своих действиях он неизменно вступает в противоречие с законом или с собственными родителями. Восемьдесят процентов грабителей банков непременно попадают в руки полиции. Это происходит с неопровержимой закономерностью, даже если на преступление идут те, кто совершает его вторично, или

те, кто уже отсидел в тюрьме положенный срок за предыдущую попытку. Не поддающаяся контролю жадность к незаработанным своим трудом деньгам толкает взрослых малышей на примитивные, импульсивные действия, неизменно приводящие их на скамью подсудимых. Личности более изощренные отлично знают, как сконцентрировать в своих руках богатства, не подвергая себя риску, сопряженному с ограблением банков.

Взрослые малыши относятся к своей новоприобретенной власти или украденным вещам с таким пренебрежением, что их неизменно ловят и отправляют на скамью подсудимых. Мальчишки считают себя просто обязанными похвастаться перед приятелями угнанной ими машиной. Они расшвыривают украденные деньги направо и налево, словно специально привлекая к себе пристальное внимание. Или же какой-нибудь выходец из гетто, не задумываясь, выкладывает приличную сумму денег за дорогую модель нового спортивного автомобиля, что, естественно, не может не вызвать подозрения окружающих. Таким образом, жадность всегда дает взрослым малышам повод быть пойманными за руку. Они хотят быть остановленными, поскольку испытывают неизъяснимый страх перед толкающими их на преступление, не поддающимися внутреннему контролю, импульсами. Они будут продолжать свою преступную деятельность до тех пор, пока их не поймают. Сами остановиться они не в состоянии. В обществе, отказывающемся их остановить, они полностью теряют над собой контроль и чувствуют себя глубоко несчастными.

Жадность на уровне зрелости подростка

На этом уровне зрелости подростка жадность фиксируется на власти, сексе и деньгах. Подростку не терпится испытать открытые им в себе способности и силу мускулов. Следовательно, люди взрослые, ведущие себя, как подростки, в отличие от представителей более низкого уровня, вовсе не стремятся попадаться в руки властей. Терзаемые жадностью взрослые подростки стремятся сконцентрировать в своих руках деньги и власть, убирая со своего пути всех соперников и препятствия. Они хотят достичь полного успеха, став самыми богатыми среди окружающих людей, самыми привлекательными или самыми влиятельными в политическом отношении. На меньшее они не согласны. Они горят желанием стать несравненной звездой Бродвея или Голливуда, способной требовать себе самых высоких гонораров, иметь в своем подчинении всех, кого они только пожелают, и пользоваться всеобщим вниманием и восхищением. Подталкиваемые этими в высшей степени детскими фантазиями, они вырываются из-под опеки родителей и делают все, что им заблагорассудится.

Жадные взрослые подростки любят коллекционировать сексуальные победы, как иные любят собирать старинные монеты. Они зачастую хранят все подарки, оставленные завоеванными ими людьми, как свидетельства их достижений. Жадность толкает их на поиски все новых побед, не оглядываясь и не принимая во внимание чувства и отношение к себе очередного партнера. Они обращаются с партнером как с объектом, достойным лишь принести еще одно очко в счет одержанных им побед и туг же быть отброшенным за ненадобностью в погоне за следующим объектом. Некоторые из них даже специализируются на составлении особых коллекций, состоящих, к примеру, исключительно из участников рок - групп или представительниц женского/мужского пола высшей спортивной лиги. Жадность на этом уровне вносит самый значительный вклад в распространение таких болезней, как СПИД.

Жадность на уровне развития подростка ведет к весьма серьезным последствиям как для посторонних людей, так и для окружающей среды. Человек, сконцентрировавший в своих руках значительную власть или богатство, нередко наслаждается тем, что подавляет своим влиянием окружающих. Их амбиции простираются столь далеко, что способны оказывать воздействие на жизни тысяч людей. Когда крупная корпорация решает свернуть свою деятельность на .прежнем месте и перенести ее куда-нибудь за границу, что позволит руководству получать большие прибыли, тысячи служащих оказываются без работы. Когда политические лидеры устремляют свои взгляды на природные ресурсы соседнего государства, опасности подвергается жизнь миллионов людей.

Жажда личной власти нередко концентрируется в высших эшелонах политических структур. К примеру, политический лидер мирового масштаба, гонимый жаждой власти, способен любыми путями бороться за первенство на международной арене, даже если это ведет к обнищанию его собственной страны. Жадность взрослого подростка не так уж редко проявляется в повелении многих высокопоставленных политиков.

Жадность на уровне зрелости юноши

Жадность юноши чаще всего сконцентрирована на области общественных отношений. Взрослые юноши демонстрируют чрезвычайную ревность или собственническое отношение к своим супругам или людям, обладающим общественным влиянием. Они жаждут проявления любви и внимания и осознают, что удовлетворение их потребностям способны дать только окружающие их люди, а не деньги или вещи, как склонны полагать взрослые подростки. В этом отношении юноша проявляет большую степень развития, нежели его прототип подросткового возраста.

Однако, несмотря на это, дракон жадности вносит несчастье в их отношения с окружающими, поскольку эти люди медленно, но неуклонно отталкивают от себя нужного им человека. Под воздействием дракона люди разрушают свои семьи постоянными требованиями от них проявления внимания и безграничной преданности. Взрослые юноши нередко переходят от одного партнера к другому, ища удовлетворения в любви и не находя его. Дракон жадности вынуждает их действовать в духе сценариев «мыльных опер» с их бесконечными интригами, ревностью и борьбой за проявление внимания.

У некоторых юношей жадность выражается в неумеренном употреблении пищи и спиртного. Алкоголики нередко оказываются наиболее требовательными партнерами. Немалую проблему для этих людей составляет также отсутствие или, наоборот, повышенный аппетит, поскольку юноши весьма болезненно относятся к своей недостаточной сексуальной привлекательности.

Жадность на уровне зрелости взрослого человека

Жадность человека взрослого зачастую фиксируется на приобретении опыта и знаний. Такие люди, как правило, ненасытные путешественники и искатели приключений. Их мучает страх, что они умрут слишком рано, не успев испытать и испробовать всего, чего бы им хотелось. Следствием подобного стремления является их неспособность проникнуть в глубины того, чем они занимаются, поскольку, не окончив одного, они немедленно принимаются за другое. Они неизменно ощущают неудовлетворенность собственной жизнью, так как не обладают способностью остановиться на чем-нибудь одном.

В первые дни своего преподавания в колледже я имел возможность познакомиться с некоторыми из таких людей. Поскольку я вел занятия в группах учащихся зрелого возраста, посещающих курсы лекций для получения второй специальности, я встречался с людьми, которые просто неспособны были как-то упорядочить собственную жизнь. Они не могли найти себе места в жизни, пребывая в постоянном поиске чего-то, не имевшего конкретных очертаний, и не находя искомого. Многие из них побывали в Индии и других странах мира, пытаясь обрести там духовное просветление. Они коллекционировали гуру, наставников и опыт духовных практик, как некоторые собирают марки и значки. Они так и не сумели извлечь пользу из этих учений. Поскольку они были заняты поисками «ответа», у них не было мотивации для развития эмоциональных отношений с окружающими. Эти отношения рассматривались ими как отвлекающие внимание. Для этих людей поиски «ответа» служили заменителем вещей действительно важных - чувства самоуважения и безусловного восприятия себя самих и людей, их окружающих.

Жадность к знаниям проявляется весьма схожим образом. Жадные взрослые люди постоянно переключают свое внимание на нечто новое, что им хотелось бы изучить, поэтому они оказываются неспособными извлечь что-либо интересное из материала, рассматриваемого в данный момент. По этой причине некоторые люди продолжают оставаться вечными студентами, так и не сумевшими приобрести знания, необходимые для профессиональной деятельности. И здесь дракон жадности выступает в качестве их главного врага: время, сила и деньги оказываются потраченными этими людьми напрасно.

Когда я только начинал преподавательскую деятельность, на выпускном курсе отделения психологии у меня был один студент, настолько интересовавшийся материалом лекций, что просто не мог удержаться от бесчисленных вопросов. Вопросы следовали один за другим, пока однокурсники студента не начинали жаловаться, что он не дает им слушать лекцию. Вместо получения максимума

информации, группа получала меньше чем следует. Студент поджидал меня перед началом лекции и не отпускал после ее окончания, буквально засыпая меня своими вопросами. Он даже ухитрился раздобыть номер моего домашнего телефона и звонил по вечерам в поисках дополнительной информации. Я задыхался от его настойчивости, но продолжал себя сдерживать, так как не хотел убивать в нем интерес к предмету. Однако на экзамене произошла любопытнейшая вещь. Экзаменационный лист студента ясно свидетельствовал, что он совершенно не понимал материал. Его внимание было настолько рассеяно желанием узнать побольше, что он никогда не слушал объяснений. В результате он окончил курс гораздо хуже остальных и едва не доконал преподавателей.

Как дракон жадности подводит вас к трагическому финалу

Дракон жадности обладает исключительной хитростью и коварством, приводящими к тому, что человек имеет, делает и получает с каждым разом меньше, чем прежде. Он не только в конечном итоге разбивает ваши надежды на большее, но и заставляет вас потерять то, с чем вы начинали. Он направляет ваши усилия на погоню за заменителями, что, как следствие, приводит вас к самым большим потерям в жизни. Не отдавая себе отчета в воздействии на вас чудовища, вы тем самым полностью подчиняете себя его влиянию. Без взгляда на себя со стороны вы обречены играть роль главного героя в извечной драме о том, к чему ведет человека жадность.

Как дракон жадности оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона жадности на ваше здоровье

Воздействие жадности на ваше здоровье очевидно. Излишество - это бич современной западной культуры. Всякое потребление сверх меры становится разрушительной силой, а зададим культура отличается, как я уже сказал, излишеством во всем. В основе значительной части медицинских проблем лежат злоупотребление пищей и спиртными напитками, а также пристрастие к наркотикам. Повышенный аппетит, как и его отсутствие несут с собой серьезные последствия для здоровья, зачастую способные привести к смертельному исходу.

Беспорядочное питание вызывает нарушения в работе организма, порождающие чувство раздражения, обделенности и стремление компенсировать, его самоудовлетворением. Страдая отсутствием аппетита, вы говорите себе: «Каким бы ни был мой вес, окружающие меня не принимают. Я не должен есть, и тогда, потеряв вес окончательно, я добьюсь того, чего ищу: любви и внимания. Дело не в весе; не принимают меня самого. Ну и пусть. Я буду голодать, пока не умру, и так я избавлюсь от всех проблем». Страдая повышенным аппетитом, вы неизменно будете чередовать фазы насыщения пищей и очищения желудка. Насыщение приносит чувство удовлетворения и временное снятие напряжения, а также зачастую приносит облегчение от переполняющего вас раздражения и разочарования. «Ненавижу быть обделенным, - говорите вы. - Я этого просто не переношу. Лучше пусть у меня будет столько всего, сколько я захочу». Однако, не успев дать себе волю, вы немедленно начинаете испытывать муки совести и отказываетесь от принятого решения. «Я потерял любовь, - в страхе бормочете вы. - Нужно скорее сбросить вес. Такого меня не примут». Ваше самоочищение начинается с искусственно вызванных рвотных позывов, после чего в вас просыпается чувство жалости к себе, верх берет дух бунтарства и вы снова принимаетесь за еду.

Однако пища - далеко не единственная вещь, в которой вы способны проявлять излишество. Жадность понуждает вас рисковать чем угодно ради дальнейших всевозможных приобретений. Эта всеобщая страсть к стяжательству разрушает не только здоровье общества, его культуру, но и саму жизнь его граждан. Культуры, построенные не на системе самообеспечения, а на неумеренном потреблении природных ресурсов Земли, обречены на гибель сами, несут несчастье остальным народам и ведут к разрушению экологической системы планеты. Проявление жадности в национальном масштабе по всему миру ведет к дисбалансу в экономике развивающихся стран.

Когда маленькая страна отказывается от развития различных отраслей народного хозяйства и в угоду интересам сегодняшнего дня решает специализироваться на одной товарно-сырьевой культуре, приносящей ей наибольший доход, она тем самым обрекает себя на все проблемы, связанные с закупкой необходимых товаров из-за рубежа, попадая в финансовую кабалу к своим более развитым соседям и приближая крах национальной экономики. Чьей виной является это проявление жадности? Маленького государства или его более развитого соседа? Вероятно - обоих.

Воздействие дракона жадности на мчим творческие способности

Дракон жадности устраивает засаду на пути развития ваших творческих способностей, делая для вас стяжательство более заманчивой перспективой, нежели приобретение профессионального опыта. В свое время величайшие мастера никогда не подарили бы миру своих творений, если бы их действиями управлял дракон жадности.

Жадность фиксирует ваше внимание на накоплении заменителей, а не на реализации ваших возможностей. Если вас, творческую натуру, терзает дракон жадности, вы всегда склонны будете предпочесть кругленькую сумму, когда вопрос станет о выборе между ней и вашим творческим самовыражением. Еще недавно внимание Голливуда было всецело направлено на штамповку фильмов по шаблонной, гарантирующей успех схеме, а не на освоение неизведанных областей, где и таятся истинные творческие возможности. В искусстве движение по проторенной дорожке сопровождается погребальным колокольным звоном по вашему творческому развитию.

Основным признаком жадности служит искусно сделанный заменитель того, что обладает истинной художественной ценностью. Если вы - специализирующийся на морских пейзажах художник и испытываете склонность к проявлению жадности, вы можете неизменно, день за днем, замешивать вариации на знакомой теме, освобождая от лишних банкнот кошельки приехавших на побережье туристов. Если вы - специализирующийся на коротких рассказах писатель-фантаст, вы можете выработать определенную беспроигрышную формулу для своих произведений, которая позволит штамповать их до бесконечности, но будет очень далека от настоящей литературы. Не будет, видимо, ошибкой сказать, что жадность сегодня в искусстве расцветает пышным цветом, а удовлетворение от творческого процесса оттеснено на задний план.

Возможно, наиболее печальным результатом проникновения жадности в искусство является инфляция предметов творчества из-за предоставления ими широких возможностей для вкладывания капитала. Выдающиеся шедевры всемирно известных мастеров зачастую хранятся за семью замками в частных коллекциях, скрытые от глаз широкой публики и от всех, кто оказался недостаточно богат, чтобы их приобрести.

Неразрывно связана с проявлением творческих возможностей и область сексуальных отношений человека. Если ваша жадность фиксируется на сексе, она стремится лишить ваши сексуальные отношения творческого, качественного наполнения и перевести их в русло количественного накопления. В этих условиях ваша сексуальная фантазия закрепощается на отдельных участках человеческого тела или определенных сопутствующих предметах, таких, как некоторые части одежды. Иногда ваши фантазии могут вращаться вокруг одного и того же сценария или серии последовательных приемов, вызывающих у вас наибольший прилив эмоций: к примеру, женщина в высоких кожаных сапогах, выполняющая в ваших отношениях ведущую роль и нетерпеливо подбадривающая ваши действия. Зафиксировавшись на одном из подобных сценариев, вы будете стремиться к объекту вашей жадности и разыгрывать отношения по одной и той же схеме, как голубь, неизменным движением головы подбирающий с земли крошки хлеба, независимо от того, на какой бы улице он их ни обнаружил. Если вы склонны к сексуальному стяжательству, в вашей коллекции может оказаться довольно много объектов вашего вожделения, но среди них не найдется ни одного, с кем у вас установились бы настоящие отношения. Беда в том, что ваша жажда найти удовлетворение оказывается неспособной его отыскать, поэтому ваша страсть к накопительству становится все сильнее, пока не превратится в навязчивую идею или не доведет вас до безумия.

Воздействие дракона жадности на вашу связь с текущим моментом

Если вы испытываете воздействие дракона жадности, вы можете утрачивать связь с настоящим моментом. Ваше внимание может блуждать где-то далеко от тех людей, с которыми вы поддерживаете беседу. Сейчас вы сосредоточены на привлечение еще чьего-то внимания, поскольку люди, внимание которых вы уже на себя обратили, вас больше не интересуют. Представьте, что вы пытаетесь занять разговором человека, который целую неделю не ел или испытывает мучительную жажду. Его мысли в этот момент устремлены к ближайшему оазису или блюду с едой. Попробуйте также представить, что вы пытаетесь приблизить к себе человека, мысли которого обращены на вынашивание планов следующего завоевания, поскольку вас он уже считает покоренной. Ни алкоголик, ни наркоман связью с текущим моментом не обладает. Если вы не имеете связь с настоящим моментом, вы в нем практически и не находитесь, поскольку присутствие подразумевает концентрацию вашего внимания на вещах в непосредственной от вас близости, а не где-нибудь вообще.

Воздействие дракона жадности на ваши отношения с окружающими

Если вы человек жадный, ваши требования к отношениям очень высоки, но сами вы не проявляете желания удовлетворить чьи-либо потребности. Вы требуете от партнера полной самоотдачи, включая его внимание, привязанность, понимание и сочувствие. Вы встречаете в штыки малейшие признаки невнимательности или бесчувственности со стороны партнера. От супруги/супруга вы ждете всяческих проявлений любви и отвечаете прямой враждебностью на неполное удовлетворение любых ваших потребностей. Испытываемое вами негодование по этому поводу исподволь разрушает отношения, а терзающая вас жадность вынуждает оттолкнуть партнера.

В отношениях, основанных на идейных соображениях, вы способны отказаться от следования своим принципам, лишь бы наказать партнера за недостаточное выражение преданности идее, либо, влекомые жадностью, разрушите отношения ради поиска более внимательного партнера. Способна продемонстрировать утрату веры и ваша супруга, но лишь для того, чтобы поскорее от вас избавиться. Отношения между людьми не способны долго выдерживать пытку жадностью. Два эти понятия не совместимы по самой своей природе.

Воздействие дракона жадности на нашу духовную жизнь

Парадокс, привносимый драконом жадности, иногда наиболее отчетливо проявляется в области духовной жизни. Жадность, как и остальные чудовища, проникает во все сферы человеческого существования, и духовная жизнь, религия не являются исключением.

Голод по духовной правде иногда выливается в ненасытное потребление религиозных учений. Если вы томимы драконом жадности, вы можете коллекционировать гуру и духовных наставников, как бабочек. Однако ни один из учителей не кажется вам в достаточной степени правым, и вы неустанно продолжаете поиски, хотя никогда не вступаете с наставником в спор. Вы каждую неделю способны обращаться в новую веру.

Если вы являетесь членом духовного сообщества, жадность способна подстегивать в вас стремление постоянно находиться в присутствии гуру. Вы можете вступить в жесткое соперничество с остальными членами сообщества за право считаться лицом, наиболее приближенным к духовному наставнику. Однажды меня чуть было не задавили люди, стремившиеся поскорее занять наиболее предпочтительные места в зале, чтобы поближе рассмотреть приехавшего гуру. Едва ли подобное поведение можно назвать достойным просвещенного человека.

История религиозных учений пестрит множеством примеров тех, кто всеми силами старался взобраться на самые верхние ступени власти и влияния внутри своего духовного сообщества. Их жадность зафиксировалась на власти, и для них имело решающее значение, сидят ли они по правую руку наставника или на каком-либо ином почетном месте.

Духовный материализм имеет столь же долгую жизнь, как и сама религия. В самой идее, что вы способны обеспечить себе местечко в раю покупкой прощения путем пожертвований в местную церковь или храм, лежит жадность. Если душа ваша жадна, вы способны верить, что с большей пышностью обставленное проведение духовного ритуала гарантирует и скорейшее спасение. Представление, будто вы попадаете на небо из-за своего материального благополучия, еще одно искажение в вашем сознании, в основе которого лежит жадность.

Однако жадность обладает и иной формой проявления, обнаружить которую гораздо сложнее. Если вас терзает жадность, вы можете пытаться управлять ею, держать ее под контролем или оказывать ей сопротивление. Жадности присущ и аспект крайнего самоограничения. Следовательно, вы можете пытаться скрывать ее или держать под контролем, приняв обет нищенства или безбрачия, предпочтя аскетический образ жизни или отказ от мирских удовольствий. Вы можете проповедовать отказ от «грязных денег и секса» и демонстрировать свою добродетель, обходя стороной «эти пороки». Вы можете объявить себя всецело отдающимся служению Богу и тем не менее водить дружбу с людьми богатыми и знаменитыми, неизменно присутствуя на устраиваемых ими пышных обедах и празднествах. Вы можете претендовать на роль праведника, ведущего нищенский образ жизни, и закончить тем, что станете перед проблемой бросающегося в глаза избыточного веса.

В настоящее время многие священники католической церкви получили обвинение в сексуальном насилии над детьми и в половой связи с членами своих конгрегаций. Вот вам классический пример результатов деятельности дракона жадности.

Эти отцы святой церкви принесли клятву в том, что превышает их собственные способности, в данном случае дали обет целомудрия. Чувство обделенности породило сексуальный голод и в результате выплеснулось в самой неприглядной форме. Возможно, обещание не стремиться и не иметь сексуального удовлетворения было для них просто нереальным. Хотя члены религиозных сообществ дают обет бедности, сами сообщества зачастую богатеют неимоверно и временами демонстрируют очевидную жадность. Так, жители небольшого селения способны отдать все, что у них есть, на помощь в возведении пышной церкви или храма. Иконы в нем и одеяния служителей могут быть отделаны золотом, в то время как сами жители ходят в лохмотьях и ложатся спать голодными.

Церковь давно обратила свой пылающий жадностью взгляд на государственную казну и повела с королями и правительствами войну за контроль над властью и богатством. Проявляющие жадность организации - это всего лишь отдельные структуры, во главе которых стоят люди, терзаемые драконом жадности.

Хотя это чудовище внедрилось во многие религии и церкви, проникло в саму суть духовного развития, повсюду вы найдете множество людей, взгляды которых и убеждения чисты от жадности. Эти люди нередко вступают в конфликт с теми, кого подталкивает дракон. Все это составляет суть величайшей драмы человечества.

Как одолеть дракона жадности

Как и всех остальных чудовищ, дракона жадности можно одолеть. Если вы от него не избавитесь, он будет потреблять вашу жизненную энергию, пока окончательно не истощит ваши силы. Вот несколько примеров тех, кто не вступил в поединок с жадностью и позволил ей исковеркать свою жизнь: Говард Хьюдж, Адольф Гитлер, Джим и Тамми Бэккер, Фердинанд и Имельда Маркое, Лесна Хелмслей. Этот список можно продолжать до бесконечности. Скруджу из рождественской сказки Ч. Диккенса удалось спастись, потому что он сумел обуздать свою жадность. В этой истории содержится ценное указание о том, как следует обращаться с чудовищем.

У вас есть возможность выбора между привязанностью к дракону, тоской, нескончаемыми страданиями и счастьем, продуктивной творческой деятельностью и спокойствием. Не каждый выбирает последнее, поскольку дракон жадности выглядит настолько соблазнительным, что буквально гипнотизирует людей, предпочитающих следовать за ним и прислушиваться к его сладкой лжи. Некоторые ощущают нависшую над ними опасность и обладают способностью посмотреть на себя со стороны, что так необходимо для объявления войны дракону. Поединок с чудовищем состоит прежде всего в осознании существования выхода из критической ситуации и представляет собой требующий самодисциплины, но ведущий к внутреннему освобождению процесс.

Ваш арсенал для ведения поединка с чудовищем отличается большим разнообразием и временами может показаться парадоксальным и даже противоречивым. От вас потребуется большая зрелость, чтобы понять истинную природу этих парадоксов и не сбиться с выбранного пути.

Утверждения, направленные на поражение дракона жадности

У меня есть все необходимое, чтобы быть счастливым.

Я люблю делиться с окружающими всем, что у меня есть.

Чем больше я отдаю, тем больше получаю сам. Я искренне наслаждаюсь тем, что у меня есть. Я верю в свои силы и не боюсь встречи с трудностями и печалью.

Я больше не испытываю прежних мучивших меня желаний.

Я чувствую в себе силы и мне не нужно больше ни в тем винить окружающих. Я полностью удовлетворен тем, что имею.

Семь видов оружия для уничтожения дракона жадности

Оружие первое: признайте жадность своей проблемой и обратитесь за помощью.

Оружие второе: осознайте свою фиксацию на заменителях, таких, как пища, власть и секс.

Оружие третье: прекратите поиски. Откажитесь от сопротивления. Вглядитесь в лицо своего отчаяния.

Оружие четвертое: осознайте истинный источник вашего удовлетворения.

Оружие пятое: научитесь отдавать. Прекратите вынесение порицаний. Примите на себя ответственность за собственную жизнь.

Оружие шестое: проявите к себе щедрость и доброту. Оружие седьмое: осознайте то, чем вы уже располагаете. Насладитесь своим богатством.

Оружие первое.' признайте жадность присущей вам проблемой и обратитесь за помощью

Сегодня же составьте план, как покончить с драконом жадности.

Главным вашим оружием в борьбе против любого дракона служит ваш враг. Поначалу вы можете Ложе не отдавать себе отчета в воздействии чудовища на вашу жизнь. Впоследствии у вас появится возможность его увидеть, однако вы еще не будете склонны рассматривать его как проблему. Только признание дракона жадности как основного диктатора в вашей жизни поможет вам воспринять структуру его воздействия. Это также позволит идентифицировать заменители, которых вы привыкли добиваться. Осознание жажды заменителей является ключевым моментом для идентификации ваших действий. Вторым ключевым моментом служит недостаток удовлетворенности, ощущаемый вами по получении того, чего вы так настойчиво добивались. Если ваше внимание постоянно переключается с одного предмета желаний на другой, вам следует признать существование для вас проблемы жадности. Склонность к беспорядочному принятию пищи также свидетельствует о воздействии на вас чудовища. Причем эта проблема может оказаться настолько серьезной, что вам будет необходимо обратиться за профессиональной помощью. В противном случае дело может закончиться основательно подорванным здоровьем и даже привести к смертельному исходу.

Если вы испытываете страх перед получением того, чего вы хотите, у вас также могут наблюдаться проблемы, связанные с жадностью. Обратите внимание на свою тенденцию устраивать дела таким образом, чтобы предмет ваших желаний оставался для вас недостижимым. Начните пристальное наблюдение за процессом воздействия на вас дракона жадности. Осознайте его как своего врага.

Оружие второе: осознайте свою фиксацию на заменителях, таких, как пища, власть и секс

Чего вы так страстно добиваетесь? Чего-то, что можно положить в рот - пищи, сладостей, алкоголя? Или вы хотите добиться большего влияния в мире? Жаждете власти и могущества? Не вынуждает ли вас дракон жадности прибегать к жестокости в достижении власти? А может быть, ваша жадность фиксируется на человеческих отношениях и вы хотите заполучить чье-то сердце, разум, душу? Не превратились ли вы в собственника в отношениях с людьми, не требуете ли от них всяческого проявления любви и внимания? Рассматриваете ли вы половую близость как свидетельство внимания к себе? Стремитесь т приобрести материальные вещи, такие, как изделия из золота, драгоценности, машины, одежду по два-три экземпляра, если тому представится удобный случай? Тянет ли .\*вас в магазины, где вы не способны противостоять желанию что-нибудь приобрести? Нет ли у вас склонности к растрате больше положенной суммы денег и последующему самообвинению и наказанию за совершенный проступок? Доставляют ли проблемы вам и вашей семье азартные игры?

Все эти фиксации представляют собой заменители того, что вы ищете на самом деле. Обратите внимание на \*вои страстные желания, доставляющие вам мучительную пытку. Обратите внимание на переполняющее вас чувство обманутости, когда вам кажется, будто все вокруг имеют то, к чему вы так стремитесь. Заметьте, что вы никогда не бываете нейтральны в отношении предмета ваших желаний. Вы всегда испытываете внутреннее напряжение, когда дело касается вещей, на которых фиксируется ваше внимание, и вы нередко сворачиваете с прямого пути, чтобы заполучить предмет своих желаний или, наоборот, обойти его стороной, после чего нередко испытываете \*муки совести.

Основной метод идентифицирования ваших заменителей или привязанностей заключается в осознании их как чего-то занимающего вас большую часть времени. К примеру, люди, обладающие привязанностью к пище, то и дело возвращаются мыслями к тому, где ее отыскать, каким образом и какую именно. Все это справедливо и по отношению к людям, занятым поисками объекта своих сексуальных желаний.

Оружие трепе: прекратите поиски. Откажитесь от сопротивления. Вглядитесь в лицо своего отчаяния

Это оружие тяжело взять в руки и еще тяжелее использовать его на практике. Колоссальная сила и смелость потребуется для того, чтобы взглянуть в лицо фактам и признать очень важную истину все, чего бы вы так страстно ни желали, не дает вам решения мучающей вас проблемы. Отправляемый в рот очередной кусок торта приносит кратковременное облегчение, несколько ослабляет фиксацию и, вместе с тем, все больше подчиняет воздействию дракона. Уступки чудовищу ведут к разрушению вашей жизни. Решение может быть только одно - отказаться от дальнейших поисков в том же направлении. Это означает, что когда вы испытываете страстное желание, признайте, что вы желаете получить яд в форме заменителя. Некоторые люди, даже понимая это, столкнувшись с проблемой выбора, оказываются не в состоянии противостоять искушению и яд принимают. Секрет состоит в том, чтобы сказать себе правду в такой момент истины.

Если вы сопротивляетесь искушению удовлетворить свою привязанность, вы испытываете чувство безнадежности, в течение очень долгого времени скрывавшейся за поверхностью вашего сознания. Это ощущение безнадежности вызвано тем фактом, что в глубине души вы знаете - добровольно принимаемый вами заменитель не в состоянии принести вам удовлетворение. Вы ощущаете безнадежность, потому что ваше первоначальное ощущение обделенности зародилось много лет назад, но вы никогда не хотели этого признать. Все эти годы вы сопротивлялись и боролись с ним. Однако политика сопротивления в конечном итоге оказывается малоэффективной, поскольку приводит к усилению факторов, которым вы сопротивляетесь. В этом состоит основной постулат военного искусства: окажи сопротивление - и будешь ранен.

Оружие четвертое: осознайте истинный источник вашего удовлетворения

Определите, что кроется за вашим жадным стремлением к заменителям. Вам никогда этого не выяснить, пока вы потворствуете своим привязанностям или склонности к накопительству. Уже одним лишь отказом в ответ на побуждение «действовать вовне», как называют это психотерапевты, вы сможете открыть истинный источник вашего голода. Этот источник может быть двоякого плана. Первый испытываемый вами голод направлен на настоящую пищу и принятие проявления любви от «того единственного» - матери или человека, которого вы воспринимаете как мать. Если в детстве вы испытывали голод или были

лишены физической ласки, это вызывало у вас мучительные страдания и боль. Сознание твердило вам: «Я так хочу ощущать заполненность и теплоту внутри моего тела. Я так хочу ощущать тепло и безопасность снаружи моего тела. Я хочу знать, что меня принимают с радостью и что я - член нашей семьи».

Второй источник вашего голода - духовный. Как предполагает Виктор Франкл в своей книге «Человек в поисках смысла», все, вне зависимости от того, насколько любили их в детстве, обладают жгучим желанием познать свое место в космосе, узнать цель и назначение собственной жизни. Иными словами, вы хотите ощущать свою связь с миром, знать, что вы принадлежите и у вас есть свое место во вселенной. Вы можете не отдавать себе отчета в том, что это и есть истинный источник ощущаемого вами голода, поэтом\*\* вы и ищите заменителей, которые не приносят вам удовлетворения. Постепенно вы узнаете, что открытие вами для себя духовной жизни удовлетворит ваши самые страстные желания. Вот каким способом вы можете быть излеченными от ваших привязанностей. Если вы действуете на более ранних уровнях зрелости, ваше духовное развитие может привести вас в религию, моральные устои которой дадут вам необходимый внутренний стержень. Если же ваше развитие соответствует уровню зрелости взрослого человека, вашему духовному процветанию не понадобится никакая религия. Оно будет включать в себя обширную философию жизни, учения метафизиков или жизнеутверждающие реализации о вашем истинном предназначении и о задачах вашей жизни. Высшим источников\* счастья для вас служит признание и освоение настоящих взаимоотношений с самим собой, с окружающими вас людьми и со всей природой. Для того чтобы осуществить это, у вас не должно быть желания выносить суждения; принятие взаимоотношений должка быть безусловным. Когда вы сумеете этого добиться, у вас не будет ни пагубных привычек, ни страданий.

Оружие пятое: научитесь отдавать. прекратите вынесение порицаний. Примите на себя ответственность за собственную жизнь

Дракон жадности заставляет вас обвинять окружающих за ощущаемую вами неудовлетворенность. Вы чувствуете себя обделенным, потому что предмет ваших желаний находоттся у окружающих и вам приходится его отнимать. 'Вы поступаете как Скрудж и лишаете остальных того, чего хотите сами. При этом вы можете действовать без принесения извинений или выражения любезности. Поскольку ваше осознание возможности достижения счастья всегда замыкается на окружающих, рано или поздно вы начнете осознавать обделенность этим качеством собственной личности, что неизбежно несет с собой углубление кризиса, усиление страданий.

Единственным решением данной проблемы является возможность посмотреть на нее с противоположной стороны. Это означает прекращение вынесения обвинений окружающим и полный отказ от этой привычки. Вы должны взять на себя всю ответственность за собственную жизнь. Раз у окружающих есть все, что вам нужно, значит, вы тоже можете это иметь. Подумайте о жизни как об отношениях, строящихся по принципу «ты - мне, я - тебе». Весь секрет состоит в том, чтобы научиться отдавать. Если вы щедры на деньги, они сами плывут к вам в руки. Если вы щедры на проявление любви и на предоставление окружающим своего времени - и того, и другого будет у вас в избытке. Предоставляя людям пользоваться вашей властью, вы тем самым только наращиваете ее. Основной принцип борьбы с драконом жадности: «Что отдаешь - то и получаешь». Прочтите рождественскую историю Чарльза Диккенса. Он знал об этом.

Оружие шестое: проявите к себе щедрость м доброту

Будьте себе доброй заботливой матерью. Опекайте себя от страха потерять над собой контроль и от страха получить то, чего вы хотите. Оберегайте себя и от потворства своей склонности к заменителям.

Как умение отделать другим то, что хотите вы сами, оказывает благотворное воздействие на развитие ваших отношений, так и ваша щедрость к себе самому поможет одолеть чудовище. Жадность часто порождает стремление к лишению себя всего самого необходимого. Даже одна мысль о проявлении к себе щедрости и доброты способна вызвать у вас горечь, раздражение и страх.

Раздражение порождается необходимостью самому делать для себя что-то хорошее.

В вас преобладает тенденция ожидать, что кто-то другой должен удовлетворять ваши потребности. Горечь порождается осознанием все глубины вашей обделенности и того, как долго это чувство не дает вам покоя. Когда вы голодны и сознательно ограничиваете себя в еде, вы испытываете еще большие мучения, чем если бы вообще не «ли. Крохотная порция только напоминает вам, насколько вы голодны. Таким образом, проявляя к себе доброту, вы можете осознать, насколько недобрым по отношению к себе вы были все это время. Действительно болезненное признание.

Страх порождается мыслью о том, что, начиная давать себе несколько больше обычного, вы можете потерять над собой контроль и превратитесь в безумного маньяка, действия которого направлены на саморазрушение. Вы можете думать, что, пожалуй, лучше не стоит отпускать поводья, проявляя к себе какую-то щедрость. Эта мысль посылается вам драконом жадности для того, чтобы всегда держать вас у себя пол контролем. На самом же деле, подавляя себя, вы углубляете в себе чувство обделенности, а затем, взбунтовавшись, доводите ситуацию до эксцесса, потребляя гораздо больше, чем потребили бы в нормальном состоянии. Секрет состоит в том, чтобы не подавлять свои желания, не доводить себя до возникновения чувства обделенности, но и не потворствовать малейшим прихотям - то есть вести обычную, нормальную жизнь. Однако это легче сказать, чем сделать.

Оружие седьмое. осознайте то, чем вы уже располагаете. Насладитесь своим богатством

Научитесь получать радость от того, что вы имеете. Обратите внимание, как рождается у вас тенденция отвергать все, находящееся в вашем распоряжении: сначала вы испытываете голод по предмету ваших желаний и ищете способ его заполучить. Когда же он наконец оказывается у вас в руках, вы ощущаете разочарование. Он не соответствует вашим фантазиям, и вы его отвергаете. Вы должны понять, что он никогда не будет соответствовать вашим представлениям, никогда. Если вы не пользуетесь тем, что имеете, не испытываете от этого радость, вы, таким образом, отвергаете все накопленное вплоть до физической его потери. Следовательно, вы заканчиваете ни с чем. Подобная ситуация является темой бесчисленных песен и баллад, основной смысл которых сводится к следующему" «У меня была хорошая женщина, но я бросил ее ради другой. И вот теперь мне остается только петь этот дурацкий блюз».

Сектор поражения дракона жадности состоит в отказе от поисков чего-то лучшего. Жадность не хочет, чтобы вы порадовались тому, какой вы есть. Жадность не хочет, чтобы вы любили своего мужчину или женщину. Жадность не хочет, чтобы вы освободились от терзающих вас мучительных желаний. «Но если я не желаю чего-то лучшего, я никогда не достигну никакого прогресса», - скажете вы. В этом утверждении достаточно здравого смысла, чтобы сделать вас слепым к проискам дракона. И все же желание эволюции коренным образом отличается от испытываемых вами страстных желаний. Страстные желания причиняют мучения. Они ведут к неконтролируемым поступкам, таким как обжорство, не знающее меры пьянство или воровство. Желание же эволюции для человека совершенно естественно, как, например, желание счастья или желание пойти на прогулку.

Семь упражнений, направленных на обуздание дракона жадности

Следующие упражнения помогут вам справиться с драконом жадности. Они не являются заменителем профессиональной помощи, но могут служить ей хорошим дополнением.

Упражнение первое: определите предмет ваших страстных желаний.

Упражнение второе: составьте перечень всего, чем вы располагаете.

Упражнение третье: доставьте себе какое-нибудь удовольствие, испытать которое вам всегда хотелось.

Упражнение четвертое: составьте список всего, что, как вы считаете, вам необходимо для счастья.

Упражнение пятое: составьте перечень вещей, иметь которые вы себе не позволите.

Упражнение шестое: внимательно изучите предмет ваших страстных желаний.

Упражнение седьмое: обратитесь за помощью к профессионалу.

упражнение первое: определите предмет ваших страстных желаний

Когда вы думаете о предмете ваших желаний, обратите внимание на физические ощущения в своем теле. Сфокусируйте внимание на том месте, где ощущения проявляются заметнее всего. Пусть перед вашим внутренним взором пройдут какие-то видения, образы или оживут воспоминания о прошлом. Обследуйте их все тщательнейшим образом. Это ключ к источнику ваших чувств. Образы могут приносить вам расстройство, сожаление, порождать еще большее желание вернуться ко времени настоящему. Не обращайте внимания. Это дракон испытывает неловкость под вашим пристальным взглядом. Проявите настойчивость и самодисциплину. Позвольте себе выразить какие-либо эмоции, вызываемые рождающимися образами. С выражением эмоций сила испытываемых вами страстных желаний пойдет на убыль. Все это лучше делать в присутствии наставника, консультанта или любого другого человека, способного оказать вам помощь.

Упражнение второе: составьте перечень всею, чем вы располагаете

Сделайте список всего, что у вас есть, включая материальные ценности, ваши таланты, отношения, способности и любого рода накопления. Испытайте чувство благодарности за обладание всеми этими вещами. Осознайте, что обладание ими подразумевает необходимость быть щедрым и делиться ими с окружающими. Это большое испытание, поскольку дракон жадности старается вас уверить в том, что вы обделены и что вам нечем делиться. Он хочет, чтобы вы надежнее припрятали все, что у вас есть.

Возьмите себе за правило делиться с окружающими. Делите с ними свое время, энергию, деньги. Однако не тратьте их бездумно я не отказывайтесь от всего сразу, иначе вы испытаете ответный удар. Оставляйте себе все, что необходимо.

Упражнение трепе:

доставьте себе какое-нибудь удовольствие, испытать которое вам всегда хотелось

Убедитесь, что вы получили именно то, что хотели, а не его заменитель или подобие. Ваш подарок самому себе может быть чем-то небольшим, к примеру, швейцарским офицерским кортиком или парой симпатичных сережек. Если средства позволяют, вещь может быть и более дорогая. Это должно быть что-то такое, чем вы будете пользоваться довольно часто. Каждый раз, беря ее в руки или мечтая, почувствуйте радость от того, что вы ее приобрели.

Слишком часто дракон жадности не позволяет вам насладиться имеющимися в вашем распоряжении вещами, поскольку вы слишком заняты поисками следующего предмета ваших желаний. Постарайтесь испытать максимально возможное удовольствие от того, что вы имеете. Когда вы используете или износите вещь, которая вам очень нравятся, вы всегда сможете заменить ее на новую или еще лучшую.

Упражнение четвертое: составьте список всего, что, как вы считаете, вин необходимо для счастья

Это могут быть вещи материального плана, взаимоотношения или способности.

Внимательно прочтите список, чтобы убедиться, что он абсолютно полон. Теперь составьте перечень всех вещей, которые, как вы предполагали в далеком прошлом, должны будут сделать вас счастливыми и которые сейчас у вас уже имеются. Окиньте мысленным взглядом свое прошлое. Сделал новый велосипед вас счастливым? Сделала ли вас счастливым новая машина? А ваша первая жена или муж доставили вам счастье? Хоть что-нибудь из того, что, как вы считали, непременно принесет вам счастье, сделало «ас счастливым на какой-то достаточно длительный срок? Сравните перечень вещей прошлого со списком, сделанным вами на будущее. Что заставляет вас

думать, будто с этим новым списком дело будет обстоять совершенно иным образом? Может быть, вы себя просто обманываете?

Упражнение пятое.' составьте перечень лещей, иметь которые вы себе не позволите

Пожалуйста, включите сюда пищу или блюда, которые вы пытаетесь не позволить себе употреблять, но удержаться от которых не в состоянии. Включите все, что заставляет вас испытывать чувство вины. Внимательно поразмыслите, что именно вызывает у вас это чувство. Обратите внимание на физические ощущения, которые вызывают у вас чувство вины. Заметьте, что чувство вины ассоциируется у вас с предметом, заставляющим вас желать его больше, чем чего-либо, а его приобретение доставляет вам большее удовлетворение. А теперь представьте, что вам удается заполучить запретный предмет ваших желаний и вы употребляете его или каким-то образом используете. Обратите внимание на угрызения совести, испытываемые вами после получения наслаждения от обладания предметом ваших желаний. Эти угрызения совести - одно из тончайших проявлений контроля над вами дракона жадности. В этом проявляется механизм его воздействия. Если вы действительно получаете удовольствие от мороженого и не испытываете при этом мук совести, вы начинаете автоматически регулировать частоту его употребления. Ощущение же вины фиксирует ваше внимание на этом предмете как на запретном плоде. Вы снова и снова - с большей частотой - будете стремиться его заполучить, поскольку человек не способен сопротивляться желанию запретного плода. И только когда вы откажетесь от сопротивления, сделаете для себя обладание этим предметом регулярным, сила тяготения к нему ослабнет, вы сможете высвободить энергию, уходившую на подавление желания, на чувство вины, на муки совести, и постепенно страстное желание предмета растворится совсем.

упражнение шестое.' внимательно изучите предмет ваших страстных желаний

Постарайтесь заполучить вожделенный предмет, чтобы подвергнуть его исследованию. После этого употребите его или используйте со всем возможным вниманием, не торопясь. Ваше страстное желание существует потому, что вы не познаете вещь, которую желаете. К примеру, вы можете есть, не обращая внимания на вкус, запах, состав того, что находится у вас во рту. Если вы испытываете желание пищи, попробуйте упражнение йогов, рекомендующее жевать каждый кусочек пищи не менее сотни раз, прежде чем его проглотить. Другими словами, в полной мере используйте то, к чему вы испытываете желание. Чувство вины лишает вас всякого наслаждения от приобретения и использования предмета ваших желаний. Абстрагируйтесь от него и идите по дороге осознания медленно, вдумчиво относясь к каждому своему шагу.

Если вы испытываете жадность к сексу, не торопитесь, когда процесс его познания начался. Исследуйте его тщательно, в каждой детали. Если вы испытываете жажду власти или денег, насладитесь ими в полной мере, не спешите, не гонитесь за чем-то большим. Получите радость от того, что уже есть. К примеру, заплатите не скупясь за то, что давно хотите приобрести. Просмотрите каждый счет и насладитесь своей властью, приносящей вам то, что вы хотели.

Заметьте, что это упражнение ни в коей мере не применимо для получения удовольствия в каких-либо садистских актах. Наслаждение возможностью причинить боль или страдание другому существу имеет очень серьезные последствия для вашего собственного счастья.

Упражнение седьмое: обратитесь за помощью к профессионалу

Обратитесь за помощью к профессионал, обладающему правильным пониманием того, как действует дракон жадности. В его распоряжении находится все необходимое для обуздания любого чудовища. Очень полезна в этом отношении работа в группе. Научитесь принимать поддержку тех, кто присутствует с вами на занятии. Большим препятствием на пути избавления от жадности служит испытываемое вами чувство стыда. Скрытое воздействие дракона на вашу жизнь позволяет чудовищу гнездиться в вашем сердце чрезвычайно долго. Пряча чувство своего стыда, вы лишь помогаете чудовищу безраздельно царить в вашей собственной жизни. Обнаружение

перед товарищами по группе чувства своего стыда лишает чудовища возможности воздействовать на вас с полной силой. Именно посредством коммуникации стыд испаряется, а дракон жадности чахнет.

Заключение

Дракон жадности работает в паре с драконом само-' разрушения. Вдвоем они могут наносить удары, способные выбить из вас не только радость жизни, но и саму жизнь. Если вы объявили войну дракону жадности, вы од\* повременно повели сражение и против дракона самораз\* рушения. Прочтите упражнения для обуздания этого дракона: они помогут вам держать в узде обоих чудовищ. Лучше всего прежде схватиться с драконом саморазрушения, поскольку он несет жизни большую опасность. Когда вы преуспеете в ведении поединка, вы почувствуете аппетит к радостям жизни, ко всему, что она может предложить. Развитие этого аппетита также способно принести некоторые проблемы, поскольку именно в этот момент дракону жадности будет легче всего взять над вами верп. Придется вам снова объявлять ему войну. Вот почему вам необходимо работать над одновременным уничтожением обоих чудовищ.

Глава восьмая

Дракон саморазрушения

Положительный полюс - самопожертвование. Отрицательный полюс - склонность к самоубийству.

Внешние проявления

Дерзкий, отчаянный; бесшабашный сорвиголова; несущий с собой опасность и угрозу; склонный к преступлениям; буйный; неистовый; наглый; склонный к пагубны\*\* пристрастиям и диким выходкам: ненадежный; беспощадный; склонный к риску и заигрыванию со смертью; фаталист; удрученный; подавленный; сгонный к нанесения) себе увечий; внутренне опустошенный; быстро подчиняющийся чужому влиянию или сгонный оказывать его на окружающих.

Внутренние проявления

Неконтролируемость; безнадежность; отчаяние; опустошенность; ощущение собственной никчемности и бесполезности; отсутствия сострадания; смертельная тоска; безысходность.

Примеры ситуаций и условий, способствующих развитию дракона саморазрушения

Войны; наркотики; бары; гетто; нищета; алкоголизм; безработица; «дно» общества; мафия; тюрьмы; повышенная боевая активность в стране; полицейский «беспредел»; военно-промышленный комплекс; оружие; проституция; садомазохизм; порнография актов насилия; мир азартных игр; профессиональный спорт (особенно бокс); родео; многие психолечебницы; улицы, контролируемые местными бандами преступников; кинофильмы, демонстрирующие дерзость, презрение к опасности и насилие; автомотогонки; кое-что из музыки направлений «рэп» и «хэви-метал»; дуэли; месть; преступления; повышенный аппетит; отсутствие аппетита; панки; «бритоголовые»; Ку-клукс-клан.

Внешние характеристики и манера преподнесения

Лица людей, пораженных драконом саморазрушения, зачастую несут на себе печать безысходности и отчаяния. Взгляд у них, как правило, дикий, пылающий, а глаза воспалены или налиты кровью. На теле у них могут быть многочисленные нанесенные человеком самому себе шрамы или татуировки. (Однако далеко не каждый, имеющий на теле татуировку, испытывает на себе воздействие дракона саморазрушения.) С другой стороны, саморазрушение способно скрываться под маской профессиональной внешности или непроницаемым выражением лица, свойственным представителям высших слоев общества. Тем не менее за сдержанными манерами склонных к саморазрушению людей, как правило, таятся глубокий страх и отчаяние. Чудовище не стремится раньше времени показывать себя во всей красе.

Развитие дракона Саморазрушения

Социально-экономическое положение и ощущение покинутости

Ни одно из чудовищ не несет с собой столь страшных последствий, как дракон саморазрушения. Рано или поздно не взятый под контроль дракон ведет человека к неминуемой смерти -то ли путем медленного, постелена

наго угасания, то ли быстроразвивающимся насильственным актом. Дракон особенно опасен тем, что он обращает человека против самого себя. Он сознательно бросает человека из одной крайности в другую, подводя его к мысли «Только через смерть смогу я выжить». Особенно заметен дракон саморазрушения в пагубных привязанностях и привычках, в ведущей к быстрому концу разгульной жизни, в заигрываниях со смертью и бравировании опасностей, в антисоциальном насильственном поведении, в склонности к обжорству или неумеренному самоограничению в пище и в попытках самоубийства, независимо от того, заканчиваются они смертельным исходом или нет.

У большинства людей, ставших на путь саморазрушения, были для того весьма специфичные предпосылки. Пристрастием к кокаину обладают не только выходцы из бедных семей или люди, в детстве ощущавшие себя покинутыми; некоторые приходят к наркотику из очень обеспеченных семей. Существует ряд специфичных составляющих, который может быть отслежен в цепи событий и условий, приводящих человека к катастрофе. Первой ключевой составляющей служит ощущение эмоциональной покинутости, рождающееся у ребенка в самом раннем возрасте. Вторая ключевая составляющая - эмоциональное или физическое оскорбление, наказание или надругательство. При этом наказание должно быть либо спонтанным, не имеющим ничего общего с обыденным дурным обращением с ребенком, либо значительно более суровым, нежели того заслуживает совершенный ребенком проступок. Когда эти две составляющих сходятся воедино, дальнейший результат трагическим образом предсказуем: они успешно расчищают путь для проникновения в сердце ребенка дракона саморазрушения. Обе эти составляющие могут сойтись в семействе, принадлежащем практически к любому классу общества и культурного развития. Почти всегда в подобных ситуациях один из родителей также поражен драконом саморазрушения, но в некоторых случаях этого может и не быть.

Бедность, тяжелое социальное положение, безработица, психические отклонения, алкоголизм и наркотическая зависимость оказывают самое серьезное воздействие на развитие у ребенка склонности к саморазрушению. Вот почему дети из лишенных гражданских прав социальных слоев общества так часто склонны выказывать поведение, направленное на саморазрушение. Тем не менее существует множество семей, принадлежащих к малообеспеченным слоям населения, в которых вырастают здоровые, счастливые дети. И есть зажиточные семейства, принадлежащие к самым высоким слоям общества, дети которых в один из критических моментов кончают жизнь самоубийством. Это происходит потому, что ощущения эмоциональной покинутости и физическое унижение ребенка не ограничиваются одними лишь условиями проживания в гетто.

Когда родители проявляют склонность к злоупотреблению алкоголем или наркотиками, их дети фактически остаются покинутыми ими. Если родители пребывают в тюремном заключении, также далеко не всегда находится кто-то, способный проявить к оставшемуся ребенку любовь и заботу и взять его под свое руководство. В этом случае ребенок большую часть времени может проводить на улице, подвергая себя опасности оскорбления и насилия. Когда же отец или мать возвращается из тюрьмы, ребенок может получить еще более серьезное оскорбление от своих пребывающих в состоянии отчаяния родителей. Дети состоятельных семейств нередко оказываются нисколько не в лучшем положении, так как их ощущение покинутости является следствием злоупотребления алкоголем, длительных путешествий или постоянной занятости их родителей. Даже дети из семейств среднего класса способны чувствовать себя покинутыми, если их родители все время отдают работе и оказываются не в состоянии уделить им достаточно внимания. Однако самого по себе ощущения покинутости недостаточно для проникновения в сердце ребенка именно этого чудовища. Чувство покинутости с определенной долей вероятности способно создать почву для зарождения как дракона саморазрушения, так и дракона упрямства. Для того чтобы чувство покинутости повернулось в направлении развития склонности к саморазрушению, необходимо наличие второй составляющей - оскорбления или проявление по отношению к ребенку жестокости.

Бездумное, лишенное лотки физическое оскорбление

Решающим моментом для зарождения склонности к саморазрушению служит проявление насилия в форме эмоционального или физического оскорбления, дополняющее ощущение покинутости. Это проявление эмоционального или физического оскорбления должно также нарушать законы элементарного здравого смысла. Если ребенок избит за поломку вещи, представляющей для его семьи какую-то значительную ценность, он, по крайней мере, знает, за что несет наказание, хотя само по себе битье детей едва ли можно считать приносящей положительные результаты мерой воспитания. Но когда ребенка регулярно избивают по одной лишь той причине, что родители пьяны или пребывают в дурном расположении духа, у ребенка разрушается представление о справедливости и разрывается логическая причинно-следственная связь. Тот же сценарий нанесения оскорбления может иметь место при наличии у родителей различных психических отклонений, когда отец или мать представляет себе ребенка исчадием ада или носителем какого-либо злого начала, которое в нем необходимо искоренить.

Наказание без причины

Если ребенка за пролитое молоко выгоняют из-за стола, оставляют без ужина и на весь следующий день запирают в его комнате, то такое наказание разрушает в ребенке чувство справедливости, поскольку по тяжести своей оно скорее соответствует расправе за какое-либо преступление, которого ребенок вовсе не совершал. В таких ситуациях дети начинают понимать, что жизнь - вещь совершенно непредсказуемая. То их бросают совершенно одних, порождая в им чувство покинутости, а то подвергают жестокому обращению без сколько-нибудь обоснованной причины. Иного восприятия жизни появиться у них не может. А такая жизнь вовсе не стоит того, чтобы ею дорожить.

Цикл «покинутость - оскорбление» в своих максимальных проявлениях может достигать чрезвычайно широкой амплитуды. Мне приходилось работать со взрослыми, которых в детском возрасте избивали, связывали, жгли сигаретами, обливали мочой, насиловали, заставляли в присутствии взрослых производить половые действия непередаваемой извращенности, вынуждали убивать животных и так далее. К несчастью, в деле истязания детей человеческое воображение поистине не знает границ. Последствия тому в большинстве случаев одни и те же: ребенок становится чрезвычайно восприимчив к воздействию дракона саморазрушения. Как только чудовище берет верх, ребенок немедленно выплескивает испытанное им насилие на окружающих, проявляя его в форме вандализма, агрессии или криминальных действий.

Еще более усложняет обстановку то, что иногда люди испытывают настоящую страсть к саморазрушению и без наличия описанных выше условий. Люди - загадочные существа, и в их поведении всегда отыщется исключение из любого правила. Иными словами, дракон саморазрушения иногда способен найти лазейку к человеку - особенно в юношеские годы, - даже несмотря на то, как складывалось его воспитание в семье. Я лично склонен полагать, что результат выбора - позволять дракону саморазрушения довлеть над собственной судьбой или нет - всегда зависит от самого человека.

Рассказ о Спили: история развития саморазрушения

Стоили был богачом по всем стандартам. Он много путешествовал и вел первоклассный образ жизни. Он был членом самых изысканных частных клубов, разъезжал на последней марке спортивной машины и одевался у лучших модельеров. Была у него и одна странная склонность - резать себя осколками стекла, пока рана не начинала обильно кровоточить. Обычно такие эксцессы случались на исходе ночи после большой дозы выпитого вина, смешанного с каким-нибудь наркотиком. Стоили постоянно испытывал чувство отчаяния и демонстрировал все признаки склонности к самоубийству. Он зачастую терял над собой контроль и испытывал страх при мысли, что в один из дней перешагнет опасную грань, или перерезав себе вены, или приняв слишком большую дозу наркотика.

В семье Стоили был старшим из четырех детей. Его отец был крупным финансовым воротилой, занимавшимся скупкой и перепродажей терпящих убытки предприятий и компаний, а мать принадлежала к «сливкам» высшего общества и отличалась склонностью к ипохондрии. И мать, и отец крепко выпивали и, находясь дома, подвергали детей жестокому обращению. Стенли рос под присмотром нянек и воспитателей, так как его родители постоянно путешествовали. В шестилетнем возрасте его отдали в школу-интернат. В течение последующих 10 лет его переводили из одной школы в другую, поскольку его отовсюду отчисляли за плохое поведение. Он чувствовал себя одиноким и покинутым. Периодически его подвергали физическому и сексуальному оскорблению: дома - отец, а в школе - классный наставник. В ответ он научился оказывать на людей давление и манипулировать ими в личных целях. Это давало ему определенное ощущение контроля, который над своей собственной жизнью он удержать не мог.

Стекли начал выпивать еще в детском возрасте, и в 11 лет научился наносить себе резаные раны и делать наколки. Он перенял оскорбительное отношение к себе родителей и сделал грубость своей основной манерой обращения с окружающими. Образование его остановилось на самой зачаточной стадии, и родители фактически купили ему диплом, делая крупные пожертвования в частные школы, которые он посещал. У Стекли не было никакой мотивации для получения образования: он знал, что в 21 год унаследует крупное состояние своих родителей.

Стекли был упитанным, с избыточным весом юношей, обладавшим довольно заурядной внешностью. Он ненавидел черты лица, доставшиеся ему от родителей, и не строи\*\* иллюзий по поводу своей привлекательности. Он чувствовал, что не способен соперничать своей внешностью с другими представителями его класса. Его нападки были направлены на себя самого, поскольку он считал свою жизнь никчемной и бессмысленной. В 25 лет он унаследовал еще более крупную сумму денег и принялся расшвыривать их направо и налево, не получая от этого, однако, ни малейшего удовольствия. Он резал себе руки чуть не каждый день, а перед сном завел себе привычку выпивать по две бутылки вина, запивая им снотворное. Трижды его увозили на «скорой помощи» для промывания желудка. Один раз он порезал руку настолько сильно, что долгое время находился под присмотром врача. В течение нескольких лет он переходил от одного психотерапевта к другому, но поскольку не делал никаких попыток работать над собой, то не добивался и положительных результатов.

Когда Стенли обратился за помощью ко мне, он пребывал в таком отчаянии и был так напуган, что у него появилась более сильная, чем обычно, мотивация для работы над собой. Однако даже находясь в отчаянном положении, он не мог удержаться от оскорблений и в отношении меня лично, и по поводу моего кабинета, метода моей работы, одежды и всего, на что способен был направить свои нападки. Накануне он присутствовал на одной из встреч, сопровождавшейся безмерным количеством спиртного, после которой он отправился в поход по магазинам, где оставил целое состояние. Поначалу мне приходилось держать себя с ним очень сурово и настойчиво требовать от него внимания, сдержанности и трезвого образа жизни. Он постоянно хотел прервать курс лечения и отправиться отдохнуть в Париж или Мадрид, но я предупредил, что не возобновлю работу с ним, если он не воспримет курс лечения со всей серьезностью и не посвятит себя ему всецело. С ворчанием, жалобами и нападками он, тем не менее, подчинился. Работа была долгой, тяжелой и мучительной для нас обоих.

Стенли регулярно угрожал покинуть меня совершенно так же, как когда-то покинули его самого. Он пытался нанести мне оскорбления, каким в детстве подвергали его. Помимо этого, он сто/л же регулярно оскорблял и себя, постоянно ощущая собственную покинутость. Однако постепенно, по мере возрождения в нем чувства самоуважения и способности к дисциплине, его отношение к себе изменилось, и он скорее предпочитал теперь жить, нежели умереть. Он реже резал себе руки и в конце концов перестал совсем. Долгое время большой проблемой для него оставалось спиртное, но впоследствии он смог отказаться и от него. Коренным образом жизнь его переменилась, когда он занялся филантропической деятельностью, потребовавшей от него времени, определенных, обязательств перед людьми и, конечно, денег.

Какими бы ни были причины и основания для развития склонности к саморазрушению, будь то испытанное насилие над\* собой, ощущение покинутости или просто жизненный выбор, человек способен избавиться от этого нежелательного спутника путем использования серии определенных упражнений.

Семь ступеней развития дракона саморазрушения

Первая ступень: ребенок покинут.

Вторая ступень: ощущение покинутости ломает внутренний стержень ребенка.

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

Трепал ступенью нанесения зДОЧИ™™™ или физического оскорбления.

Четвертая ступень: ребенок поворачивается против себя самого.

Пятая ступень: ребенок боится остаться без присмотра.

Шестая ступень: ребенок начинает понимать, что приобретение контроля со стороны я\*\*"\*\* Для него жизненно важной необходимостью.

Седьмая ступень: ребенок утрачивает осознание ценности жизни. Смерть кажется ему лучше

Первая ступень; ребенок покину'\*

Пораженный драконом саморазрушения грудной малыш или ребенок в раннем возрасте ощущает отсутствие проявления к себе любви, выражающегося в его кормлении и обеспечении безопасности. Для ребенка это все равно что оказаться одному посреди бушующего океана, где ему негде укрыться от ветра, холода и дождя. Если с самых первых дней жизни чувство покинутости воспринимается ребенком слишком остро, смерть для него неизбежна. Если спорадические проявления ласки все же присутствуют, смерть посредством Раз®™™ Дракона саморазрушения будет подступать к нему но процесс может растянуться на многие годы

Исследования показывают, что для ребенка, один из родителей которого покончил жизнь самоубийством очень велика вероятность того, что он уйдет из жизни подобным же образом. ,,

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

Ощущение покинутости является одной из ключевых составляющих для формирования "\*'ЗРУ™"™™ модели поведения. Ощущение это зарождается в детстве, вместе с базисным чувством доверие--\*\*О\*РИ\*' Последствия как эмоциональной, так и фЯЗ1\*™™' """\*"Угости для ребенка одни и те же: фор\*Р\*ОНИе недоверия к окружающее миру и недоверия к \*0\*\*ИИОИ способности справиться с жизнью. ПричЯНЬ\* ПОМНУТОСти значения не имеют. Отсутствуют ли род\*™\* " \*0"""\*аТеЛи вследствие психического расстройства' ГОСПетализации, алкоголизма, наркотической привязанности. самоубийства, смерти, войны, нищенского образа ЖЯЗНИ\*ИЛи постоянной занятости - последствия одни и те \*\* \*СЛИ пустующие после отречения

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

родителей позиция » окружении Ребенка заполнены любящими дедушками и бабушками, старшими братьями и сестрами, ближайшими родственниками или семьей, взявшей ребенка на воспитание, тяжелые последствия могут быть устранены или же интенсивность саморазрушения значительно умерена. Однако слишком часто дети остаются предоставленными на произвол судьбы, без проявления к ним ласки и заботы со стороны взрослых. Таким образом, смысл ключевой составляющей заключается в том, что ребенок ощущает и испытывает свою покинутость, какие бы причины ее не вызывали.

Вывод и принятое решение: «Я совсем один, а мир вокруг такой ужасный. Я слишком мал, чтобы ужиться в нем».

Вторая ступень: ощущение покинутости ломает внутренний стержень ребенка

Не испытывая на себе проявления ласки и внимания, ребенок начинает осознавать, что никто не заботится ни о его теле, ни о том, что его окружает. Он может часами лежать в своей кроватке в мокрых пеленках. Когда он голоден, болен, испытывает холод и страх, никто к нему не подходит, не берет на руки, давая ему уверенность в том, что кто-то держит под контролем ситуацию, в которой он находится.

Это открывает путь к проникновению в его сердце дракона саморазрушения. Когда никто не проявляет о ребенке заботу и внимание, дракон берет эту ответственность на себя, так как не видит вокруг соперников. Он говорит: «Я о нем позабочусь. Я буду ему вместо родителей. Отдайте этого ребенка мне, и я воспитаю его, как это нужно мне». Однако на этом этапе еще не готовы условия, обеспечивавшие бы чудовищу гарантированную победу. Необходимо еще нанесение ребенку оскорбления, что создавало бы для дракона требуемую ситуацию.

Вывод и принятое решение: «Никто обо мне не заботится. Никто не контролирует ситуацию. Я всеми покинут».

Третья ступень: нанесение эмоционального или физического оскорбления

Дети, страдающие склонностью к саморазрушению, часто подвергались необоснованному, иррациональному

наказанию или прямому истязанию. Это истязание могло быть следствием проявления садистских наклонностей их родителей, умственных отклонений, извращенности воспитателей или суровых моральных законов, которых придерживались их родители. Какой бы ни была причина, нанесенное оскорбление подрывает в ребенке всякое представление о наличии справедливости в правилах игры и разумной обоснованности жизни.

Фред, приговоренный к пожизненному заключению за убийство полицейского, рассказывал следующую историю о первых годах своей жизни: «Мой отец, крупный, дородный мужчина, был матросом торгового судна и появлялся домой очень ненадолго, основное время проводя в море. Он любил крепко выпить и побывал во многих тюрьмах за драки и нарушение общественного спокойствия. Мать, маленькая, испуганная мышка, работала не покладая рук, пытаясь хоть как-то удовлетворить нужды семьи. Когда отец был дома, она ощущала непреодолимую робость, и на ее защиту или какую-нибудь поддержку рассчитывать не приходилось. Время от времени в пьяном угаре отец вытаскивал свой ремень и жестоко избивал нас, своих детей, без какой-либо причины, просто уча нас тому, что жизнь - это не кровать, устланная лепестками роз, и нам следует к этому привыкать». Фред хорошо усвоил преподнесенную отцом науку. Всеми покинутый, избиваемый без причины, он в 13 лет убежал из дому и с головой окунулся в жизнь преступного мира и проституции.

Вывод и принятое решение: «Мои воспитатели подвергают меня оскорблениям и не способны держать себя под контролем. Я оставлен без присмотра, потому что не могу их остановить. Окружающий мир - это враждебное место».

Четвертая ступень: ребенок поворачивается против себя самого

Ребенок почти всегда перенимает поведение, наблюдаемое им в своих воспитателях. Широкие исследования свидетельствуют, что если родители подвергали ребенка оскорблениям, тот, в свою очередь, также приобретает тенденцию к оскорбительному поведению, направленному как на окружающих, так и на себя самого. Ребенок идентифицирует себя со своим агрессором и считает: «Если они меня бьют, значит, я должен быть плоим, иначе из-за чего же она меня будут бить». Маленький ребенок не в состояния осознать то, что родители могут быть неправы.

Ребенок, пораженный драконом саморазрушения, зачастую может оказывать такое же разрушительное воздействие на свое окружение. Однако чаще всего люди проявляют тенденцию к саморазрушению и не стремятся причинить вред окружающим. В решающей степени это зависит от уровня их зрелости.

Следующим соображением ребенка в процессе развития дракона является мысль, что «если я плохой, я должен понести наказание. Значит, я должен убедиться, что меня наказывают». Иногда соображение может быть и такого рода: «Если я плохой, значит, я плохой и по отношению к окружающим. Я их тоже накажу». Гамма подобных умозаключений может быть весьма широкой и многообразной, поскольку дракон саморазрушения применяет разноплановый подход к победе над человеческой личностью.

Вывод и принятое решение: «Я плохой. Я должен быть наказан. За это я накажу весь мир».

Пяты ступень: ребенок боится остатки бы присмотра

Во-первых, в силу своей покинутости, ребенок чувствует, что никто не несет ответственности и не держит под контролем то, что его окружает. Это вызывает в нем страх, поскольку речь идет о его возможности выжить в данных условиях. В раннем возрасте ребенок совершенно беспомощен, и если ему не предоставляется поддержка, смерть является для него реальной угрозой.

Во-вторых, подрастая, ребенок видит, что его родители или воспитатели большую часть времени не способны контролировать свои действия. Его родители могут страдать хроническим алкоголизмом, умственными расстройствами или иметь склонность к садизму. Они теряют над собой контроль без каких-либо внешних провоцирующих воздействий. В результате ребенок начинает все больше опасаться неконтролируемых действий с их стороны, а поскольку у него перед глазами нет модели контролируемого поведения, он также тяготеет к неуправляемости собственных действий. Стремление к внешнему контролю становится для него жизненно важной необходимостью.

Внутренний контроль является для него иллюзорным и сомнительным.

Вывод и принятое решение: «Мои родители неуправляемы. Мне необходим чей-то надзор. Моя жизнь в опасности».

Шестая ступень: ребенок начинает понимать, что приобретение контроля со стороны является для него жизненно важной необходимостью

Такой ребенок растет в атмосфере непредсказуемости, где отсутствует адекватное руководство со стороны наставников. В результате в сознании ребенка происходит чудовищный раскол. Став старше, такие дети зачастую обращаются к наркотикам или алкоголю как к средству защиты от пугающей их окружающей среды или как к ответу\* на давление сверстников, которому они не способны противостоять. Чудовищными последствиями такой тенденции служит потеря ребенком контроля над собой и его привязанность к наркотической или алкогольной зависимости.

Этот процесс заслуживает пристального рассмотрения. Сначала ребенок испытывает на себе оскорбления со стороны родителей. Он воспринимает себя «плохим». Он думает: «Раз я плохой, я заслуживаю дурного обращения. Следовательно, я сам буду дурно обращаться с собой. Подвергая себя дурному обращению, я лучше буду постоянно держать ситуацию под контролем, нежели испытывать на себе периодические проявления дурного обращения и оскорблений». Он полагает, что в большей степени контролирует ситуацию, если принимает на себя задачу саморазрушения. Таким образом он воспитывает в себе зависимость от контроля.

Пораженные драконом саморазрушения люди делают следующий шаг навстречу гибели. Они формируют привычку обеспечивать себе контроль со стороны смерти. Всем известно, с какой настойчивостью алкоголики доказывают, что они способны удержать себя под контролем. «Со мной все в порядке, - говорят они. - После пяти стаканов „Кровавой Мэри" я отлично управляюсь с машиной». Свидетельства обратного встречаются на каждом шагу. Эти люди не только теряют контроль над двигательными функциями своего тела, но утрачивают и контроль над машиной, что нередко заканчивается трагически.

Следствием потери контроля являются скандалы, ссоры между супругами, сексуальное оскорбление детей, нанесение себе увечий, потеря работы - это лишь малая толика бесчисленных результатов неуправляемого поведения.

Люди, находящиеся под воздействием дракона саморазрушения, известны своей склонностью к опасному риску, чем они пытаются доказать свой контроль над ситуацией. Они гонят автомобиль или самолет на предельно возможной скорости или выписывают отчаянные пируэты на мотоциклах, чтобы посмотреть, как далеко они могут пролететь, прыгнув на полной скорости с трамплина. Они за один день могут проиграть все, что имеют, в карты или в рулетку. Зависимость помогает им убедить себя, будто они всегда контролируют свои действия, но в действительности они никогда этому не верят. Они могут снова и снова подвергать себя риску, поскольку не доверяют получаемым доказательствам и считают их случайным стечением обстоятельств. Они могут выиграть заключенное пари и даже сделать себе имя, но в результате они неизменно терпят поражение, заходя в своих опытах слишком далеко. В конечном итоге они утрачивают над собой контроль и доказывают правомерность и обоснованность самых худших своих страхов - они действительно неспособны были контролировать свои действия.

Вывод и принятое решение: «Я все время должен держать себя под контролем. Я должен доказывать себе, что у меня есть над собой этот контроль. Я буду контролировать дурное обращение».

Седьмая ступень.' ребенок утрачивает осознание Ценности жизни. Смерть кажется ему лучше

Дракон саморазрушения окончательно решает судьбу ребенка, когда подводит его к следующему парадоксу. «Удерживай контроль во что бы то ни стало, - говорит чудовище и туг же высказывает следующую мысль: - Жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать». В юности такие люди подвергают свой самоконтроль все новым и новым испытаниям, проводя их методом самого дурного с собой обращения. Лежащая на поверхности их сознания идея заключается в следующем: «Я докажу, что способен контролировать свои поступки и смогу победить смерть». Однако в глубине их сознания таится предательская, коварная мысль: «Жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать». Так люди, пораженные драконом саморазрушения, неизбежно приходят к финальному заключению: «Смерть лучше жизни». Для таких людей смерть - это всегда самоубийство, пусть даже иногда оно может выглядеть как несчастный случай. Ирония состоит в том, что самоубийство является для них финальным и подконтрольным актом. «Я убью себя, - говорят они. - Больше никто этого для меня не сделает».

Развитие этого процесса можно остановить, однако лишь приложив к тому старание, самодисциплину и огромное желание.

Вывод и принятое решение: «Смерть лучше, чем жизнь. Я убью себя».

большая ложь дракона саморазрушения

Дракон саморазрушения заставляет людей поверить, будто тщательный внешний контроль за ними служит решением всех проблем. Ничто не может быть дальше от истины. Хотя основное восприятие людей с умственными отклонениями заключается в том, что их считают дикими, необузданными и смертельно опасными, большинство людей становятся пациентами психиатрических лечебниц именно из-за повышенного над ними контроля, а не его недостаточности. Человек, обуреваемый навязчивыми идеями и целыми днями моющий под краном с водой свои руки, на самом деле страдает от избытка контроля. Как это ни парадоксально, одно лишь это действие не подвластно его контролю, хотя во всем остальном любое проявление его личности подвергается жесткому повышенному контролю.

Многие из профессиональных спортсменов и рок звезд достигли своего уровня именно потому, что сами их усилия, направленные на приобретение наиболее полного внешнего контроля, позволили им настолько преуспеть в том, чем они занимаются. Однако это желание находиться под внешней опекой никогда не может быть полностью удовлетворено, пока делами заправляет дракон саморазрушенная, поскольку вместе с потребностью в контроле приходит и саботирующая его установка «жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать», сидящая глубоко в подсознании человека. Сказочное самообладание спортсмена на хоккейном поле способно перейти в полную потерю контроля под воздействием наркотического или алкогольного опьянения, результатом которого может оказаться потеря мастерства и любое проявление насилия.

Утверждение, будто внешний контроль способен уберечь человека, - ложь. Контроль извне не в состоянии восполнить утраченный внутренний стержень личности человека, совершенно необходимый для продуктивной жизни. Внешний контроль - вещь замечательная для тренировки спортсмена или для обучения человека инженерному мастерству, но не способная заменить ему чувство собственной значимости, саморуководство и уверенность в своих силах, которые не нуждаются во все новых и новых проверках, чтобы доказать свою прочность и жизнеспособность.

Дракон меняет свое обличив: саморазрушение перерастает в жадность

Дракон саморазрушения тесно связан с драконом жадности. Оба чудовища обладают целым рядом общих качеств, далеко не последним из которых является тяга к зависимости. Люди, испытывающие на себе воздействие одного из этих драконов, зачастите демонстрируют наличие признаков или симптомов, характерных для его полярно противоположного собрата. К примеру, саморазрушители нередко неспособны контролировать свои аппетиты к еде, наркотикам, власти или сексу. Они ведут жизнь, полную эксцессов в любой из областей, свойственных человеческому существованию, и рано или поздно один из таких эксцессов оканчивается для них трагически. Эти дикие эксцессы служат лишь отвыкающим моментом и глубоко пронизывающем человека чувстве отчаяния.

Когда саморазрушители начинают освобождаться от переполняющего их чувства отчаяния, они зачастую демонстрируют чудовищные аппетиты ко всем проявлениям жизни. Это может служить признаком выздоровления, но одновременно таит в себе большую опасность, поскольку возросшие аппетиты способны привести человека к утрате контроля над собой, оборачивающейся новым эксцессом. Таким образом, люди, терзаемые драконом саморазрушения, могут переходить в лапы дракона жадности и затем опять возвращаться к чудовищу саморазрушения. Такой процесс способен повторяться снова и снова. Переход от сопровождающихся обильными возлияниями кутежей к подавленности и отчаянию, сменяющимися новыми кутежами, очень характерен для всех, подверженных воздействию одного из этих драконов.

Саморазрушение: дракон паник» и отчаяния

Отличительным признаком дракона саморазрушения является ощущение паники, почти всегда находящей отражение в глазах пораженного чудовищем человека. Хотя налитые кровью глаза в большей степени являются характерным признаком пьяницы или наркомана, это же внешнее проявление свойственно и людям, склонным к саморазрушению. Их глаза отражают панику и внутреннее напряжение человека, словно ищущего ответ на мучающий его вопрос и не способного его отыскать. Это взгляд испытывающего внутреннюю зависимость, терзаемого навязчивой идеей человека, оказавшегося в безвыходном положении. Определить его внутреннее состояние можно одним словом - отчаяние. Это чувство отчаяния является разрушителем испытываемой человеком боли. Однако не менее часто проблема внутренней боли находит свое разрешение в склонности к алкоголизму в какой-либо иной зависимости или в акте саморазрушения.

Когда дракон саморазрушения прочно укоренился в сознании своей жертвы, в глазах у человека появляется новый взгляд - взгляд отчаяния. Взгляд, наполненный паникой, свидетельствует о потере человеком контроля над собой. Взгляд, наполненный отчаянием, отражает чувство, что «жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать». Эти взгляды могут замещать друг друга, что во многом зависит от ситуации. Чтобы понять, о чем идет речь, и самому понаблюдать, как проявляется на лицах людей печать паники и отчаяния, посетите часть города, где в продаже закончилось дешевое вино, и вы на каждом шагу увидите эти ищущие, мечущиеся голодные взгляды. Следует, конечно, иметь в виду, что есть множество людей, ведущих более спокойный образ жизни, при котором паника и отчаяние проявляется на их лицах с меньшей степенью интенсивности. Однако при определенном опыте вы без труда сумеете различить тот же характерный блеск в их глазах.

Нередко ощущение паники и отчаяния саморазрушения в той или иной степени интенсивности является свойственным и для каждого юноши. Большинство из них безболезненно проходят участок пути, отличающийся характерными переживаниями, и навсегда оставляют его позади. Это можно считать естественной, связанной с гормональным развитием частью процесса созревания человеческого организма. Однако некоторые юноши испытывают на себе мощный натиск чудовища саморазрушения, действительно представляющий угрозу для их существования. В этом случае последствия могут достигать катастрофических масштабов и, если не принять необходимые меры, способны развиваться по нарастающей до конца жизни. К большому несчастью, подобный процесс стремительно ведет человека к смерти, зачастую являющейся результатом попытки самоубийства.

Степень зрелости и дракон саморазрушения

Степень зрелости во многом зависит от того, насколько экстремальными являются проявления склонности к саморазрушению. Чем ниже степень зрелости человека, тем с большей вероятностью его деструктивное, насильственное поведение в отношении к окружающим будет сопровождаться актами саморазрушения. Чем степень зрелости человека выше, тем меньше насилия он будет направлять на окружающих и тем больше его склонность к саморазрушению будет проявляться в отношении его самого.

Уровень грудного младенца: выливающееся в преступления безумие.

Уровень малыша, делающего свои первые шаги: желание быть пойманным за руку.

Уровень подростка: короткая жизнь без оглядки на завтрашний день.

Уровень юноши: склонность к самоубийству. Уровень взрослого человека: диверсия, направленная против себя самого.

Саморазрушение на уровне зрелости грудного младенца

На уровне зрелости младенца ребенок практически не обладает какими-либо разновидностями внутреннего контроля, и, следовательно, его поведение тяготеет к неконтролируемости во всех областях его деятельности. Мир осознается им как «я» и «не я». А поскольку «не я» воспринимается им как нечто враждебное, оно подвергается решительным атакам с его стороны.

Саморазрушители, остановившиеся в своем развитии на уровне зрелости младенца, являются, возможно, самыми опасными людьми на земле, так как они постоянно пребывают в состоянии непреодолимого страха, неспособности управлять своими поступками и демонстрируют склонность к агрессии. Поскольку их действия отличаются неистовством и крайней жестокостью, полиции нередко приходится убивать их прямо на месте преступления или препровождать в тюрьму в самых экстремальных условиях. Многие из таких людей обладают совершенно безумной тягой к преступлениям. Абсолютный контроль над поведенческими реакциями - единственное, что способно оказывать воздействие на людей такого типа, так как только он позволяет им чувствовать себя в безопасности.

Поскольку они постоянно пребывают в состоянии полного отчаяния, этим взрослым младенцам безразлично, какими будут последствия их действий. Они приветствуют приход смерти, независимо от того, своей ли собственной рукой она принесена или рукой пытавшегося остановить их от совершения какого-то более страшного преступления. Даже будучи препровожденными в тюрьму или доставленными в больницу, они пытаются причинить вред всем, находящимся рядом с ними, и, конечно, самим себе.

Их саморазрушение обычно носит физический характер и выражается в нанесении себе всяческих увечий, своей дикостью и примитивизмом вызывающих у окружающих чувство отвращения. К жертвам своим они проявляют не меньшую жестокость.

Саморазрушение» на уровне малыша, делающего первые шаги

На этом уровне у малыша проявляется необходимость адаптации к социальным условиям, хотя у него еще слишком силен страх перед огромным внешним миром. Поэтому когда малыш поражен стремлением к саморазрушению, он ведет себя так, словно размахивает над головой красным флагом, предупреждая окружающих: «Я в беде. Мне нужно внимание. Пожалуйста, остановите меня, не дайте мне разбить себе голову или нанести увечье».

Проявляют склонность к саморазрушению люди взрослые, остановившиеся на уровне зрелости малыша, по отношению к окружающим. Их насильственные действия направлены таким образом, чтобы человека, их производящего, могли остановить, задержать и в конечном итоге уделить ему внимание и проявить о нем заботу.

Поскольку малыши интересуются правилами и законами, регулирующими жизнь общества, взрослые саморазрушители этого уровня зрелости ограничиваются мелкомасштабными криминальными действиями. Они втягиваются в небольшие банды и кланы и тяготеют к взяточничеству и коррупции на самых низких уровнях общественной лестницы и правительства. Их саморазрушение может сопровождаться алкогольной или наркотической зависимостью, но все эти склонности способствуют достижению одной цели - привлечь к себе внимание окружающих и добиться от них проявления заботы.

Саморазрушение на уровне зрелости подростка

На уровне зрелости подростка саморазрушительное поведение нередко маскируется за демонстрацией каких - либо достижений или внешнего успеха. Дикое, разрушительное поведение многих эстрадных артистов помогает им привлечь к себе внимание широких слоев общества и либо способствует занятию ведущего положения на эстрадном Олимпе, либо приближает их к окружению «звезд». Страх перед потерей самообладания и стремление разубедить себя в подобной возможности заставляют саморазрушительных спортсменов создавать вокруг себя рискованные опасные ситуации, способные подарить ему аплодисменты зрителей, но, по большому счету, приносящие спортсмену невосполнимый вред и в конечном итоге разрушающие его. Подобная манера поведения собирает вокруг человека поклонников, может обеспечить его деньгами, но не способна принести ему ощущение контроля над собой, безопасности и восприятия смысла жизни.

Неумеренность в употреблении спиртных напитков, жизнь без оглядки на завтрашний день и крупномасштабные вечеринки - все это отличительные черты повседневной жизни взрослого подростка - саморазрушителя. На этом уровне зрелости дракон саморазрушения показывает себя во всей своей дичайшей, необузданной удали и выглядит наиболее притягательным. Здесь он наименее распознаваем, поскольку не рассматривается как проблема и остается в тени достигнутого человеком успеха. Взрослые подростки не хотят признавать наличия в себе склонности к саморазрушению и, следовательно, не обращаются - и не получают - за помощью в решении их проблем. Когда же они получают необходимую помощь, она оказывается малоэффективной, поскольку эти люди не обладают достаточной психологической утонченностью, чтобы заглянуть в себя и увидеть истоки их разрушительного поведения.

Нередко дракон толкает людей этого уровня зрелости на деструктивное поведение по отношению к окружающим. Когда они попадают в дорожно-транспортную катастрофу, они не только сами попадают в больницу и/л в морг, но и тащат за собой всех оказавшихся поблизости. Пускаясь в безумные милитаристские авантюры, они берут на себя ответственность за бесчисленные жертвы среди солдат и мирного населения. Все что ни попадает в сферу влияния дракона - окружающая среда, имущество и сама жизнь человека - подвергается его чудовищному, опустошительному воздействию. Целые народы могут подвергнуться истреблению дал оказаться в рабстве вследствие решений, принимаемых склонными к саморазрушению взрослыми подростками. Саморазрушение на уровне зрелости юноши

На уровне зрелости юноши саморазрушение проявляется, возможно, наиболее катастрофическим образом. На этом уровне разрушительные действия человека уже направлены не на окружающих, а всецело переносятся на себя самого. Это уровень совершаемых сознательно самоубийств, употребления наиболее разрушительных наркотиков и особенно сильной алкогольной зависимости. В отличие от взрослых подростков, взрослые юноши обычно избегают успеха в жизни и мучительно переживают от недостатка контроля за ними со стороны окружающих. Их отношения с драконом саморазрушения приобретают интимный характер.

Поскольку по сравнению с подростками юноши обладают большей утонченностью, саморазрушители, остановившиеся на этом уровне зрелости, проявляют и большую благосклонность в принятии предлагаемой им помощи. Они способны заглянуть в истоки их саморазрушительной манеры поведения и осознать ее губительные последствия. Фактически большая часть их разрушительных действий является их криком о помощи, обращенным к друзьям и близким родственникам. Если им предлагается помощь, они с большим успехом способны добиться положительных результатов, нежели взрослые подростки. С другой стороны, обладая способностью взглянуть на себя изнутри, они тяготеют к острому переживанию ощущаемой психической боли и, как следствие, испытывают большую склонность к самоубийству.

Саморазрушение на уровне зрелости взрослого человека

Этот уровень зрелости дракон саморазрушения не донимает частыми набегами, а если и совершает их, они обычно ограничиваются 35-летним возрастом человека. Люди взрослые обладают, конечно, большими возможностями освободиться от тенденции к саморазрушению, что обеспечивается их способностью глубокого проникновения в собственную психику и правильным пониманием протекающих так процессов. Тем не менее разочарования в жизни или стрессогенный фактор определенных отношений может привести их к саморазрушительной тенденции, выражающейся в злоупотреблении алкоголем или направленных против себя самих диверсиях. Самоубийство редко является результатом подобного поведения, и его разрушительное воздействие сказывается чаще всего на самом человеке, нежели на его окружении.

Взрослые люди наиболее охотно воспринимают помощь, предлагаемую консультантами, и способны быстро и эффективно использовать на деле полученные рекомендации. Они не тяготеют к затяжным консультациям со специалистами и используют терапию как средство для избавления от дракона саморазрушения раз и навсегда.

Как дракон саморазрушения оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона саморазрушения на ваше здоровье

Этот дракон оказывает на ваше здоровье самое разрушительное воздействие. Неумеренное курение, спиртные напитки, наркотики, жадность в еде и многое другое причиняют вашему организму непоправимый вред. Даже совершенно здоровый от рождения человеческий организм не способен длительное время выдерживать безжалостное к себе отношение. Саморазрушение - это медленное самоубийство, являющееся результатом постепенной гибели вашего организма. С другой стороны, дракон саморазрушения гораздо чаще служит причиной прямого самоубийства. Каким бы здоровьем ни отличался ваш организм, он не выдержит падения с двадцать пятого этажа или пригоршни принятых одновременно таблеток снотворного.

Воздействие дракона саморазрушения из ваши творческие способности

Множество по-настоящему талантливых людей не выдержали натиска дракона саморазрушения: Винсент ВанГог, Эрнест Хемингуэй, Джим Моррисон, Джон Белуччи, Мерилин Мокро - лишь крохотная часть из этого списка. В действительности катастрофически большое число талантливых людей добровольно ушли из жизни или оборвали свой путь творческого развития в результате утраты способности к творческому самовыражению. Причиной тому служит непреложный факт, заключающийся в том, что творческая энергия и саморазрушение представляют собой где стороны одной медали. Когда одна из сторон переходит в другую, ей требуются и противоположные качества для существования.

Если вы человек творческого склада характера, вы, конечно, знаете, что для создания чего-то нового должно быть разрушено нечто существующее. Черная или белая основа полотна уничтожается, когда на нее ложатся первые мазки будущей картины. Сносится старое здание, расчищая место для возведения нового произведения архитектуры. Сносятся стены, загораживавшие восприятие перспективы. Разрушение открывает двери для прихода новых творческих возможностей. Волны созидательной энергии прокатываются над странами, пережившими разрушительные войны или природные катастрофы. Свидетельством тому - выстроенные заново города и целые страны, испытавшие на себе трагедию второй мировой войны, и восставшая из пепла атомных бомбардировок Япония.

Если вы обладаете творческим складом характера, у вас также сильно развита восприимчивость к воздействию разрушительных элементов. Когда же эти элементы порождаются драконом саморазрушения, вы можете стать игрушкой в его когтях, балансируя на грани самоубийства, вместо того чтобы направлять свою энергию на творческое самовыражение. Из созидателя вы превращаетесь в потенциального самоубийцу.

Если вы человек талантливый, вам необходима большая общественная поддержка из-за обостренности восприятия окружающего мира и пониженной сопротивляемости воздействию дракона саморазрушения. Однако современное западное общество осмеянием и отсутствием поддержки отбивает у своих детей охоту к развитию способности творческого самовыражения. Тонкая творческая натура обладает повышенной восприимчивостью и ей в большей степени, чем обычному человеку, необходима любовь и внимание окружающих, чтобы не утратить способность к творческому созиданию. Эмоциональная покинутость и оскорбления свели на нет талант не одного

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

гения. Если вы считаете, что склоо нию необходима или является нарыл.\*\* \* СОМОразрущеального человека, будьте уверены:\*\*\*"\* \*РТОй гонидракон. \* \*\*\*ль вам внушает

на вашу счм с текущий ям\*\*\*\*'"'

вашей фиксацией является страх\*\*\*" "\*\*Разрушения, той контроля. Фиксируясь на стоозг'\* \*°\*°\*"ОЙ Утрасвязь с настоящим моментом, и т\*\*' \*\* Утрачиваете и так необходима и на спортивное -по"\* \*\*ОНТа, которая на поле до такой степени концепт,\*' \* "а сцене. Игрок мяче, что в иные моменты забываем"\*®\* \*\*манне на Подобное можно сказать и о занято\*\*\*\*® ° \*\*\* самом. ре, вошедшем в сценический образ \*° "\*"оковке актежизни этого же самого контроля Шд "\*а\*О в обыденной отчаянных попытках обрести коптом-\*°\*\* "\*Доставать. В ращаться к алкоголю или парко\*\* °"" способны обведет к разрушению личности н ус\*' \* неизменно Талантливый хоккеист, срывающий\*\*\*®\* их положение. зрителей, может превратиться а за\*\* °°\* аплодисменты многочисленных, устраиваемых в е\*-\*'™ П\*НИЦУ после

Окончательной утратой связи \*\*\*\* \*\*РИ"ОКявляется самоубийство, при кочешок. \*\*\*"\* моментом отказывается от какой-либо связи \* \*\*\*\*к полостью

на яшм отношения с очрулш\*™

Саморазрушение подрывает ванн, окружающими различными способами °\*"\*°°\*°П\*еНИЯ с пытаетесь держать ваши отношения \*' \*\*Де всего, вы му что это обеспечивает вам коцтпп \*\* \*"\*Толем, лотопоскачку большинству людей не 1\* "\* собой. Однако чьим-либо контролем, партнеры на\*\*" Иа\*ОДИТЬся под тавляют. К тому же решению па\*.гн" "\* "'"Дно вас семенно испытываемая вами зависимо \*\* "Р\*ОЛИТ Непреспиртному, наркотикам или азацтн\* " \*УДЬ то тяга к хочет испытывать боль от потери л\*\* \*\* Партнер не мучения от вашего дурного с ни\* об -\*°\* человека или ки и друзья могут оставить вас Пан\*\*\*"\*' РОДСтвеннинях, закончив жизнь самоубийстаол,-\*' \*\* \*Ь\* УКАеТе от В конце концов единственными, кто не

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

оставит вас до последнего момента, - если, конечно, вы личность достаточно известная, - будут ваши нахлебники и вымогатели, стаями кружащиеся вокруг своего вырождающегося идола. Элвис Пресли служит этому наглядным примером.

Воздействие дракона саморазрушения на ваше духовное развитие

Как и остальные чудовища, дракон саморазрушения не мог пройти мимо религии. Некоторые духовные традиции внушают верующему необходимость уничтожения своего старого «я», чтобы дать себе возможность родиться заново. Это обычно подразумевает отказ от ваших прежних ценностей и приобретение взамен серии постулатов, проповедуемых данной религией. Иногда эта серия новых верований начисто разрушает вашу способность творческого самовыражения, запрещая танцы, пение песен, любого рода игры, секс и мало-мальски творческий подход к одежде.

Если вы склонны к саморазрушению, вас может привлечь религия, проповедующая суровый образ жизни и строгое соблюдение требуемых правил поведения. Вы можете увидеть в этой религии структуру, способную обеспечить контроль над вашей выходящей из-под личного контроля манерой поведения. Какое-то время это способно приносить определенные результаты, но в конечном итоге, поскольку саморазрушительные тенденции продолжают свое развитие, вы можете потерпеть серьезную неудачу, которая послужит причиной для вашего изгнания из группы единомышленников. Многим последователям культа Джима Джойса, совершившим массовое самоубийство в Гайане, и прежде с трудом удавалось контролировать свои поступки. Некоторые духовные традиции включают в свои каноны положение о том, что если вы погибнете, защищая свою веру, вы обретете вечное спасение. Это положение позволило саморазрушителям в течение многих лет предпринимать бесчисленные акты самоуничтожения во имя их религий. Вспомните хотя бы участников крестовых походов или волну самоубийств в ходе Ирано - Иракской войны. В христианской традиции распятие Иисуса Христа вдохновило многих людей рассматривать свои саморазрушительные действия как духовные акты, а не как самоубийство, каким они и являются на самом деле.

Буддийская традиция трактует разрушения своего «я» как путь к открытию просвещенности. Если вы склонны к саморазрушению, вы можете исказить подобное учение, воспринимая саморазрушительные акты как духовные по своей природе. Я знал одного молодого человека, имевшего серьезные отклонения в психике, который после прочтения и неправильного толкования некоторых буддийских писателей начал прижигать себя горящими сигаретами, чтобы перешагнуть через боль, порождаемую его эго - системой. В результате он занес в свой организм инфекцию, потребовавшую длительного лечения. На протяжении столетий все новые и новые последователи отдельных религиозных учений истязали себя плетьми, нанесением ран, увечий или распятием, демонстрируя силу своей веры только для того, чтобы однажды их действия, выйдя из-под контроля, не оказались причиной их смерти.

Некоторые из духовных практик коренных жителей Америки, таких, как Танец Солнца племени Лакота Сисек, также проповедуют умерщвление плоти. Является ли исполнение Танца Солнца актом саморазрушения или же это акт духовного развития? Разрешить подобный вопрос невозможно, поскольку ответ на него каждого индивидуума будет различным. Для некоторых индивидуумов исполнение Танца Солнца несомненно является актом, имеющим высочайшее духовное значение. Для других, терзаемых драконом, это действо может представлять собой отчаянную попытку взять под контроль свою тенденцию к саморазрушению, что нередко заканчивается нанесением себе еще большего вреда. Некоторые из исполнителей Танца Солнца принимали смерть во время церемонии.

То, о чем идет речь, это не истинность религиозных учений, а их искаженная интерпретация, приведшая многих последователей в буквальном смысле слова к саморазрушению.

В конечном итоге, если вы вовлекаете себя в акт саморазрушения, это говорит о том, что вы заняты поиском смысла вашей жизни, и этот поиск всегда имеет под собой духовную основу. Излечение от склонности к саморазрушению подразумевает определенного рода дневное обновление, пробуждение и возрождение в вас духовных ценностей. Если вы саморазрушитель, вы ищете путь к своему просвещению; просто вы ищете его не в том месте.

Как одолеть дракона саморазрушения

Окончательным излечением от саморазрушения, на которое толкает вас дракон, является смерть. В том-то и состоит вся горечь иронии: паразит, приведший своего хозяина к гибели, умирает вместе с ним. В момент вашей смерти дракон саморазрушения теряет своего хозяина и неспособен больше продолжать игру. Однако есть и другой, менее трагичный способ избавиться от чудовища прежде, чем оно успело подвести вас к роковой черте.

Решающую роль в уничтожении дракона саморазрушения играет фактор времени. Рано или поздно саморазрушение неизменно приводит к гибели либо в результате попытки самоубийства, либо в дорожно-транспортном происшествии, если какое-то событие в жизни человека не позволит ему избавиться от чудовища. Вот почему промедление чрезвычайно опасно.

На подсознательном уровне склонность к саморазрушению присутствует в каждом человеке. В этом нет ничего противоестественного, поскольку подобный момент обнаруживается у всех представителей животного мира. Окруженный огнем скорпион жалит себя в спину, предпочитая погибнуть от собственного яда, нежели сгореть в языках пламени. Человек поступает подобным образом, когда чувствует, что находящаяся в его руках альтернатива смерти для него гораздо более болезненна, чем уход из жизни. Люди с большой готовностью идут на смерть по политическим мотивам, из верности принципам, ради иных ценностей или спасая жизни зависящих от их решения людей. У подавляющего большинства людей эта естественная подсознательная готовность к саморазрушению мирно дремлет до тех пор, пока ее не разбудят какие-либо экстремальные условия. Когда же дело доходит до людей, борющихся с проблемами, связанными с поисками

контроля над собой, дракон использует их скрытую готовность к саморазрушению в своих собственных, искажающих природу человека целях. Ваша задача состоит в том, чтобы обеспечить нормальное функционирование своего подсознания, в выводе его из-под воздействия дракона саморазрушения. Вы можете заставить себя примириться с ощущением собственной покинутости, с пониманием отнестись к перенесенным в детстве оскорблениям и прийти к осознанию того, что способны жить счастливо, не нуждаясь в полном контроле над складывающимися обстоятельствами.

Как и в случае с остальными чудовищами, наиболее действенный способ избавиться от дракона саморазрушения состоит в том, чтобы встретиться с ним лицом к лицу, честно и открыто. Вы должны вести поединок настойчиво и уверенно, не пытаясь от него уклониться или отсидеться в кустах, не бросаясь из одной крайности в другую и не обвиняя всех и вся в собственных неудачах. Поединок будет тяжелым. Но его изо дня в день ведет каждый смелый, честный человек.

Утверждения, направленные на поражение дракона саморазрушения

Я способен увидеть ценность и смысл своей жизни. Боль, которую я испытал, даст мне возможность оказать действенную помощь остальным.

Я предпочитаю жить, какой бы тяжелой жизнь ни казалась.

У меня достаточно контроля над собой, чтобы поступать мудро и ответственно.

У меня хватает силы воли признать ограниченность моих возможностей.

У меня хватает силы попросить о помощи. Рядом со мной всегда есть группа замечательных людей, проявляющих обо мне искреннюю заботу.

Я достаточно силен, чтобы обходиться без контроля надо мной. Я способен быть себе другом.

У меня хватает смелости вести жизнь простую, не изобилующую драмами и трагедиями. Я научился уважать себя и окружающих.

Семь видов оружия для уничтожения дракона саморазрушения

Оружие первое: осознайте, что жизнь свята и имеет высшее назначение.

Оружие второе: признайте, что вам недостает контроля над собственными действиями, и попросите о помощи.

Оружие третье: признайте, что целесообразность нахождения под чьим-то контролем является весьма спорным вопросом.

Оружие четвертое: ставьте перед собой реалистичные цели и задачи.

Оружие пятое: избавьтесь от беспорядка в вашей жизни.

Оружие шестое: признайте свое оскорбительное отношение к себе самому и к окружающим и объявите ему войну.

Оружие седьмое: признайте спорность и несостоятельность вашего ощущения покинутости.

Оружие первое; осознайте, что жизнь свята к имеет высшее назначение

Побуждение к саморазрушению и поведение, направленное на преодоление чувства самосохранения, является для вас чуждым, наносным. Оно исходит не от вас, и подобные стремления для человека неестественны. Их порождают в вас действия врага "дракона саморазрушения, которому вы дали приют в своем сердце. Саморазрушение - вирус смертельно опасный, и избавиться от него можно только благодаря терпению, большому вниманию, абсолютной честности перед самим собой и упорной работе. Легкого выхода из данной ситуации не существует. Если вы не предпримите никаких действий, смерть неизбежна. Не стоит ускорять ее прихода лучше займитесь поиском и сотворением красоты. Станьте в один ряд с людьми, ценящими и уважающими жизнь. Откройтесь для философов, которые говорят о святости человеческой жизни.

Оружие второе. признайте, что вам недостает контроля над собственными действиями, и попросите о помощи

Признайте, что в вашей жизни есть моменты, складывающиеся совершенно неправильным образом, но справиться с которыми в одиночку вы не в состоянии. Симптомами, доказывающими справедливость этого утверждения, служит факт, что большую часть времени вы ощущаете панику и отчаяние. Потребность в помощи со стороны вовсе не является показателем ущербности вашей личности. Проблемы свойственны каждому человеку, но способность обратиться за помощью является признаком личной храбрости.

Оружие третье.' признайте, что целесообразность нахождения лад чьим-то контролем является весьма спорным вопросом

Осознайте, что вы боитесь потерять контроль и что большую часть времени вы находитесь вне контроля. Чтобы обрести контроль, вы дурно обращаетесь и с самим собой, и с окружающими. Вы вносите хаос в жизнь остальных людей, потому что боитесь признать, что вы оказались без контроля. Нахождение вне контроля - это не проблема и не результат чьей-то вины или ошибки, это реальность. Стремление находиться под контролем - это стратегия выживания, приобретенная и развитая вами еще в период раннего детства. Способ обрести контроль заключается в отказе от притворства, будто вы его имеете, когда на самом деле все обстоит совершенно иначе. В конце концов вы обнаружите, что в любой обстановке способны обходиться без контроля над вами со стороны окружающих. Тем не менее вы можете пользоваться некоторыми методами внутреннего контроля над вашими собственными реакциями.

Фрэнк был талантливым музыкантом, по всем признакам обещавшим добиться большого успеха. Он обладал несомненной притягательностью и умел расположить к себе людей. Когда ему понадобилось занять деньги на организацию собственного ансамбля у своих хорошо обеспеченных приятелей, он добился этого без труда. Когда дела его пошли на лад. Франк пристрастился к алкоголю и не отказывал себе в употреблении наркотиков. Отношения с его девушкой ухудшились, и его дурное обращение с ней привело к тому, что она не пожелала больше его видеть. Последовал ряд знакомств с женщинами, так же как и Франк тяготевших к употреблению наркотиков. Франк все больше утрачивал доверие окружающих. Он начал пропускать репетиции и иногда даже не способен был явиться на выступления. Основанный им ансамбль, зарабатывавший вначале много денег и записавший пять альбомов, начал деградировать и постепенно распался окончательно. Долги Франка росли, заработанные же деньги ушли на наркотики и его глупейшие попытки играть на бирже. Решение проблемы он увидел в переезде в другой город, чтобы таким образом отделаться от людей, одолживших ему деньги. Вскоре это стало обычным для него явлением. Он занимал деньги у одних, чтобы расплатиться со старыми кредиторами, а для возврата денег новым кредиторам занимал их у следующих. Он совершенно утратил над собой контроль, хотя ему казалось, что он полностью контролирует ситуацию. Блуждая по лабиринту, созданному его собственными руками. Франк стал настоящим виртуозом в отрицании очевидных истин и с каждым шагом еще больше запутывал ситуацию. Он отказывался признать, что у него есть какие-то проблемы. Для всех остальных вопрос был столь же очевидным, как нос у него на лице. Однако Франк нашел более быстрый выход из сложившейся ситуации. Он пустил себе пулю в лоб. Если бы он признал существование проблемы, заключающейся в нем самом, он сумел бы найти необходимую помощь и продолжал бы жить.

Оружие четвертое: ставьте перед собой реалистичные цели н задачи

Стремление удерживать себя под постоянным контролем истощает силы человека до предела. Гораздо важнее научиться получать удовольствие от работы и отдыха, нежели все время пытаться себе что-то доказать и в конце концов, не выдержав внутреннего напряжения,

уничтожить себя в целой серии актов саморазрушения. Люди, пребывающие в объятиях дракона, обычно ставят перед собой заведомо недосягаемые цели. Пристрастившийся к наркотикам юноша планирует стать лучшим игроком своей бейсбольной команды, когда в действительности ему следовало бы подумать о том, как избавиться от наркотической зависимости. Только что вернувшийся из мест заключения молодой человек, не способный найти себе работу, строит планы об открытии гостиничного комплекса в горах и не хочет подумать о том, где и на какие средства он будет жить в ближайшее время.

Оружие пятое'. избавьтесь от беспорядка в вашей жизни

Если вы человек саморазрушительного склада характера, вам, вероятно, свойственно наводить беспорядок во всем, что вас окружает, - от взаимоотношений с вашими любимыми и друзьями до деловых отношений с партнерами. Вначале вы добиваетесь определенного успеха, а затем разрушаете его, проходя мимо требующих вашего внимания деталей, не желая делиться плодами успеха с партнерами или отвлекаясь на что-то новое. Такая модель поведения оставляет у вас за спиной разбитые сердца любивших вас людей, разочарованных прежних друзей, разъяренных кредиторов и всех, кто был заинтересован в развитии взаимоотношений. Вам необходимо научиться ощущать свои обязательства перед людьми, воспитать в себе терпение и настойчивость, заставить себя вникать во все детали того, чем вы занимаетесь, пусть даже это наводит на вас скуку или приносит ощущение дискомфорта. Восстановить порядок в жизни - это значит расплатиться с долгами, научиться поддерживать отношения с окружающими, внимательно относиться к назначенной деловой встрече или свиданию и двигаться дальше, несмотря на стоящие у вас на пути препятствия.

Оружие шестое. признайте свое оскорбительное отношение к себе самому и к окружающим и объявите ему войну

Вы должны осознать ценность своего тела и вернуть ему свое уважение. Вы должны поставить своей задачей заботу о собственном теле, проявляющуюся в соответствующих упражнениях, правильном питании, полноценном отдыхе и соблюдении гигиены. Дракон саморазрушения зачастую толкает вас на истощение своего организма безумным образом жизни до такой степени, что тело утрачивает способность к нормальному функционированию. Разрушенная печень, истощенная иммунная система и постоянное нервное перевозбуждение - факторы, лишающие вас возможности полноценного восприятия жизни. В любой ситуации легче решиться окончательно уничтожить тело, низведенное до уровня бесполезного хлама, нежели сильное, крепкое и здоровое. Уделите своему телу достаточное внимание и заботу, и вы в полной мере насладитесь радостями жизни.

Прежде всего вам необходимо отыскать источник, порождающий ваше дурное обращение с собой, который может находиться как в прошлом, так и в настоящем. Большинство склонных к саморазрушению людей затушевывают в своем сознании перенесенные в детстве оскорбления и отказываются признать их открыто. Оскорбления по своей природе могут быть как физического плана, так и эмоционального. Зачастую оскорбления способны выражаться в неприятии ребенка, в постоянных окриках и одергивании его или в физических издевательствах. Оскорбление - это грубое надругательство над правами человека, отказ в проявлении к нему какого-либо уважения. Вам необходимо со всей прямотой посмотреть на перенесенные вами в любой форме оскорбления и дать выход переполняющим вас чувствам. Чаще всего такими чувствами оказывается гнев и - на более глубоком уровне - отчаяние. Взглянуть на собственное отчаяние, как правило, сложнее всего, поскольку его наличие категорически отрицается.

Это отрицание отчаяния настолько сильно, что консультантам, имеющим дело с психическим здоровьем человека, нередко приходится прибегать к глубоким методам воздействия, чтобы позволить своему склонному к саморазрушению пациенту увидеть его наличие. Такой подход, к делу необходим, поскольку самоуважение человека напрямую зависит от отношения к нему окружающих.

Для вас крайне важно увидеть не только ваше дурное обращение с самим собой, но и с близкими вам людьми. Увидеть - это значит прийти к пониманию того, какой вред и боль вы причиняете им своим саморазрушительным образом жизни. Скольких людей вы от себя оттолкнули? Грубо использовали в своих собственных интересах? Прошли по их жизни, оставив незаживающие раны? В чем они виноваты перед вами? Неблаговидность поведения должна быть признана, извинения принесены, а долги уплачены.

Оружие седьмое; признайте спорность и несостоятельность вашего ощущения покинутости

Независимо от порождающих его обстоятельств, ощущение собственной покинутости - действительной или надуманной - вызывает крайне болезненную реакцию. Чувство покинутости оказывает на организм настолько серьезное воздействие, что новорожденное животное чахнет и погибает, даже когда ему предоставляют пищу, но отказывают в ласке и эмоциональном комфорте. Ощущение покинутости является решающим моментом в формировании саморазрушительной модели поведения. Именно это ощущение открывает лазейку для проникновения дракона в ваше сознание. Если в детстве вас оставили люди, имевшие для вас большое значение, тенденция отказаться от себя самого и от своей ненужной жизни будет преследовать вас до тех пор, пока вам не предоставят необходимую помощь.

Отказ от себя ведет к самоубийству - медленному или быстрому. Умение правильно оценить свое ощущение покинутости может оказаться чрезвычайно трудным, но решающим моментом в уничтожении дракона. Каждый способ излечения парадоксален по своей природе. Когда вы увидите свою покинутость и осознаете, что вы совершенно одиноки, вы тем самым убедитесь в важности для вас связи с окружающими. Только после этого вы познаете радость развития полноценных отношений

Семь упражнений, направленных на обуздание дракона саморазрушения

Упражнение первое: вынесите себе правильную оценку. Упражнение второе: составьте перечень ваших целей в жизни. Упражнение третье: постарайтесь загладить свою вину.

Упражнение четвертое: вспомните все испытанные вами ощущения покинутости.

Упражнение пятое: вспомните примеры дурного обращения с вами.

Упражнение шестое: создайте себе группу поддержки. Упражнение седьмое: помогайте другим.

Упражнение первое: вынесите себе правильную оценку

Задайте себе следующие вопросы:

Ощущаю ли я большую часть времени панику или отчаяние?

Насколько часто в моей жизни складываются обстоятельства, при которых мне кажется, что я теряю контроль над своими действиями и впоследствии чувствую досаду и огорчение?

Веду ли я беспорядочный образ жизни? Не кажется ли мне, что я все время от чего-то убегаю?

Часто ли мне приходится приносить людям извинения за то, что я их в чем-то подвел?

Часто ли я ощущаю, что жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать?

Часто ли у меня возникает мысль расстаться с жизнью или ощущение, что смерть была бы лучшим выходом из сложившейся ситуации?

Отрезан ли я от людей и чувствую ли я себя большую часть времени одиноким?

Если вы ответили положительно больше чем на три вопроса, значит, у вас есть проблемы с драконом саморазрушения. Для вас настало время признать всю серьезность вашей ситуации и отдать себе отчет в том, что никто не сможет вас спасти, пока вы сами не предпримите самые решительные действия. Это подразумевает обращение за помощью к специалисту и взятие на себя обязательств отнестись к ней с полным вниманием и ответственностью. Вы стали настоящим мастером в бегстве

от себя самого, теперь вам следует сделать шаг себе навстречу.

Упражнение второе: составьте перечень ваших целей в жизни

Составляя перечень своих целей в жизни, попросите кого-нибудь из друзей сказать вам, какие из них являются реалистичными, а какие - слишком грандиозными. Работайте над перечнем до тех пор, пока в списке не останутся только ясные цели, достижимые для вас из ситуации настоящего момента. Цели должны быть скромными и умеренными. Вот почему принцип «Один день - это уже много» оказывается столь эффективным при лечении людей от алкогольной зависимости. Постарайтесь отказаться от тенденции нестись" вперед, не замечая ничего вокруг, и брать на себя больше того, с чем можете управиться. Это лишь снова выбьет вас из-под контроля и даст вам повод оправдать свое стремление все разрушить. Не поддавайтесь на эти провокации дракона.

Упражнение гретое.' постарайтесь загладить свою вину

Составьте реалистичный \*ай возврата долгов и корректировки подлежащих исправлению ошибок. Если люди, которым вы должны, умерли, оплатите свой долг перед ними какой-либо благотворительной деятельностью, способной, по вашему мнению, послужить достойной компенсацией вашей вины. Вы никогда не сможете почувствовать себя свободным, пока - в философском смысле - не возместите своих долгов. Если вам повезет, вы получите прощение кредитора. Если нет - вы его должник.

Принесите извинения людям, пострадавшим от вашего дурного с ними обращения. Вы можете сделать это, написав письмо, позвонив по телефону или при личной встрече. Помните, что слова дешевы и гораздо более ценны действия, которыми вы способны загладить свою вину. В конечном итоге вам необходимо простить и себя самого за то, что вы поддались воздействию дракона. Это будет хорошим опытом, способным показать вам, насколько хрупок и одновременно силен характер каждого человека.

Упражнение четвертое: вспомните все испытанные вами ощущения покинутости

Составьте перечень всех эпизодов, какие способны вспомнить на протяжении жизни, когда вы ощущали свою покинутость. Воскрешая в памяти эти события, снова мысленно переживите их и вспомните чувства, которые вы тогда испытывали. Это потребует от вас смелости и настойчивости, поскольку дракон не захочет, чтобы вы воскресили в памяти пережитые чувства. Чудовищу приятнее наблюдать, как вы мчитесь прочь от прошлого и вносите хаос в сбою жизнь ему на потеху. Когда вы будете припоминать ощущение покинутости, дракон с еще большей настойчивостью станет набиваться к вам в союзники. Ждите от него всякого подвоха и провокации. Обратите внимание, как он вашими руками отталкивал от вас близких вам людей, чтобы вы еще сильнее почувствовали себя покинутыми и отверженными. Вспомните, как это давало вам ощущение контроля над ситуацией: ведь когда ваши отношения с партнером продолжались, вы не знали, что он собирается предпринять в следующий момент, и это давало вам чувство неуверенности. Избавьтесь от этого ощущения, возьмите на себя смелость почувствовать себя вне контроля.

Дракон саморазрушения не хочет, чтобы у вас с кем-либо сложились близкие отношения. Он желает заполучить вас всего, без остатка. Вы никогда не будете ощущать над собой контроля, пока ваши действия контролирует дракон.

Упражнение пятое: вспомните примеры дурного обращения с вами

Составьте перечень всех, какие вспомните, случаев оскорблений, нанесенных вам окружающими. Без колебаний впишите сюда и дурное обращение, которому вы подвергались в детстве. Помните, что дурное обращение - это такое отношение к человеку, которое серьезным образом принижает ваше достоинство и ощущение собственной значимости. Избиение физическое или словами, непостоянство в проявлении любви и внимания - все это формы дурного обращения.

Заметьте, что вы настолько привыкли к подобным проявлениям оскорбления, что и сейчас обращаетесь с собой в той же безжалостной, неуважительной манере. Действия собаки, которую подвергают избиениям, зачастую непредсказуемы и отличаются злобой и коварством. Обратите внимание, насколько это применимо к вам самим.

Добиться доверия подвергавшегося избиениям животного очень тяжело, это требует и времени, и терпения. Вам они также необходимы. В настоящее же время доверия вы не заслуживаете. Вам необходимо доверенное лицо, поручитель, который прежде всего помог бы вам выйти из трудного положения. Отказаться от услуг своего строгого попечителя вам следует лишь после того, как вы добьетесь в своих начинаниях некоторого успеха. Тщательно выбирайте себе поручителя. Он или она должен быть человеком очень уравновешенного склада характера.

Упражнение шестое: создайте себе группу поддержки

Сделайте список всех людей и ситуаций, способствовавших развитию в вас склонности к саморазрушению. Дракон стремится подтолкнуть вас именно к таким людям, присутствие которых способствует усилению ваших страданий.

Такие люди либо сами должны испытывать стремление к саморазрушению, либо должны с равнодушием наблюдать за вашим саморазрушением. С этой точки зрения, ваши поклонники являются самыми большими вашими врагами. Определите круг своих врагов и держитесь от них подальше. Окружите себя людьми и создаваемыми с их помощью ситуациями, которые бы способствовали росту вашего самоуважения и укрепляли вашу привязанность к жизни. Выберите себе попечителя, наставника, терапевта или группу поддержки из людей твердых, но относящихся к вам с состраданием. Удостоверьтесь в том, что этот человек или группа людей обладают достаточной силой воли, чтобы сказать вам всю правду и противостоять вашим действиям, когда в этом возникнет необходимость.

Используйте для достижения цели все доступные вам средства. Временную помощь способны оказать вам какие-либо духовные сообщества. Однако опасайтесь религиозных группировок и организаций, которые под видом предоставления вам ответа на мучительные вопросы на самом деле хотят использовать вас в своих собственных эгоистических целях. Такую группу вам нужно будет постепенно оставить. Она выполнила свою кратковременную роль, послужив вам средством для возвращения к жизни. Дальнейшая связь с ней будет для вас регрессивной.

В конце концов, вам необходимо взять на себя ответственность за собственную жизнь. Найдите себе настоящую семью. Вас вовсе не обязательно должно связывать кровное родство. Пусть это будут люди, заботящиеся о вас, любящие и внимательные.

Упражнение седьмое: помогайте другим

До тех пор пока вы находитесь под контролем у дракона, вы неспособны кому-либо оказать действенную помощь. Любая подобная попытка - это всего лишь проявление лицемерия и самообман.

Однако когда вы продемонстрируете себе, что на какой-то длительный срок сумели заглушить в себе голос дракона и повели направленный на созидание, а не саморазрушение образ жизни, вы действительно будете готовы помочь кому-то еще. Это попечительство над человеком, нуждающимся в вашей помощи, служит способом вернуть свой долг за то, что было сделано для вас.

Вы возвращаете свой долг перед вашим попечителем, оказывая поддержку кому-то еще. Помогая людям, вы держите дракона в узде!

Заключение

Обуздание дракона саморазрушения является поворотным моментом в вашей судьбе. Когда вы сумеете высвободиться из-под его власти, вы в буквальном смысле откроете для себя новую жизнь. Первым правильным шагом в этом направлении будет ваше обращение к положительному полюсу дракона жадности - обретение вкуса к радостям жизни. Когда вы разовьете вкус к жизни, вы захотите жить. Главное - развивать в себе вкус к истинным радостям, не к привязанностям к пагубным привычкам, а к приносящим вам удовлетворение отношениям, и к приобретению опыта, дающего рост вашему самосознанию.

Глава девятая

Дракон упрямства

Положительный полюс - решительность. Отрицательный полюс - глупое упрямство.

Внешние проявления

Твердый; непреклонный; стоящий на своем наперекор всему любящий противоречить; не поддающийся переубеждению; отличающийся отсутствием способности к сотрудничеству; непробиваемый; тупоголовый.

Внутренние проявления

Настойчивый; волевой: непреклонный; неумолимый; неуступчивый; несговорчивый; назойливый.

Примеры ситуаций и условий, инерционных по своей природе или способствующих развитию дракона упрямства

Все культуры; все общества; все правительства; все военные; все ортодоксальные религии; политика использования силы; политическое господство; диктаторство; притеснение: быстрые перемены; склонные к доминированию, неусыпному контролю и/или нетерпеливости родители; споры; принуждение; оказание сопротивления; полиция; законы: пытки.

Внешние характеристики и манера преподнесения

Дракон упрямства порождает напряжение в различных частях тела человека. В лицевой части это напряжение сосредоточено на нижней челюсти и подбородке, ниже линии уха. Со временем это напряжение способно оказывать давление на внутреннее ухо, сокращая слуховое восприятие человека. Напряжение в нижней челюсти создает напряжение в области таза и почечной лоханке, поскольку между ними существует прямая анатомическая связь. Это давление проявляется в сокращении подвижности почки. Болезненное напряжение способно концентрироваться также в нижних мускулах спины, что ведет к их закрепощению со всеми вытекающими отсюда проблемами. Напряжение в ступнях ног и голенях является результатом характерной манеры человека держаться, при которой он словно врастает пятками в землю.

Внешние характеристики упрямства могут варьироваться в довольно широких пределах. Если степень упрямства невысока или хорошо маскируется, оно способно не иметь ярко выраженных внешних проявлений. В большинстве случаев упрямство отражено в линии подбородка и характерной общей массивности тела. Поскольку упрямство снижает гибкость тела, люди упрямые могут казаться неуклюжими, одеревеневшими и двигаться, словно солдаты на военном параде. Они имеют привычку скрещивать руки на груди, говоря всем своим видом: «Здесь тебе не пройти ».

Чтобы прочувствовать физические проявления упрямства, крепко стисните челюсти, напрягите ягодицы, выпрямите колени, ступни ног слегка разверните вовнутрь, руки скрестите на груди и сквозь плотно сжатые зубы процедите: «Ты меня не заставишь» или просто «нет».

Развитие дракона упрямства

Страх перед внезапными переменами

Почвой, на которой пускает корни упрямство, служит тот факт, что ребенок до семилетнего возраста остается

не подготовленным к внезапным переменам в его планах. Склонные к доминированию родители или воспитатели, стремящиеся занимать в своей семье главенствующее положение, в спешке зачастую не осознают той важности, которую имеют для маленького ребенка грядущие перемены. Ребенка, к примеру, могут не предупредить о том, что на выходные он останется в доме своих родственников. Для взрослых это дело может быть обычного порядка, не требующее какой-либо подготовки. Для ребенка же это - целое событие, большое и, возможно, пугающее. Дом родственников может казаться ему местом совершенно чужим, в котором все знакомое - как, например, кухня или ванная комната - находится не там, где он привык. Не способный в своем возрасте к абстрактному мышлению, ребенок не имеет возможности заранее подготовиться к этим неожиданным переменам в окружающей обстановке, не видя к тому же рядом знакомых лиц своих родителей. В мгновение ока ребенок оказывается у дверей дома своих родственников, провожая изумленным взглядом второпях махнувших ему на прощание рукой родителей, уезжающих на вечеринку с друзьями.

Поначалу ребенок ошеломлен и подавлен; он совершенно не готов к таким переменам, пусть даже его родственники - замечательные, любящие его люди. Ребенок не только глубоко переживает внезапную потерю того, что ему близко и дорого, не только ощущает допущенное по отношению к нему предательство, но и учится негативному восприятию любого рода перемен, поскольку они ассоциируются у него с чувством внутренней боли. Мало-помалу опыт подобных событий накапливается, и в душе ребенка развивается неприятие, формируя в его сознании реакцию сопротивления любого рода переменам. Его тело накапливает напряжение в группах мышц в районе нижней челюсти, спины, таза и ступней ног. Эти мускулы словно говорят ему: «Нет, здесь тебе не пройти. Останься там, где находишься». Это напоминает манеру поведения груженого поклажей осла, словно вросшего ногами в землю в ответ на попытки погонщика сдвинуть его с места. Постепенно напряжение группы мышц становится для организма привычным; он постоянно пребывает в состоянии оказания сопротивления. Это напряжение и подготавливает почву для развития дракона упрямства.

Позднее, в более зрелом возрасте, такие люди - теперь уже прочно удерживаемые драконом упрямства - могут вслух не говорить «нет» грядущим переменам, но сам их организм оказывает активное сопротивление любым изменениям в жизни. Челюсти у них сжимаются, как тиски, тазобедренные суставы каменеют, спина аккумулирует напряжение, а ноги словно врастают в землю, сопротивляясь любому движению вперед. Руки у них замком смыкаются на груди, и человек стоит как памятник - несгибаемый, непоколебимый. Они на каждое предложение отвечают «нет», выигрывая себе хоть немного времени на размышление и адаптацию. Только когда они полностью привыкли к новым идеям и обстоятельствам, они наконец способны сказать им «да».

Эксплуатация

Вторым источником зарождения в ребенке упрямства служит эксплуатация его воспитателями, родителями или учителями. Ребенок может обладать доставляющими ему удовольствие талантами, проявляющимися в игре на музыкальном инструменте, рисовании или катании на коньках. Родители или воспитатели замечают эти способности ребенка и решают, что их необходимо развивать. Они берут под контроль удовольствие ребенка и превращают его в работу, требуя от малыша бесконечных часов упражнений и тренировок. Ребенку приходится участвовать в соревнованиях и стараться одерживать в них победу, чтобы удовлетворить желаниям взрослых. Родители и тренеры могут прийти к соглашению, что следует ограничить обычные развлечения ребенка, такие, например, как игра со сверстниками, если на выступлениях он не показал достаточно высоких результатов. В процессе подобной «воспитательной» работы удовольствие, прежде испытываемое ребенком от своих способностей, утрачивается. У ребенка начинает проявляться внутренний протест, а глубоко в сознании рождается решение: «Никогда больше не позволяй взять им над собой верх. Ни в чем не уступай им ни на дюйм. Никому ничего не уступай». Так подготавливаются условия для проявления упрямства и противодействия во всех ситуациях, якобы угрожающих автономии ребенка.

Пагубные последствия такой эксплуатации могут заключаться и в том, что ребенок способен навсегда отказаться от своих врожденных талантов или препятствовать их проявлению, чтобы избежать контроля над собой и дальнейшей эксплуатации. Дракон упрямства одерживает победу, уничтожая самого человека, а не его проблемы.

Родительский контроль

Третьим источником развития дракона упрямства служит жесткий контроль родителей или воспитателей. Родительское воспитание нередко основывается на политике тяжелого кулака и лишения своего ребенка права выбора. «Делай так, как я сказал. И не оправдывайся», - слышит ребенок снова и снова. Он вынужден сидеть за столом, пока все семейство не управится с картофельным пюре или овсянкой. Он вынужден все делать по жесткому расписанию и отправляться в туалет, независимо от того, готов он к этому или нет. Ребенок лишен права выбора, права голоса - всего, что могло бы помочь формированию его личности и приобретения жизненных навыков и умения.

Подобная политика приводит к формированию во многих отношениях несостоятельной личности. Подрастая, ребенок стремится проверить свои способности в окружающем мире. Он хочет обладать собственным правом выбора. К примеру, он хочет иметь свободу выбора между шоколадом или ванильным мороженым. Позднее в жизни он станет перед более сложным выбором, несущим с собой и больший груз ответственности. Ребенок инстинктивно понимает, что обладание правом выбора имеет чрезвычайно важное значение для развития его личности. Когда в элементарном выборе ему отказывается, ребенок оказывает сопротивление покушению на свою личность и волеизъявление.

Здесь-то и торопится показать себя дракон упрямства. Как и в случаях с неподготовленностью к переменам, ребенок развивает в себе напряжение определенных групп мускулов. Если от явного выражения протеста его и удерживают гневные окрики родителей, их угрожающий пристальный взгляд или обещание самых жестких последствий. ослушания, ребенок может ответить молчанием, но он говорит «нет» каждой клеточкой своего тела. Все в нем словно кричит: «Нет, ты не сможешь меня заставить! Я этого не буду делать!» В конечном итоге таким молчаливым сопротивлением ребенок одерживает победу. Он учится осознавать, что молчаливое неповиновение - очень действенное средство против бычьей напористости его противника. Он познает ценность стратегии пассивного сопротивления. Дракон упрямства побеждает.

Во взрослом возрасте открытое неповиновение, называемое «упрямством», становится составной частью личности человека. К тому времени, когда ребенок вырастает, он уже прочно сформировывает в себе недоверие к любого рода авторитетам. Он отвечает открытым бунтом на чью-либо попытку указать ему, что делать.

Упрямый взрослый человек внешне может казаться спокойным и расслабленным, но стоит ему лишь столкнуться с необходимостью резких перемен или давлением на него со стороны чьего-либо авторитета, как дракон туг же показывает зубы. Ответ авторитету или тому, кого человек упрямый считает выступающим в роли авторитета, как правило, дается неподходящий, не соответствующий данной ситуации, что может послужить основой для конфликта или привести к весьма нежелательным последствиям.

В приводимом ниже примере Джон разговаривает со своей женой Кэтти о том, чтобы она поступила в колледж:

Джон. Ты знаешь, дорогая, тебе бы лучше закончить колледж и получить диплом. Тогда тебе гораздо проще было бы устроиться на работу, которая тебе так нравится.

Кэти (натянутым голосом). Мне это совершенно безразлично.

Джон. Почему? Ты ведь знаешь - диплом вещь нужная.

Кэти (раздражаясь). Оставь меня в покое. Я никуда не пойду, и тебе не удастся меня заставить.

Джон. Я вовсе не стараюсь тебя заставлять. Я просто тебе предлагаю и пытаюсь понять, почему ты не хочешь. Тебе бы это очень помогло.

Кэти (переходя на крик и хлопая дверью). Я не пойду, не пойду, не пойду!

Джон не осознавал себя авторитетом по отношению к Кэти, но она воспринимала его именно так. На нее оказывал воздействие дракон упрямства, и она восставала против прежних ситуаций, в которых ее лишали выбора и говорили, что ей следует сделать. На каждое предложение она отвечала враждебным неприятием. Она видела в Джоне прежних диктаторов, оказывавших на нее давление, и результаты подобного отношения не могли не выливаться в конфликты, разрушающие семью.

За раздражением, выказываемым Кэти, на самом деле скрывался страх. Она опасалась, что у нее отнимут

ее свободу. Она боялась лишиться права выбора и оказаться вынужденной делать то, чего ей, может быть, делать не хотелось. В действительности Кэти, несмотря на свое хорошее развитие, оставила колледж по той же самой причине. Она боялась, что профессора будут указывать ей, что делать, и она, таким образом, превратится в маленькое колесико огромной машины учебного заведения. Кроме того, она опасалась, что кто-нибудь поставит ее перед необходимостью быстрых перемен, к которым она может оказаться неготовой. В свое время поступление в колледж было ее собственной идеей, однако ее позиция в отношении к себе самой была настолько твердой, а дух противоречия настолько сильным, что даже поступление в колледж оказалось для нее невозможным. Подобная манера поведения быстро сокращала границы окружающего ее мира.

Рассказ о Томасе: история развития упрямства

Томаса воспитывали родители, обладающие совершенно разным складом характера. Его не терпящий возражений отец придерживался по отношению к детям политики тяжелого кулака. Родом он был из старого уклада деревни и считал, что детей должно быть не видно и не слышно (дракон высокомерия). Детям всегда указывали, что делать, а что - нет, не оставляя за ними никакого права выбора, поскольку отец полагал, что детей следует приучать к полному повиновению. Мать Томаса была женщиной чрезвычайно активной и нетерпеливой (дракон нетерпеливости), беспрекословно подчинявшейся мужу и неизменно спешащей выломить очередное его указание.

С детских лет Томас никогда не знал, что произойдет в самое ближайшее время. Его не считали нужным ставить в известность. Его не предупреждали о том, когда и где его оставят на попечении старшей сестры, или о том, что обед на сегодня переносится на другое время. С самого раннего возраста Томаса не оставляло ощущение тревоги и смутного беспокойства, проявлявшихся в том, что он все время тянул в рот руки или дергал себя за волосы - привычки, неизменно вызывавшие у его отца приступы ярости иди глухое раздражение. Томас созрел для принятия в свое сердце дракона упрямства.

Манера поведения отца с раннего детства не рождала в Томасе теплого к нему отношения, и чем старше он становился, тем конфликт между ними разгорался все стильнее. К тому времени, когда Томасу исполнилось два года - то есть когда он вошел в самый трудный возраст, связанный с развитием ребенком своей самостоятельности и автономии, - отец объявил настоящую войну любым его проявлениям своеволия. Томаса не отпускали из-за стола, пока он не съедал все, что лежало у него на тарелке; за малейшую провинность надолго запирали в его комнате и лишали всех привилегий, когда он в точности не исполнял все, что ему говорилось. Когда Томас стал старше, его война с отцом перенеслась на получаемые им отметки и на его выбор друзей. Отец Томаса - ставший одним из профсоюзных лидеров - занял по отношению к нему бескомпромиссную позицию, придерживаясь политики, что ни о каких переговорах с сыном и речи быть не может. Когда Томас приносил из школы посредственные оценки, ему запрещалось видеться с друзьями, пока оценка не будет улучшена. Хотя Томас, как все дети, пытался упросить мать вступиться за него, она ничем не могла помочь сыну, поскольку находилась в полном подчинении у мужа и неспособна была в чем-то ему противоречить. Она лишь пыталась убедить Томаса, что только дисциплиной он может добиться от отца проявлений любви.

Хотя Томас вообще рос крепким, как каждый нормальный здоровый ребенок, отдельные группы мускулов, и прежде всего челюстные и в области спины, у него были особенно развиты и казались вылитыми из стали. У него появилась привычка скрипеть по ночам зубами, так что по утрам у него нередко болели челюсти и он вынужден был посещать дантиста, чтобы проверить, не повреждена ли у него на зубах эмаль. Дракон прочно укоренился в глубине его души.

На уроках физкультуры Томас показал себя отличным футболистом и нередко удостаивался искренних похвал тренера за свои действия на поле. Однако он отличался непокорным, упрямым характером, и в старших классах его выгнали из команды за отказ следовать указаниям тренера. Его отношения с одноклассниками отличались нестабильностью и зачастую резко обрывались,

особенно когда Томас внезапно, без видимой причины, раздражался, замыкался в себе и отказывался от разговора о том, что его беспокоит.

Томасу удалось избежать призыва на военную службу, и он успешно окончил колледж, хотя ему пришлось выдержать настоящую битву с отцом в защиту своего выбора. Он был уже в том возрасте, когда мог позволить себе не во всем следовать указаниям отца. Поэтому, вместо того чтобы специализироваться на медицине, как настаивал отец, Томас выбрал геологию и, окончив колледж, поступил на работу в одну из нефтедобывающих компаний, что требовало от него частых командировок. Связанные с работой резкие перемены вызывали у него страх и вспышки упрямства, а после одной из серьезных ссор с директором конторы его выгнали с работы. Какое-то время Томас переходил с одного места на другое, но каждый раз дело заканчивалось ссорой с начальством. Томас приобрел репутацию человека, с которым тяжело сработаться и который восстает против любого авторитета. Дракон упрямства окончательно взял Томаса под свою опеку.

Томас прошел через целую серию отношений с женщинами, неизменно обрывавшихся в результате его длительных нотаций и упреков в том, что все женщины слишком любят всем распоряжаться и всегда пытаются указывать, как ему жить. В конце концов он нашел себе во всем подчиняющуюся ему женщину, очень похожую на его мать. У них родилось двое детей, и Томас - что совершенно не удивительно - занял по отношению к ним такую же позицию, как в свое время его отец. Он стал очень похож на своего отца, особенно в том, чему в детстве пытался противостоять любой ценой.

Когда ему исполнилось тридцать, Томас получил серьезное ранение в результате падения с крыши дома, являвшегося следствием его отказа воспользоваться страховочным тросом. В течение долгого времени он в полной неподвижности пролежал в больнице, а затем прошел курс специального массажа и физиотерапии. За время своего длительного выздоровления Томас как никогда близко ознакомился со своим телом. Он открыл для себя, что мускульное напряжение серьезно ухудшало его состояние, а его тенденция оказывать сопротивление действиям терапевта только причиняла ему мучительную боль. Ему пришлось настойчиво бороться со своей привычной манерой поведения, не только затруднявшей излечение, но и усиливающей испытываемую им боль.

Томас начал заставлять себя отказываться от привычного противодействия окружающим. Теперь, когда физиотерапевт работал над его скованными напряжением мускулами, он стал ощущать, что мышцы постепенно расслабляются. Ответив на требования своего измученного тела, Томас как-то даже почувствовал, что на глаза ему наворачиваются слезы. Рыдая, он вспоминал о своем бунтарском, непокорном отношении к отцу и страх перед возможностью неожиданных перемен, который все это время держал его тело в таком напряжении. Впервые Томас заставил дракона пойти на попятную.

Этот период послужил поворотным моментом в жизни Томаса. Он подтолкнул его к решению избавиться от тирании упрямства. Позволив напряжению оставить свое тело, Томас открыл для себя свою истинную сущность. Он уже не был точной копией своего отца. Он начал всячески разрабатывать закостеневшие мышцы тела и такую же гибкость, но уже эмоциональную, проявлял в отношениях с окружающими. Он открыл для себя искусство идти на компромисс. Долгие месяцы выздоровления и беседы с физиотерапевтом оказали на него глубокое воздействие. Теперь он считал происшедший с ним инцидент не несчастным случаем, не сценой из ночного кошмара, а спасительным моментом в своей жизни.

Вместе с этим пониманием пришли и перемены в его взаимоотношениях с женой и детьми. Когда Томас смог сбросить с себя сковывающее его напряжение и расслабиться, его жена, Венди, получила наконец возможность обрести в себе уверенность, а его дети пришли в искреннее восхищение своим новым отцом - теплым, добрым, уступчивым человеком, каким он и оставался все это время под броней надетого на себя панциря.

Томас нанес дракону упрямства сокрушительный удар, однако временами он все еще продолжал ощущать на себе его воздействие, проявлявшееся в стрессогенные моменты, связанные с резкими переменами и наделенными командными полномочиями людьми. Если полицейский делал ему замечание или выписывал штраф, он чувствовал, как мышцы его спины напрягаются, деревенеют, и ему приходилось прилагать немалые усилия, чтобы заставить их расслабиться. Но самое страшное уже осталось

позади. Перед Томасом открылась широкая дорога полноценной жизни.

Семь ступеней развития дракона упрямства

Первая ступень: ребенок сталкивается с внезапными переменами без соответствующей подготовки к ним или предупреждения.

Вторая ступень: ребенку не позволяют делать самостоятельный выбор.

Третья ступень: ребенок исключается из процесса принятия его семьей решения.

Четвертая ступень: у ребенка растут негодование и страх перед потерей своей целостности.

Пятая ступень: ребенок учится оказывать сопротивление любым формам внешнего контроля.

Шестая ступень: ребенок утрачивает способность проводить различие между принуждением и предложением.

Седьмая ступень: в старшем возрасте ребенок замыкается на внутренней борьбе и учится оказывать сопротивление самому себе.

Первая ступень: ребенок сталкивается с внезапными переменами без соответствующей подготовки к ним или предупреждения

Родители или воспитатели зачастую оставляют без внимания ту важность, которую имеют для ребенка предстоящие перемены и его потребность соответствующим образом к ним подготовиться. Иногда родители берут себе за правило не ставить ребенка в известность насчет своих планов на будущее, чтобы заранее не выбивать его из привычной колеи. К примеру, родители знают, что, сообщив ребенку о планируемой на выходные поездке за город, они тем самым вызовут его ненужное волнение, суету и приставание с бесчисленными вопросами. Чтобы всего этого избежать, родители выжидают до последней минуты и подхватывают ребенка под мышки уже перед самым выходом из дому. Возможно, такая тактика и помогает избежать лишних неприятных сцен, но в действительности оказывает ребенку плохую услугу. Никто не говорит, что воспитание детей - дело простое, но эти уловки, позволяющие избежать сиюминутного раздражения, подготавливают рождение гораздо больших проблем в будущем.

Нет необходимости ставить ребенка в известность за несколько недель до намеченного события: на такой долгий срок ребенок не способен заглянуть в будущее. Но сообщить ему о ваших планах на ближайший день-другой - и возможно, и желательно.

Иногда ребенок оказывается застигнутым врасплох каким-либо критическим для его семьи событием, и о нем забывают в связи с самой природой момента. Если с кем-то из родителей или старших братьев и сестер произошел несчастный случай и их торопятся отвезти в больницу, родственники могут не уделить ребенку достаточного внимания, не полностью поставить его в известность о происшедшем или, стремясь пощадить его психику, постараются сказать ему неправду. Это неудачная политика, и в течение длительного времени она просто не срабатывает. Ребенок не глуп, он подсознательно чувствует, когда что-то идет не так как надо. Ему непременно следует сказать о том, что происходит. За отсутствием фактов фантазия ребенка предлагает ему самые различные и, как правило, мрачные варианты случившегося, пока он пытается из обрывочных данных составить общую картину происходящего. При этом зачастую ребенок приходит к совершенно ошибочному заключению, будто он сам или его плохое поведение послужило причиной несчастного случая. Объяснения с ребенком могут снять с него чувство вины. Когда ребенок знает, чего ему ожидать, он учится доверять предстоящим переменам и начинает понимать, что жизнь сплошь и рядом состоит из неожиданных перемен, к которым он без труда может приспособиться.

Вывод и принятое решение: «Перемены несут с собой опасность и угрозу моей жизни. Я должен оказывать им сопротивление».

Вторая ступень: ребенку не позволяется делать самостоятельный выбор

Ребенку в одностороннем порядке преподносится, что именно он должен делать. Однако с первых же дней в ребенке развивается осознание права личного выбора.

Этот выбор начинается с самых мелких вещей, таких, как брать или не брать ему ту или иную игрушку. Постепенно границы лежащего перед ним выбора существенно расширяются: выходить ли на улицу или не выходить, оказывать ли противодействие какому-то члену семьи и кому именно.

В ребенке развивается чувство целостности собственного тела. Он хочет сам выбирать, какую пищу вложить в свое тело и где его потрогать. «Это мое тело, - говорит ребенок, - и я должен иметь возможность делать с ним все, что захочу». Если родители говорят: «Ты должен съесть все, что у тебя на тарелке» или «Я не хочу больше видеть, что ты себя здесь трогаешь», - чувство личной целостности у ребенка подавляется. Когда ребенку предоставляется выбор, к примеру: «Ты можешь съесть немного пюре или горохового супа», - он, по крайней мере, знает, что у него есть власть принять какое-то решение. Конечно, ребенка следует научить, что почесывание гениталий за обеденным столом не соответствует нормам общественного приличия. Однако это оставляет за ребенком право выбора притрагиваться к себе в частном порядке. В конце концов, это их собственное тело.

Вывод и принятое решение: «Эти, которым предоставлено право командовать, воруют мою власть над собственным телом. Мне не позволяют даже владеть самим собой. Командование, авторитеты и начальство - это плохо».

Третья ступень: ребенок исключается т процесса принятия его семьей решений

Развивающему в себе упрямство ребенку не предоставляется права слова в принятии решений, касающихся всей его семьи. Ожидается, что он будет послушно следовать принятому семьей решению. Чувства ребенка при этом в расчет не принимаются. Таким образом, ребенок подвергается эксплуатации, поскольку его собственное решение не является частью сделанного семьей выбора.

Достигая подросткового возраста, ребенок начинает ощущать естественное желание расширить свое влияние на все, что его окружает, пропорционально его увеличивающему свои размеры телу. Он хочет иметь возможность решать: ехать ли ему вместе с семьей на пикник или пойти в зоопарк. Если ребенок лишается права голоса в принятии подобных решений, у него пропадает и чувство обладания властью привнесения в окружающий мир каких-либо изменений. Каким образом предполагается, что ребенок вырастет человеком деятельным и инициативным, если эти качества с детства в нем подавляются? Если ребенок принужден постоянно делать то, что ему говорят, он неизменно приходит к выводу, что власть, авторитет - вещь отвратительная. В нем развивается чувство негодования, возмущения по отношению к любым проявлениям власти, а не доверие к ним. Это в еще большей мере становится справедливым, когда ребенок принужден контролирующими его родителями или учителями принимать участие в каких-либо конкурсах или соревнованиях, куда его включили без учета его собственного решения или желания. Ребенок, принуждаемый отцом отдать все силы для победы его команды в соревнованиях по бейсболу, чувствует утрату своей личной власти и потерю интереса к игре, которую прежде он так любил.

Вывод и принятое решение: «Я лишен всякой власти. Я не могу оказывать влияние на то, что меня окружает. Меня всегда заставляют и контролируют».

Четвертая ступень: у ребенка растет негодование и страх перед потерей своей Целостности

Открытое неповиновение в ребенке берет свое начало как в отсутствии достаточной подготовленности к внезапным переменам, что является реакцией, основанной на чувстве страха, так и в лишении права голоса в принятии решений, касающихся его жизни, что является реакцией, в большей степени основанной на чувстве гнева. Результат обеих реакций один и тот же: открытое неповиновение и оказание сопротивления. Это является именно тем моментом, когда дракон упрямства начинает безоговорочно руководить действиями человека. Ребенок становится похож на упрямого осла: неуправляем, несговорчив и тяжел в общении.

Едва ли родители понимают, что они собственными руками вырастили это маленькое чудовище. Они не отдают себе отчет, что, оберегая чувство собственной целостности, ребенок тем самым борется за свою жизнь. Ребенок боится превратиться в бесхребетного, всеми помыкаемого червя, не способного постоять за себя в

жизни. Сопротивляясь этому, он упрочивает свою оболочку, наращивает в себе каркас, несгибаемый, не поддающийся давлению со стороны. Чем большую сопротивляемость демонстрирует ребенок, тем более жестким воздействием отвечают его родители. Обе стороны оказываются втянутыми в бескомпромиссную борьбу.

Подобная ситуация порождает самые абсурдные наказания. Кто-то из родителей, например, приходит к решению, что раз его ребенок любит сыр, значит, именно сыр и является причиной оказываемого ребенком неповиновения. С этого момента ребенка лишают сыра. Следуя подобному сценарию, тут уж и родитель становится ребенком, используя для достижения победы нерациональный, детский подход к делу. А поскольку ребенок видит нерациональность поступков своего родителя, он утрачивает к нему всякое доверие.

Открытое неповиновение зачастую выражается в занятии отличающейся абсурдом противоположной позиции. Одному из инструкторов, ведущих в государственной тюрьме занятия по психологии, как-то пришлось иметь дело с невероятно упрямым заключенным. Чтобы подчеркнуть абсурдность ситуации, инструктор попросил весь класс встать. Упрямый заключенный, конечно, продолжал сидеть. Тогда инструктор попросил заключенного сесть. Тот, естественно, встал вместе с остальными. Так заключенный и весь класс выполнили просьбу инструктора. Держать под контролем и манипулировать упрямыми людьми очень легко, нужно только просить их о прямо противоположном тому, чего вы от них хотите.

Вывод и принятое решение: «Любой ценой сопротивляйся проявлению власти над собой, чтобы сохранить целостность собственной личности».

Пятая ступень: ребенок учится оказывать сопротивление любым формам внешнего контроля

Чтобы выжить, такой ребенок должен любой ценой ограничивать проявление над собой внешнего контроля выражением «только через мой труп». Для оказания сопротивления столь значительным для него личностям, как родители и воспитатели, ребенок обрастает панцирем стальных мышц на подбородке, ногах и нижней части спины. Его мускулы словно говорят: «Тебе меня не сломить. Не заставить. Я никогда не сдамся. Прежде тебе придется меня убить». Ребенок становится совершенно непоколебимым, не способным идти на компромисс.

Таким образом, упрямый ребенок или взрослый человек замыкает себя в рамках определенного сделанного им выбора, способного привести к чудовищным последствиям. Если кому-то из окружающих удастся убедить упрямца в необходимости совершить нечто опасное и добиться его согласия, никакие доводы разума не заставят упрямца свернуть с выбранного пути, даже если он грозит привести его к гибели. Хотя подобное поведение является саморазрушительным, корни его лежат в упрямстве.

Глупое упрямство служит источником многочисленных сильнейших привязанностей к определенным образцам поведения и намеченным планам. Если ведомый драконом упрямства человек вбил себе в голову, что он непременно должен сделать что-либо конкретное, ничто не способно его остановить.

Мэри запланировала на ближайшее воскресенье купить себе новое платье к торжественному событию, до которого оставалось еще довольно много времени. К воскресенью ударили морозы, и дороги покрылись ладом, что сделало передвижение по городу крайне опасным. Муж Мэри попытался было отговорить ее ехать в магазин именно сегодня, ссылаясь на опасные для вождения машины условия и на то, что у нее предостаточно времени сделать покупку в любой другой день. Однако Мэри оставалась непреклонной. Она была убеждена, что муж просто пытается контролировать ее поступки и хочет оставить ее дома совершенно так же, как прежде поступала ее мать. Она решила ехать и по дороге в магазин врезалась в машину, лишь благодаря какому-то чуду не получив при этом тяжелых увечий.

Вывод и принятое решение: «Чтобы ни случилось - я не отступлюсь от принятого решения. Я не сдамся, иначе я просто умру».

Шестая ступень; ребенок утрачивает способность проводить различие . между принуждением и предложением }

По мере взросления пораженный драконом упрямства ребенок все больше утрачивает способность проводить

различие между небольшим выбором и большим несчастьем. После накопленного опыта, связанного с внезапными переменами и проявлением над ним чьей-либо власти, ребенок становится чрезвычайно чувствителен ко всему, что имеет для него признак возможной утраты способности выбора. Он учится принимать в штыки любое предложение. Таким образом, он преследует две цели. Во-первых, защищает себя от «плохих», облеченных властью структур, а во-вторых, защищает себя от предлагаемых перемен, которые могут не соответствовать его интересам. Однако, находясь под контролем дракона упрямства, ребенок теряет возможность проведения границы между дружеским предложением и прямым приказанием облеченного властью авторитета. Он уже не способен провести различие между безобидным советом перекрасить кухню и ведущим к несчастью предложением уйти из дому. Он становится негибким, не способным уследить за теми постоянными небольшими изменениями, которые и делают жизнь динамичной и интересной.

Выгод и принятое решение: «Все, хотя бы отдаленно напоминающее указание о том, как мне следует поступить, - плохо. Я должен оказывать ему постоянное сопротивление или говорить «нет».

Седьмая ступень: в старшем возрасте ребенок замыкается на внутренней борьбе и учится оказывать сопротивление самому себе

Этот шаг оказывается решающим ударом, наносимым драконом упрямства, поскольку то, что начиналось как механизм защиты, превращается в причину мучительных страданий. Человек испытывает страдания от собственного упрямства, даже когда никто не заставляет его что-либо делать.

Генри решает устроиться на работу, оплачиваемую очень низко и несущую ему серьезные проблемы. Его непосредственный начальник любит приложиться к бутылке и на протяжении всего рабочего времени подвергает Генри словесным оскорблениям. Генри говорит себе: «Ну что ж: я сделал свой выбор. Теперь я должен жить именно так, не иначе». Друзья и родственники убеждают его, что для него вполне найдется более подходящее место, и даже сам Генри получил предложение работы с более высокой оплатой. Однако он упрямо отказывается сменить место работы. Он чувствует, что должен продержаться дольше своего непосредственного начальника и отстоять свое решение или умереть в этой неравной борьбе. Его не оставляет ощущение, что, уйдя с этого места, он признает свое поражение и в конечном итоге превратится в бесхребетного слабака. Следовательно, он должен остаться. Таким образом, единственный, кто причиняет ему страдания, это он сам.

В один из дней Генри простудился, но упрямо отказался признать, что заболел. Он продолжал работать до тех пор, пока не получил воспаление легких и не был отправлен в больницу. Упрямство одержало победу над личностью. Генри не прислушался к внутреннему голосу, убеждавшему его: «Иди домой и ляг в постель». Этот голос показался ему слишком похожим на голос матери, неизменно указывавшей ему, что делать. Единственной жертвой собственного упрямства опять-таки оказался сам Генри.

Выгод и принятое решение: «Теперь, когда я принял это решение, неважно - правильное оно или нет, я должен стоять до конца».

Большая ложь дракона упрямства

Дракон упрямства хочет, чтобы человек поверил, будто, оказывая сопротивление людям, облеченным командными полномочиями, или отказываясь принять необходимость перемен, он обретает большую власть. Соблазн упрямства заключается в ложном представлении, будто человек обладает большим могуществом по отношению к окружающим, поскольку занимает непоколебимую позицию и останавливает ход события. Упрямый человек испытывает тайную радость от своей привычки на все отвечать отказом. Он верит нашептываниям дракона, будто именно в упрямстве - которое сам он рассматривает как непоколебимую решительность - лежит его спасение и окончательная победа. Победа, однако, в большинстве случаев оказывается мыльным пузырем. В конечном итоге, хотя и доказав всем и каждому, что с места его не сдвинуть, упрямый человек утрачивает расположение к себе и друзей, и сотрудников по работе. Все начинают обходить его стороной, не желая иметь дело с человеком непробиваемым и тяжелым в общении.

Упрямый человек празднует свою победу в полном одиночестве. Дракон солгал ему. Это вовсе не победа. Это тщательно разработанная чудовищем программа, заканчивающаяся абсолютной изоляцией от людей и отчаянием. Дома для престарелых переполнены упрямыми людьми, сданными сюда на ранение своими родственниками, уставшими от их бескомпромиссности и глупого упорствования. Эти люди всю жизнь шли на поводу у дракона и в результате получили то, что заслужили: в преклонном возрасте остались без домашнего тепла и любви своих близких. Все, что они выиграли, - это душевную пустоту и осуществление их самых больших опасений: потерю свободы выбора.

Дракон меняет свое обличив

Дракон упрямства отличается от остальных драконов, поскольку стоит в полном одиночестве, не имея пары с другим чудовищем, Однако, хотя этот дракон непоколебим по своей природе, находящиеся под его воздействием люди легко способны переходить из его когтей в лапы любого из остальных шести чудовищ. К примеру, человек может быть упрямо-жадный, упрямо - саморазрушительный, упрямо-высокомерный, упрямо - самоуничижительный, упрямо-нетерпеливый, склонный к упрямому мученичеству и, конечно, упрямо-упрямый. Далее приведены примеры того, как упрямство может переходить в других драконов:

Если человек проявляет упрямство в отношении занятой им позиции или принятого решения и отказывается воспринять доводы оппонентов, он легко может скатиться к демонстрации высокомерия: «Я прав. Все эти глупцы заблуждаются».

Он может скатиться и до упрямого самоуничижения, отказываясь отступиться от своих позиций: «Я - полное ничтожество, и никто не сумеет убедить меня в обратном».

Он может проявить нетерпеливость, когда кто-либо попытается его переубедить: «Убирайся с моего пути. Никто меня не остановит». Упрямо придерживаясь занятой им позиции, он легко может дойти до мученичества: «Я принял решение. Теперь я должен его придерживаться. У меня нет иного выбора».

Та же ситуация способна довести его до полного саморазрушения: «Пожар или не пожар, вы не заставите меня покинуть мой дом».

Упрямство способно демонстрировать и элементы жадности: «Я все это приберу к своим рукам, и никто меня не остановит».

Как видно из примеров, дракон упрямства обладает своей собственной манерой поведения, способной усиливать воздействие каждого из драконов. Когда два чудовища работают в паре, человеку в их когтях приходится особенно тяжело. Однако осознанием их воздействия и усилием воли человек способен от них избавиться.

Самое удивительное в драконе упрямства

Зачастую люди склонны считать упрямство привлекательной чертой характера или отзываются о нем, как о чем-то милом и забавном. «Ах, - говорят они, - этот маленький Джони такой упрямец». Словно упрямство - это признак того, что Джони вырастет сильной личностью. Ничто не может быть дальше от истины. Упрямство никого не способно сделать сильным, наоборот, оно исподволь разрушает характер человека, делает его слабым. Любое поведение, основывающееся на чувстве страха - как, например, проявление упрямства, - только усиливает этот страх.

Иногда люди обманывают себя, говоря: «Да, если бы я не был таким упрямым, я никогда не добился бы того, что имею». Это еще одна форма самообмана. Дело в том, что упрямство не способно чему-либо помочь; оно лишь служит помехой. Человеку вовсе не обязательно обладать упрямством, чтобы проявить настойчивость в достижении поставленной цели или добиться выполнения возложенных на него обязательств. Эти черты характера не имеют ничего общего с упрямством, поскольку в основе их не лежит чувство страха. Этот самообман внушается вам драконом упрямства, чтобы создать в вашем сознании иллюзию прочности вашего положения. Чудовище любым

способом стремится выжить, и лучше всего ему это удается благодаря полному контролю над поведением человека.

Степень зрелости и дракон упрямства

Уровень грудного младенца: аутизм и кататония. Уровень младенца, делающего свои первые шаги: «бритоголовые», реакционеры, крайне «правые». Уровень подростка: «свои парни»; мафия. Уровень юноши: «левые» радикалы и мятежники. Уровень взрослого человека.' жесткая внутренняя борьба с самим собой.

Упрямство на уровне зрелости грудного младенца

На уровне зрелости грудного младенца упрямство проявляется в полном отказе от коммуникации или сотрудничества с любым человеком. Эта жесткая манера поведения может выражаться в отказе принятия пищи или поддержания разговора и способна довести человека до состояния полного ступора, когда для поддержания жизнедеятельности его организма становится необходимым обратиться к клиническим условиям лечения. Подобное состояние человека носит название аутизм и кататония.

Упрямство на уровне зрелости малыша, делающего свои первые шаги

На этом уровне зрелости упрямство выражается в форме внезапных вспышек раздражения или демонстративного неподчинения: полное неповиновение любым проявлениям власти, выказываемое наиболее грубым и дерзким образом. Взрослые малыши зачастую становятся членами банд, стремящихся проверить, как далеко они смогут зайти в нарушении закона, прежде чем окажутся на скамье подсудимых. Это люди, бросающие вызов любым формам власти и превращающиеся в закоренелых сюрвивалистов, неонацистов, членов промышляющих разбоем банд «бритоголовых» или куклуксклановцев. Они придерживаются той политики, что никто не имеет права указывать им на законы или советовать как жить. Они дерутся насмерть, прежде чем позволят кому-то себя поймать.

Эти люди могут казаться саморазрушителями, но на самом деле они страдают упрямством: они не способны принять чью-то точку зрения или позицию. Они оказывают сопротивление любым переменам в жизни и хотят повернуть часы назад, к «старому доброму» времени. Они не любят ничего нового, незнакомого и не желают к нему привыкать. В действительности они панически боятся каких-либо перемен и чувствуют себя больными, когда вынуждены к ним приспосабливаться. Вот почему они всему оказывают такое сопротивление.

Упрямство на уровне зрелости подростка

На уровне зрелости подростка упрямство отличается большей утонченностью. Упрямые взрослые подростки - это люди высокообеспеченные, своим финансовым положением и общественным влиянием способные оказывать сопротивление существующим правилам и нормам поведения. Им доставляет удовольствие разрушать прописные истины. Они, как правило, достигают богатства в обход законов о налогообложении и подкупая должностных лиц и мелких политических деятелей. Они гордятся тем, что никогда не играют по правилам и, несмотря на это, выигрывают. Тем не менее они отличаются крайней консервативностью и не любят перемен.

Ярким примером взрослых подростков служат члены мафиозных структур, разрушающие общественные законы, но строго соблюдающие традиции семьи. Они склонны рассматривать женщину как существо подчиненное, а мужчину - агрессивное. Они не любят перемен и в действительности испытывают страх перед ними, хотя и ведут жизнь, основанную на выказывании властям открытого неповиновения.

Упрямые взрослые подростки - это коррумпированные полицейские и политические деятели, нарушающие действующие законы, которые по долгу службы должны были бы защищать. Они проявляют чрезвычайную консервативность в своих взглядах на жизнь и сопротивляются любым переменам в установившемся порядке вещей. Такие политики, к примеру, могут брать взятки и стараться всячески угодить большому бизнесу, закрывая глаза на

нарушение ими действующего законодательства. Или же они могут оказывать активное противодействие занятию представителями национальных и иных меньшинств прочного политического положения. В подходе к делу они оперируют понятием «свой парень». Они тщательно оберегают собственное положение и переступают через общественные законы, делая все, что им заблагорассудится, лишь бы добиться процветания в жизни.

Упрямство на уровне зрелости юноши

Юношеским уровнем зрелости упрямства обладают общественные реформаторы и представители радикально настроенных меньшинств политических движений. Это люди, кипящие от ярости и стремящиеся перевернуть общественную систему. Они хотят сбросить коррумпированное, разъевшееся старое правительство и заменить его новым, соответствующим их либеральным взглядам.

Упрямые взрослые юноши - это обычно громогласные ораторы на трибунах и всяческих общественных дискуссиях, не боящиеся оказаться в числе немногих демонстрантов, выражающих оппозиционные взгляды по отношению к правящей политической верхушке, или, оставшись в абсолютном меньшинстве, разразиться с трибуны горячей обличительной речью в адрес находящихся у власти политических деятелей. Они считают себя выразителями общественного мнения, представителями тех широких слоев населения, которые слишком запуганы, чтобы выражать свое недовольство. Они, несомненно, выполняют свое предназначение в этой жизни. Однако, даже добившись успеха в проведении реформ, за которые еще недавно они так ратовали, эти люди вскоре снова взбираются на трибуну, чтобы выразить свое оппозиционное отношение к новой тирании.

Такие люди испытывают глубокую привязанность к своему положению оппозиционера. Таким образом, они тоже опасаются перемен. Они боятся изменить свою позицию или привычную манеру поведения, боятся возможности собственного роста и перехода к каким-то новым вещам в жизни. Стремясь изменить общественную систему, они всячески избегают изменений в самих себе. Они боятся этого так же, как каждый отличающийся упрямством человек. Жизнь их - сплошная пытка, мучения для которой они придумывают сами.

Упрямство на уровне зрелости взрослого человека

На этом уровне зрелости упрямство замыкается на самом себе. Оно уже не проявляется со всей очевидностью, поскольку борьба идет внутри самого человека. Упрямые взрослые люди ведут нескончаемый поединок, заключающийся в их жестком внутреннем диалоге. В холодную погоду они ходят без пальто, потому что их внутренний голос, так напоминающий голос их матери, неустанно твердит им: «На улице холодно. Надень пиджак». Если они подвернули ногу, они непременно заставляют себя идти на мучительную для них прогулку, поскольку не хотят уступать тирании растянутых связок голеностопного сустава. Ухудшение, конечно, не заставляет себя долго ждать.

Хотя их упрямство может казаться окружающим замечательной чертой характера, на самом деле оно несет человеку полное саморазрушение. Их жесткое противодействие внутренней тирании ведет их к катастрофе. Мне пришлось работать с человеком, наотрез отказывавшимся носить галстук, независимо от того, насколько требовало этого предстоящее событие. Я и сам не очень люблю галстуки, поэтому не склонен был рассматривать это как большое упущение с его стороны. В данном случае в отказе носить галстуки выражалось его противодействие оказываемому на него давлению. В результате он потерял хорошую работу, вызвал крайнее неудовольствие близкого друга, попросившего его быть свидетелем на своей свадьбе, и оказался неспособным присутствовать на многих общественных мероприятиях, на которых наличие галстука является требованием обязательным. Спрашивается: что он выиграл? В чем заключается его победа? В ощущении целостности своей личности? Но ценой каких потерь? Существует множество других, более эффективных способов сохранить личную целостность или внести вклад в окружающий мир. Свойственная упрямству непоколебимость изначально обрекает человека на проигрыш во всем, за что бы он ни брался.

Как дракон упрямства подводит вас к трагическому финалу

Проявление упрямства предназначено предохранять вас от внезапных, неожиданных изменений, способных нести угрозу вашей целостности или самой жизни. Упрямство предоставляет вам время на адаптацию. Когда вы говорите: «Нет, я этого делать не буду», вы замедляете ход события, с тем чтобы дать возможность своему сознанию привыкнуть к новым обстоятельствам. Позднее, когда ваше сознание пройдет адаптацию и способно будет воспринять изменившиеся условия, вы можете решиться на положительный ответ, преподнеся его каким-либо косвенным образом. В этом заключается стратегия проявления упрямства, основывающаяся на страхе перемен. Однако слишком часто близкие люди не имеют возможности вас дожидаться и, в соответствии со своими планами, продолжают идти вперед. Это означает, что вы не только не уходите от внезапных перемен, но и остаетесь в полном одиночестве.

Некая женщина жила в доме, находившемся как раз на месте строящейся автомагистрали. Государство скупало земли, подлежащие застройке, выплачивая владельцам рыночную стоимость каждого участка. Людям, конечно, тяжело было покидать обжитые места, но строительство магистрали шло полным ходом и оспорить утвержденный проект не представлялось возможным. Женщина, направляемая драконом упрямства, отказалась продавать свой участок. Она ненавидела какие-либо перемены и еще больше - людей, пытавшихся ей указывать, что делать. Государство предложило ей цену, втрое превышающую фактическую стоимость ее участка, но она продолжала отказываться. В конце концов государство вынуждено было уступить, и магистраль проложили в объезд ее маленького участка земли.

Многие люди восхищались настойчивостью женщины и приветствовали одержанную ею победу. Она стала своеобразным героем местного масштаба. Однако выиграла ли эта женщина что-нибудь на самом деле? Стоимость ее участка катастрофически упала в связи с близостью его нахождения к автостраде. Ее спокойствие и отдых постоянно нарушались грохотом оживленного движения. Вид из окон застилали клубы выхлопных газов из проезжающих мимо машин, и все, за что она так любила это место, фактически исчезло.

Однако, даже возненавидев теперь свой дом, она тешила себя мыслью, что одержала крупную победу. В этом и заключается основная хитрость дракона упрямства. Он заставляет людей думать, будто они одержали победу, хотя на самом деле они потерпели поражение. Женщина пыталась предотвратить надвигающиеся перемены, но остановить их оказалось невозможно. Она противилась давлению на нее со стороны властей, и осталась в полной нищете. Позднее она выразила желание продать свою землю, но было уже слишком поздно.

Один мужчина отказался оставить свой дом, получив предупреждение о приближающемся извержении вулкана Святой Елены в штате Вашингтон. Он упрямо не желал покинуть жилище, каждому отвечая, что никому не удастся его к этому принудить. Упрямство заставило его ответить отказом местным властям, и на следующий день произошло извержение вулкана. Позднее так и не смогли отыскать ни его самого, ни остатков его дома. Все было погребено пол многотонным слоем лавы и пепла.

Можно ли сказать, кто в этой ситуации оказался прав? Может быть, человек знал, что пришло его время умереть. А возможно, он прожил бы дольше, если бы не его упрямство. Однако неповиновение властям просто ради демонстрации неповиновения - уже само по себе является заведомо проигрышной позицией. Стратегия человека состояла в защите собственной целостности против оказываемого на него давления. Но ведь никто и не пытался на него давить. Власти лишь старались сохранить ему жизнь. Проявление неповиновения властям нередко приводит человека к гибели, свидетельством чему служат многочисленные расстрелы во время войны. Те, кто не проявлял бессмысленного упрямства, остались жить и могут рассказать вам о собственном опыте.

Многие преступники могут подтвердить, что сопротивление властям только усиливает оказываемое на них давление. То, чему вы сопротивляетесь, возвращается к вам с большей силой. Чего вы опасаетесь, то вас и настигает. Дракон упрямства подводит вас к тому, чего вы больше всего боитесь: к внезапным переменам в жизни и усиливающемуся давлению со стороны властей.

Как дракон упрямства оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона упрямства на ваше здоровье

Как уже указывалось, дракон упрямства способен привести вас к преждевременной гибели. Представьте себе результаты проявления упрямства, если в ходе войны вы захвачены в плен безжалостным противником. Если вы хотите жить, вы должны в точности делать все, что вам приказывают, иначе вас просто сотрут в порошок. Говорят вам «иди» - вы идете. Говорят «сиди» - вы сидите. Если вам пришлось испытать на себе всю рутину армейской службы, вы отлично осознаете необходимость повиновения облеченному властью командиру. Неповиновение вышестоящему по званию офицеру способно привести к самым серьезным последствиям, а понесенное за это наказание - причинить непоправимый вред здоровью: к примеру, вас могут обязать «добровольно» вызваться выполнять какое-либо опасное задание.

Влияние упрямства на ваше здоровье имеет и более «мирные» последствия. Упрямство воздействует на мышцы нижней части спины, челюстные, ножные и мышцы тазобедренных суставов и почечной лоханки. Хроническое напряжение этих групп мышц нарушает работу вашего организма. К примеру, хроническое напряжение жевательных мускулов способно вызывать так называемый синдром временного сцепления челюстных колодок - эффект, составляющий проблему для многих страдающих упрямством людей. Синдром бруксизма - скрипение зубами во время сна - способен привести к потере зубов и крайне отрицательно воздействует на состояние десен. Постоянное напряжение мускулов спины ведет к искривлению позвоночного столба и заставляет позвонковые диски тереться друг о друга с повышенной нагрузкой, что приводит к их преждевременному изнашиванию и разрушению. В иные моменты - например, при резком поднятии тяжестей - напряжение в мышцах спины способно, наоборот, ослаблять сцепление позвонковых дисков, что может привести к ущемлению позвоночных нервов и, как следствие, потере подвижности позвоночного столба. Напряжение мышц в области таза препятствует поступлению крови в почки и также способствует ущемлению нервных окончаний почечной лоханки, что ведет к их омертвлению. Напряжение мышц голеностопного сустава нарушает кровообращение в области ног, ведет к потере подвижности и требует применения специальной обуви. Упрямство ни в коей мере не способствует улучшению здоровья. И тем не менее чудовище обманывает вас, заставляя думать, будто его присутствие помогает вам выжить.

Воздействие дракона упрямства на ваши творческие способности

Если вы заняты творческим трудом, вы не можете не знать, что наилучшее протекание творческого процесса обеспечивается полной расслабленностью вашего тела и его готовностью ответить на малейшие изменения в окружающем мире. Вот почему наибольшие творческие прорывы в сознании происходят в момент, когда человек занимается наведением туалета или принимает горячую ванну. Когда же ваш организм замирает от страха или накапливаемого напряжения, каким образом это может обеспечивать протекание творческого процесса? Вряд ли возможно ожидать от вас творческих озарений, когда вы стоите, упрямо сжав зубы и сцепив руки на груди, всем своим видом отвергая приход чего-либо нового в вашу жизнь. Все это прямо противоречит творческому процессу. Творчество требует вашего роста. Упрямство ему противодействует.

Воздействие дракона упрямства на вашу связь с текущим моментом

Упрямство является отражением страха перед внезапными переменами. Следовательно, если вы упрямы, вас тревожит то, что может произойти в будущем. Это отвлекает ваше внимание от текущего момента и обрывает вашу связь с настоящим. Подобным образом, оказывая сопротивление представителям властных структур, вы втягиваетесь в конфликт с тем, что является для вас авторитетным началом. Это понуждает вас действовать автоматически, поскольку вы выдаете представителю власти заранее готовый ответ. Стимул в виде давления вами получен, и вы отвечаете на него заведомо предсказуемой реакцией. Вы действуете, как автомат по продаже газированной воды: представитель власти нажимает на вашу кнопку с надписью «авторитет» и в качестве ответа

получает ваше демонстративное неповиновение. Для подобных механических действий связь с текущим моментом не нужна, и вы ее утрачиваете, как утрачиваете и гибкость, свойственную каждому нормальному человеческому существу. Только люди, свободные от воздействия дракона, способны на тесную связь с текущим моментом, какой обладали Махатма Ганди, Мать Тереза или Будда. Эта связь приходит на место дракона, когда вам удастся от него избавиться. Обладая такой связью, вы безгранично раздвигаете свои возможности в достижении всего, чего хотели бы достичь.

Воздействие дракона упрямства на ваши отношения с окружающими

Упрямство играет особенно разрушительную роль во всем, что касается ваших взаимоотношений как с окружающими, так и с самим собой. Поскольку дракон упрямства заставляет вас противиться любому проявлению власти над собой или демонстрации авторитета, находясь пол воздействием чудовища, вы склонны рассматривать все, что вас окружает, как потенциальную угрозу вашей свободе и независимости. Вы способны отказаться принимать участие в каком-либо мероприятии или оказывать прямое противодействие его проведению только потому, что кто-то мог сказать, что вам следует делать.

Если вы упрямы, вы можете с трудом идти на компромисс и проявлять непоколебимость в отношениях с окружающими. Отсутствие способности к сотрудничеству самым отрицательным образом сказывается на вашем стиле работы в коллективе. Занимая должность управляющего или руководителя, вы способны вызывать к себе чувство ненависти у своих подчиненных. Ваши несчастные подчиненные выпускают не отличающуюся качеством продукцию, часто болеют и работают медленнее, чем могли бы. В действительности упрямство начальника делает упрямыми его подчиненных. Каждая сторона настаивает на своем, отказываясь идти на уступки. Результатом подобной политики, как правило, является забастовка.

Джо был владельцем небольшого предприятия с персоналом из пятнадцати человек, занимающегося производством строительных материалов. Он был упрямым человеком и отказывался прислушаться к предложениям об усовершенствовании производственных операций. Зарплата на его предприятии достигала среднего уровня, однако никаких социальных льгот работающим не предлагалось. Служащие не раз обращались к Джо с просьбой рассмотреть предложения о пенсионном и медицинском обеспечении. Общая ситуация на производстве сложилась довольно удачно, и Джо имел возможность принять предложения работающих, но он терпеть не мог, когда кто-нибудь указывал ему, как вести дело. Он отвечал категорическим отказом, и сотрудники не могли не понимать, что его отказ совершенно необоснован. Потеряв надежду добиться его согласия, они объявили забастовку. Загнанный в угол своим упрямством, Джо продолжал категорически отказываться от переговоров. Забастовка затягивалась, Джо терпел серьезные убытки, потребителям недоставало продукции. Воспользовавшись возникшей ситуацией, один из конкурентов быстро расширил свое производство однотипных материалов, взял на себя выполнение просроченных Джо контрактов и предложил работу его сотрудникам. Получив на новом месте все, чего они добивались, рабочие, естественно, прекратили осаждать бывшего начальника своими требованиями. На длительный период времени предприятие Джо оказалось выбитым из производственного ритма, а прежние связи утрачены. Джо выиграл битву, но войну проиграл.

Когда сходятся двое упрямых людей, результат поединка может быть и трагическим, и комичным. Как-то мне довелось работать с супружеской парой, мужем и женой, которые в течение пяти лет не спали в одной кровати. После происшедшего между ними крупного спора Карл, муж, отправился спать на кушетку, где и остался на несколько лет. Ни одна из сторон не хотела уступать, хотя ни тот, ни другая уже давно не могли вспомнить, из-за чего они поссорились.

Дракон упрямства способен вносить хаос и в ваши сексуальные отношения. Если вы упрямы, вы можете категорически отказываться попробовать какое-то новое сексуальное поведение либо совершенно не воспринимать присутствие рядом другого человека. Родители, возможно, боятся даже взглянуть в вашу сторону, стараясь избежать всего, что может вызвать ваше неудовольствие. Им, вероятно, приходится двигаться как тень, лишь бы не потревожить ваше ощущение собственной целостности.

Проявление упрямства в семейных отношениях способно привести к самым трагическим последствиям. Десятилетняя девочка привела в ярость своего отца, отказавшись есть на обед вареную картошку. Отец сказал, что не будет с ней разговаривать, пока она не съест все, что у нее на тарелке. К тому времени, когда мне пришлось с ними работать, девочке исполнилось 16 лет. Хотя они с отцом жили в одном доме, они не разговаривали друг с другом со времени той своей последней ссоры. Подобное поведение, конечно, отличается крайностью и детским подходом к делу, однако наблюдается ежедневно и приводит к тем же грустным результатам. По счастью, терапия способна помочь людям восстановить прерванные отношения. Подобный пример показывает, как упрямство родителей способствует развитию упрямства в детях. Тем же образом действуют все драконы. Они учат ребенка копировать манеру поведения родителей и воспитателей.

Воздействие дракона упрямства на ваше духовное развитие

Духовные наставники дают жизнь передовым философским учениям, стройная система которых регрессирует в связи с действиями их прародителей. Очень скоро эти философские учения превращаются в догматы благодаря усилиям их верных последователей, создающих на их основе ортодоксальные религии, контролирующие поведение многих миллионов верующих людей. Религии обрастают системой иерархии, бюрократическим аппаратом, накапливают колоссальные богатства и развивают механизм самозащиты. Эти структуры очень быстро превращаются в окаменелый костяк данной системы взглядов и оказывают сопротивление любым изменениям, способным представлять собой угрозу их существованию. Это сопротивление переменам является одной из характерных черт упрямства. Таким образом, большинство религий обучают своих последователей упрямству путем моделирования упрямого поведения.

Поскольку изменения отвечают самой природе вещей физического мира, упрямство представляет собой неестественное сопротивление этому порядку. В основе упрямства лежит страх, и этот же страх - отнюдь не духовного плана - проповедуется многими религиозными учениями. Упрямство служит лишь препятствием для духовного просвещения, поскольку оно требует сознания открытого и пытливого, а не замкнутого, объятого страхом.

Иногда автоматическим ответом вашего организма может служить обеспечение самозащиты путем нападения и нанесения вреда другим окружающим вас людям. Ваше духовное самосознание представляет собой высший авторитет для вас, для вашей личности. Этот высший авторитет способен отвергать примитивный ответ вашего организма и вместо этого стремиться к коммуникации. Однако в силу своего упрямства вы оказываете сопротивление любому проявлению власти над собой, в том числе и высшему авторитету - собственному внутреннему голосу. Вы можете отвечать этому внутреннему голосу «Ты не смеешь указывать мне, что я должен делать». В вас будет развиваться тенденция игнорировать свой внутренний голос и доносимую им величайшую мудрость. Упрямство будет удерживать вас на примитивном уровне ваших реакций. Такой подход к делу предупреждает всякую возможность развития вашего духовного самосознания.

Как одолеть дракона упрямства

Упрямство может казаться чудовищем, не поддающимся трансформации, но, как и остальных драконов, его можно одолеть. Однако лучше не набрасываться на него в стремительной атаке, поскольку он лишь глубже уходит в оборону. С упрямством нужно действовать иначе, не нанося ему сокрушительных ударов и не пытаясь уничтожить его в рыцарском поединке. Вы должны ослабить его воздействие тем, что научитесь видеть истинный смысл сложившейся ситуации. Таким образом, страх ваш будет преодолен, и вы сможете осознать, что все, вас окружающее, не несет для вас никакой опасности. Вы обуздаете упрямство добротой и состраданием.

Ценность приводимых ниже разновидностей оружия может показаться весьма сомнительной, поскольку ни одно из них не имеет острого клинка или прочного наконечника, но оно и не предназначено для нанесения смертельного удара. Ваша тактика в обуздании дракона будет заключаться в приобретении умения расслабиться, прислушаться, принять окружающий вас мир, а не пытаться оказывать ему противодействие. Если вы упрямы, перечень приведенных видов оружия может парадоксальным образом напоминать вам список мучительных пыток. В

некотором смысле они действительно похожи на пытки. Так и должно быть, поскольку предоставление дракону возможности контролировать ваши действия выглядит очень удобным и заманчивым. В этом случае от вас требуется только выдавать механические ответы и проявлять эгоистическую заботу о самом себе. Нет и никакой ответственности за собственные действия. С другой стороны, дозволяя дракону упрямства использовать вас в личных целях, вы тем самым добровольно отказываетесь от возможности своего дальнейшего роста и значительно сужаете границы своего счастья.

Утверждения, направленные на поражение дракона упрямства

Я отличный слушатель.

Я всегда пользуюсь удобной возможностью для внесения изменений в свою жизнь, даже если они выглядят довольно болезненными.

Я всегда признаю свою неправоту, что бывает довольно часто.

Я с радостью принимаю советы и предложения окружающих.

Я знаю, что мне делать, и понимание этого дает мне ощущение полной безопасности. Я многому учусь на собственных ошибках. Когда я не прав, у меня хватает смелости в этом признаться.

Я учусь искусству идти на компромисс. Иногда прислушиваться к мнению других людей доставляет мне настоящее удовольствие. Мне нравится делать и узнавать что-то новое. Соглашаясь с людьми, я узнаю для себя много нового и интересного.

Семь видов оружия для уничтожения дракона упрямства

Оружие первое: учитесь гибкости. Оружие второе: учитесь говорить «да».

Оружие третье: выражайте свои мысли открыто. Оружие четвертое: слушайте собеседника с открытым сознанием.

Оружие пятое: примиритесь с существованием авторитетов.

Оружие шестое: приветствуйте происходящие перемены.

Оружие седьмое: умейте признать собственные ошибки и неудачи.

Орущие первое: учитесь гибкости

Если вы упрямы, вашему мыслительному процессу свойственна та же негибкость, которая отличает и ваши поступки. Подобная несгибаемость служит характерной особенностью и вашего физического тела. Следовательно, вам необходимо научиться гибкости во всех этих трех областях: в мыслительном процессе, в вашем поведении и в состоянии вашего тела.

Относительно негибкого мышления очень хорошо подходит одна известная фраза: «Сознание - как парашют: действует только, когда оно открыто». Под открытостью сознания понимается принятие вами возможности того, что предлагаемая вам концепция может быть справедливой и иметь право на существование. Это, конечно, вовсе не означает, что, обладая открытостью сознания, вы должны безоговорочно принимать все, что вам говорят. Нет, вам следует лишь тщательно взвесить идею, заранее ее не отвергая.

Как-то я проходил занятия у одного дзен - буддийского духовного наставника, очень плохо объяснявшегося на английском языке. Он обычно говорил - в обычной для дзен-буддизма манере: «Держите сознание в состоянии "я не знаю"». Это означает, что не следует делать скоропалительных выводов и думать, будто вы автоматически что-то знаете. Может быть, в предложенной вам идее есть нечто новое и свежее, о чем прежде вы просто не думали. Будьте ближе к тому, что вас окружает, и тогда вы обретете более тонкую связь с истинной природой вещей. Когда вы считаете, будто уже знаете, о чем вам говорят, или закрываете свое сознание для восприятия новых возможностей, вы костенеете в своем развитии и останавливаете свой внутренний рост.

Гибкость вашего тела оказывает постепенное воздействие на гибкость вашего сознания. Столь же справедлива

и обратная взаимосвязь. Упрямство делает ваше тело напряженным, одевает его в защитную оболочку. Ваша подвижность существенно ограничивается. Развивая подвижность своего тела, вы расширяете свои возможности адекватного ответа на все изменения, которые неизбежно предлагает вам жизнь. В этом состоит одна из основных идей военного искусства. Если вы оказываете сопротивление наносимому удару, вы рискуете получить травму. Если вы обладаете достаточной подвижностью, чтобы уклониться от него, вы приобретаете преимущество. Энергия атакующего может быть использована против него самого.

Оружие второе; учитесь говорить «да»

Чем большей гибкостью вы обладаете во всем, что вы делаете, тем чаще вы говорите «да» окружающим вас людям. Вы испытываете на себе новые вещи, пробуете новую пищу и знакомитесь с новыми местами. Вы ведете полноценную жизнь. Упрямство резко ограничивает окружающий вас мир и разрушает многие благоприятные возможности его познания. Когда вы держите ваше сознание в состоянии «я не знаю», вы открываете для себя возможность исследований, приключений и дальнейшего развития. Распрощавшись с упрямством, вы сумеете добиться в жизни гораздо большего, нежели в компании чудовища.

Говоря «да» в ответ на предложения окружающих, вы подходите к неисчерпаемому источнику возможностей преуспевания в жизни. Если вы стоите у власти над окружающими, среди ваших подчиненных всегда найдутся люди,. обладающие большими знаниями, поскольку они способны воспринять проблемы, лежащие вне вашего восприятия. Прислушиваясь к их советам, говоря «да» в ответ на предлагаемые ими перемены, вы можете изменить невыгодную для вас, зашедшую в тупик ситуацию и сделать ее благоприятной, выигрышной для общего дела.

Оружие третье: выражайте сван мысли открыто

Нередко искусственное замедление хода события служит маскировкой упрямства. Вы можете обещать что-то сделать и впоследствии избегать выполнения обещанного. К примеру, вы можете никогда не убирать за собой разбросанные вещи. Вы соглашаетесь с просьбами домашних сложить все на место, но от этого в вашей комнате ничего не меняется. Будьте осторожны: есть вероятность, что на вас оказывает воздействие дракон упрямства. Ваши поступки открывают его тайное присутствие. «Я сам знаю, что мне делать», - вот какая мысль лежит в основе вашего поведения. Вам необходимо научиться с самого начала говорить правду. Скажите своим домашним: «Я не хочу убирать свои вещи». Это будет начальный этап для последующего разговора, но самое главное - правду вы сказали, дальше открываются возможности для достижения какого-то компромисса.

Если вы упрямы, вам необходима практика в общении с людьми. Вам нужно научиться ясно выражать свои чувства, особенно переполняющие вас страхи. Вас никто не оттолкнет, но необходимо научиться делать это осторожно и очень неторопливо.

Оружие четвертое: слушайте собеседника с открытым сознанием

Молчание упрямства - это самый страшный его атрибут. Молчаливая оппозиция способна привести к конфликту, который может продолжаться в течение долгого времени без намека на его разрешение. Молчаливое обращение с человеком - отказ его выслушать - иногда является проявлением чистейшего упрямства. (Это может также исходить и из склонности к мученичеству и использоваться в качестве средства наказания.) Если вы упрямы, нет ничего удивительного в том, что у вас может развиваться тенденция к утрате способности слушать окружающих. Неспособность вникать в то, что вам говорится, является результатом многолетней практики невосприятия обращенных к вам слов. Напряженно стиснутые зубы нарушают чувствительную внутреннюю структуру вашего среднего уха. Если вы хотите быть хорошим слушателем в зрелом возрасте, учитесь слушать, когда вы еще молоды.

Оружие пятое.' примиритесь с существованием авторитетов

Чему вы сопротивляетесь, тем вы и становитесь. Если у вас развивается привычка оказывать сопротивление давящему на вас авторитету, со временем вы сами превращаетесь в такого же притеснителя. Вы становитесь авторитетом, оказывающим давление на окружающих. Возможно, именно это увидеть вам будет труднее всего. Для вас, человека упрямого, авторитет или проявление власти является врагом номер один. Что же происходит, когда вы становитесь представителем авторитетного начала? Вы развиваете в себе тенденцию видеть в каждом несогласном с вами своего врага.

Если вы находитесь под воздействием дракона упрямства, в вас отсутствует ощущение собственного авторитета, и это только усиливает ваш страх.

Чтобы избавиться от упрямства, вы должны принять существующие авторитеты. Сначала развейте в себе способность прислушиваться к своему внутреннему голосу - вашему личному авторитету. Это создаст вам ощущение прочности и стабильности, являющихся основой вашей внутренней сущности. Когда вы почувствуете себя в безопасности, вы сможете соответствующим образом воспринять и проявление внешних авторитетов, поскольку они уже не представляют для вас опасности. У вас есть внутренняя уверенность в собственных силах. И когда регулировщик уличного движения указывает вам, как лучше проехать опасный участок дороги, вы поступаете согласно его указаниям, не испытывая внутреннего сопротивления. Вы уже не опасаетесь утратить ощущение собственной цельности по такому пустяку, поскольку привыкли прислушиваться к голосу внутреннего собственного авторитета.

Оружие шестое: приветствуйте происходящие перемены

Известная пословица утверждает, что «только одна вещь постоянна в этом мире - его переменчивость». Изменения в окружающем мире встречаются на каждом шагу\* друзья и родственники уходят, соседи переезжают на новое место, машины изнашиваются, на работе происходят перемещения сотрудников и бывшие одноклассники становятся взрослыми людьми. Стремясь как-то избежать беспокойства, которое способны причинять вам происходящие перемены, вы можете попытаться спрятаться за ставшие вам привычными старые вещи и укоренившиеся традиции. Вы испытываете привязанность к старым прическам, одежде, музыке, развлечениям, манере поведения и системе верований. Пытаясь предотвратить происходящие вокруг вас перемены, вы накрепко цементируете свой внутренний мир, стремясь оградить его от всепроникающих изменений. Результаты подобных усилий очень болезненны. Вы с ужасом наблюдаете за появляющейся в волосах сединой. Вы испытываете боль сами и поселяете ее в сердцах людей, любящих вас больше всего на свете.

На каком-то длительном этапе времени сопротивляться происходящим переменам оказывается бесполезным. Перемены следует не только принимать, но и желать их прихода, как вы желаете видеть растущими своих детей или посаженных вашей рукой деревьев. Если вы человек действия, вы должны приветствовать изменения в своей жизни и понимать, что, какими бы болезненными они ни были, они всегда несут с собой и нечто хорошее.

Джек думал, мир перевернется, когда узнал о смерти своего родного брата, покончившего жизнь самоубийством. Это событие внесло в жизнь Джека необратимые перемены. Что бы он ни делал, он не мог вернуть брата. Потрясение оказалось для него настолько сильным, что в течение нескольких месяцев он не в силах был зайти в комнату брата или притронуться к его вещам. Ему вообще не нравились перемены в жизни, а эту он категорически отказывался принимать.

Отчаяние его было столь велико, что он был вынужден обратиться за помощью к специалистам. Под руководством консультанта он начал примиряться со смертью брата. Он прошел через всю гамму классических в данном случае чувств: отрицание происшедшего, ощущение собственной вины за случившееся, гнев и наконец принятие свершившегося факта. Постепенно он нашел в себе силы разобраться в вещах брата и избавиться от тех, что доставляли ему особенно болезненные воспоминания. Позднее он оказался готовым и к более серьезным переменам. Он продал дом и переехал в соседний, более привлекающий его район. С изменением жизненных перспектив он начал отдавать себе отчет и в том, что работа уже не приносит ему удовлетворения. Он решил дать колесу перемен вращаться полным ходом и, поступив на новое место работы, познакомился там с Маргарет - с женщиной, с которой они впоследствии поженились. По мере привыкания к происходящим вокруг него переменам Джек приобрел и способность увидеть то, как бессистемный, спонтанный образ жизни его матери явился результатом его склонности к лишенному каких-либо перемен

, существованию. Так, косвенным образом, самоубийство : брата помогло Джеку открыть для себя новую жизнь.

Оружие седьмое: умейте признать собственные ошибки и неудачи

Если вас ведет за руку дракон упрямства, вы терпеть не можете признания ошибочности собственного выбора. Вы стараетесь всем и каждому доказать свою правоту. Вот почему вы так часто выбрасываете большие деньги на дурно прошедшее мероприятие, организатором которого вы являлись. Вы не желаете вовремя изменить принятое решение, и ваше предприятие оказывается на грани банкротства. Вы не отдаете приказ об отступлении войскам и тем самым обрекаете их на верную гибель. После ссоры вы отказываетесь от восстановления отношений с человеком, даже если продолжаете его любить. Вы не можете отказаться от принятого вами решения, потому что при этом вы потеряете собственное лицо. Подобная политика не только чрезвычайно болезненно отражается на окружающих, но приносит ненужные мучительные страдания и вам самому. Спасти собственное лицо в данном случае означает лишь спасти ложное чувство личной целостности. Это спасенное лицо является только фасадом вашей истинной сущности и, что еще хуже, дает о вас ложное представление. Признание собственной ошибки служит для вас решающим моментом в избавлении от упрямства. Это означает необходимость взглянуть в глаза собственному страху. Если и есть нечто действительно трудно выполнимое, то это признание вами факта, что ваша упрямая манера поведения основана на страхе, а не на внутренней силе. Этот поступок достоин по-настоящему храброго человека. Признание допущенной ошибки дает возможность ее уладить, возобновить прерванные отношения, сэкономить деньги и даже спасти человеческие жизни.

Признание неудачи ведет к внутреннему росту, поскольку именно из ошибок мы извлекаем лучшие уроки. Если бы дело обстояло иначе и чудовище упрямства руководило, к примеру, действиями ребенка, он так никогда и не научился бы ходить, потому что неизбежные неудачи и падения при учебе означали бы для него провал всего начинания. Чтобы спасти свое лицо, ребенку пришлось бы только сидеть до конца своей жизни. Это, конечно, граничит с абсурдом, но упрямство нередко толкает человека на действия столь же безрассудные.

Семь упражнений, направленных на обуздание дракона упрямства

Упражнение первое: идентифицируйте свои страхи.

Упреждение второе: идентифицируйте скованность своего тела.

Упражнение третье учитесь слушать.

Упражнение четвертое следуйте указаниям лидера.

Упражнение пятое: признайте свои ошибки.

Упражнение шестое научитесь плавности и податливости.

Упражнение седьмое: откажитесь от ставших привычными моделей поведения.

Упражнение первое: идентифицируйте свои стражи

Это письменное задание. Цель его состоит в том, чтобы нащупать нити скрывающегося в вас страха.

Определите для себя ситуацию, связанную с какими-либо переменами, предотвратить которые вы не в состоянии. Составьте перечень всех наихудших вариантов либо последствий, которые только приходят вам в голову, проистекающих из складывающейся ситуации. Когда полный перечень будет у вас перед глазами, вы увидите образец, отражающий ваш страх, порождаемый данной ситуацией.

Например, определяемая вами ситуация связана с переездом компании, в которой вы работаете, в новое помещение. Запишите, что именно вызывает у вас в данном случае наибольшие опасения. Затем проследите, чем обоснованы ваши опасения, какие негативные моменты составляют суть ваших страхов. Не сосредоточивайте на них свое внимание, просто отразите их на листе бумаги.

Упражнение второе: идентифицируйте скованность своего тела

Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь и, после нескольких глубоких вдохов, начните определять области своего тела, где вы ощущаете напряжение. Обычно такими зонами наибольшего напряжения являются мышцы челюстного аппарата, шеи, спины, ягодиц и ног. Выберите одну из зон и сфокусируйте на ней свое внимание. Мысленно опишите границы этой зоны, ее форму, температуру, цвет и строение, внимательно переходя от одной

детали к другой. Когда вы научитесь успешно описывать данную область своего тела, сделайте подход к делу более творческим. Позвольте словам произвольно рождаться в вашем сознании вместе с мысленными образами и картинами, связанными с этим участком вашего тела. Если это удается вам достаточно легко, переведите мысленный взор на другой участок и снова понаблюдайте за спонтанно возникающими в вашем сознании образами. Эти сменяющие друг друга видения всегда имеют непосредственную связь между ощущаемым вами беспокойством или страхом и конкретной областью вашего тела, на которой сфокусировано ваше внимание. Видения могут быть связаны с конкретными воспоминаниями или могут представлять собой более абстрактные, символические образы. Возможно, во время выполнения этого упражнения у вас в сознании всплывут какие-то лица или имена, имевшие отношение к ранним годам вашей жизни. Все эти видения могут рассказать вам историю того, как дракон упрямства все крепче принимал вас в свои объятия.

Упражнение третье; учитесь слушать

Для этого упражнения вам понадобится партнер. Сядьте друг напротив друга, и пусть ваш партнер рассказывает о том, что именно затрудняет ему общение с вами. Обычно это как раз те вещи, слушать которые вы отказываетесь. Каждые две-три минуты повторяйте все, что услышали, включая и чувства, описываемые вашим партнером. Не пытайтесь оспаривать или обсуждать точку зрения вашего партнера: это также является частью упражнения. Просто повторяйте его слова, стараясь вникнуть в их суть и дополняя их фразой «Я понимаю». Например, повторенная вами фраза может иметь вил: «Я понимаю, та) причиняю тебе огорчения, так как не люблю проводить время с твоими друзьями или не хочу пригласить их к нам на обед. Это заставляет тебя думать, что я тебя недооцениваю». Если это упражнение покажется вам слишком трудным, начните его выполнение с предмета, не касающегося проблем ваших взаимоотношений. Вы можете работать по программе, составленной для себя лично.

Упражнение четвертое; следуйте указаниям лидера

В течение дня или хотя бы половины дня, не оказывая сопротивления, следуйте указаниям партнера, которому вы доверяете. Партнер должен делать вам предложения, разбивающие обычную манеру ваших взаимоотношений. Предложения могут включать в себя те виды деятельности, на которые вы обычно отвечаете «нет». Смысл упражнения состоит в том, чтобы внимательно понаблюдать за вашими чувствами и внутренней реакцией организма, когда вы говорите «да» в ответ на сделанные вам предложения. Если работающий с вами человек является вашим сексуальным партнером и его предложения включают в себя секс, делайте то, о чем он/она вас просит, чтобы понаблюдать свою реакцию на предлагаемые перемены. Попытайтесь расширить свои границы. Очень важно установить, где именно они проходят.

Разновидностью этого упражнения может служить день, посвященный совершенно новым для вас видам деятельности - вещам, которыми вы обычно не занимаетесь. Это не требует наличия партнера.

Упражнение пятое: признайте своя ошибки

Это еще одно письменное упражнение. Составьте перечень всех крупных, совершенных вами ошибок, которые только сможете вспомнить. Или же вы можете ограничиться перечнем ошибок, совершенных вами в течение последнего года. Обратите внимание на то, что, совершая их, вы не послушались данного вам совета. Какими оказались последствия? Вспомните моменты, когда у окружающих рождались более подходящие представления, которыми они пытались поделиться с вами. Вспомните случаи, когда вы отказывались послушаться своего внутреннего советчика. К чему это приводило?

Упражнение шестое: научитесь плавности и податливости

Найдите тихое место, где в течение некоторого времени вас никто не будет беспокоить. Сядьте в кресло, держа спину прямой, а руки и нога свободно опущенными. Закройте глаза и представьте перед своим мысленным взором бегущий ручей. Сконцентрируйте на нем свое внимание. Представьте себя плывущим по течению листом и прочувствуйте, как вас несет поток воды. После этого представьте себя птицей, летящей в середине стаи. Двигайтесь вместе со стаей, не пытаясь контролировать направление ее полета. Представьте себя рыбой в составе большого рыбьего косяка или волком, бегущим в стае по занесенной снегом равнине. Используйте любой привлекающий вас образ и научитесь следовать постоянно изменяющимся, незапланированным курсом. Проделайте это упражнение несколько раз.

упражнение седьмое; откажитесь от ставших привычными моделей поведения

Целью этого упражнения является ослабление привязанностей, прочно удерживающих страдающих упрямством людей. Отметьте для себя устойчивые модели поведения или жизненных ситуаций, с которыми вам особенно не хотелось бы расставаться, чтобы попробовать что-нибудь новое. Обратите внимание на чувство, возникающее в вас при необходимости изменить свои привычки. Что это: раздражение, страх, облегчение? Попробуйте в середине дня изменить намеченные планы - просто так, чтобы посмотреть, каков будет результат. Особого эффекта вы добьетесь, если внимательно прислушаетесь к предложениям своего внутреннего голоса. Рассматривайте этот голос как собственную интуицию.

Заключение

Дракон упрямства берет свое рождение из страха перед внезапными переменами, безжалостной эксплуатации и вреда, причиненного в детстве чрезмерным контролем. Как и остальные чудовища, дракон упрямства может быть уничтожен, только если вы осознаете его как своего врага. Только на вас лежит ответственность за ослабление его воздействия на вашу личность. Это замечание особенно справедливо по отношению именно к этому дракону, поскольку никто из окружающих не может посоветовать упрямому человеку избавиться от упрямства. Если вы отшвырнете от себя чудовище, вы нисколько не станете от этого слабее. Наоборот, вы приобретете силу и могущество, каких еще не знали в жизни. Их подарит вам уже : сама природа поединка с драконом и победа над ним. Глава десятая

\*

Динамика развития взаимоотношений\* контролируемых драконом и свободных от его воздействия

Установление истинных контактов

В предыдущих главах рассказывалось, как действует каждый из драконов: его развитие, возобладание над человеком и воздействие, оказываемое им во всех областях жизни. Здесь же указывались уязвимые места чудовищ и шаги, направленные на превращение негативного влияния драконов в положительные моменты и силу, которую он способен дать человеку.

В настоящей главе рассматривается взаимодействие драконов двух человек в динамике развития их отношений. Это взаимодействие и игрища, устраиваемые драконами во взаимоотношениях людей, имеют самые печальные последствия в развитии человеческого общества. Без драматических развязок, привносимых драконами в отношения людей, в мире не было бы войн, политических переворотов, убийств, экзекуций, лжи, насилия, преступлений, грабежей, подавления человека человеком и всех тех несчастий, от которых так страдает наше общество на всем протяжении своего относительно недолгого существования.

Изменение взаимоотношений

По мере созревания человеческого общества границы сферы влияния драконов постепенно сужаются, а степень их воздействия существенно уменьшается. Даже сейчас, когда на планете продолжают бушевать войны локального значения, такой способ разрешения возникающих проблем уже не считается столь же действенным и приемлемым, как это было прежде. Имея в виду исторический аспект развития человеческого общества, в настоящее время права человека имеют первостепенное значение в жизни всей планеты. Было время, когда само понятие права человека не могло присутствовать в сознании людей. Это постепенное просветление человеческого сознания оставляет все меньше возможностей для козней и маневров драконов. Сфера их прежнего влияния значительным образом сокращена благодаря созреванию новой системы человеческих ценностей - пусть даже это созревание происходит чрезвычайно медленно.

Тем не менее драконы вовсе не желают оставлять своих позиций. Они окапываются все прочнее, становятся более изощренными в своих действиях и все лучше маскируются, приноравливаясь к уровню зрелости человеческого общества. К примеру, дракон жадности уже может не демонстрировать такую алчность к захвату новых территорий, накоплению денег или власти, зато его ненасытность все больше переносится на отношения между людьми. Дракон высокомерия уже не столь явно демонстрирует свое присутствие в выставлении на всеобщее обозрение роскошных машин и украшений, а старается спрятаться под маской притворного равнодушия и ложной скромности.

В каждой из глав определенное место было отведено описанию манеры поредения дракона на высших уровнях зрелости человека. В настоящее время основным показателем в истории нашего развития и являются именно эти - юношеский и взрослый - уровни человеческой зрелости.

Настоящая глава имеет большое значение, поскольку главной сферой деятельности драконов в будущем окажутся отношения между людьми. По мере возрастания стремления людей к установлению и развитию связей друг с другом драконы все активнее будут пытаться противодействовать их усилиям. Полем боя становится область человеческих взаимоотношений. Следовательно, чем больше вы узнаете о способах ведения войны драконами, тем лучше подготовлены будете и для вступления с ними в борьбу, и для оказания помощи тем, кто пытается отыскать свою дорогу к истине.

В этой главе приводятся описания типичных действий драконов в отношениях между людьми. Вы можете  встретить здесь знакомые сценарии, главными действующими лицами которых будете выступать вы сами, ваши друзья, члены ваших семей или знакомые. Отнеситесь к прочтению описаний с юмором, без чувства расстроенности или подавленности. Драконы очень не любят, когда вы смеетесь над собой. Ваше отделение от них и непредубежденность нарушает все их планы. Они с большим удовольствием наблюдают за вашим отчаянием, раздражением, страхом, печалью, наслаждаются испытываемым вами чувством вины и стыда. Поэтому чем чаще вы насмехаетесь над собственными человеческими слабостями, тем дальше вы уходите от страданий и борьбы, навязываемых вам драконами.

Здесь приводятся двадцать восемь возможных сочетаний драконов, и в каждой комбинации имеются лежащие в ее основе заблуждения и ошибки. Ни в одной из комбинаций нет ничего хорошего, поэтому приводимые ситуации выглядят так малопривлекательно. Они знакомят вас с деятельностью драконов, которой вам следует всячески избегать в жизни. Описываемые сценарии дают вам ясное представление о манере поведения драконов. Отголоски сценариев могут присутствовать и в вашей жизни, а если вы приглядитесь, вы непременно обнаружите рядом с собой людей, активно работающих над привнесением в свою жизнь всех этих разрушительных тенденций в самой тяжелой форме их проявлений. Используйте полученную информацию для выявления приводимых моделей в развитии ваших собственных отношений с окружающими и применяйте описанные в книге приемы для искоренения в своей жизни подобных моделей поведения. Имейте, однако, в виду, что вам не удастся освободить своего партнера от терзающего его дракона; вы можете избавиться только от своего собственного.

Освободиться можно от любой комбинации драконов, нужно лишь набраться терпения, большого желания и самодисциплины. Заключительная часть этой главы посвящена отношениям, свободным от воздействия драконов, установлению истинного контакта между людьми, на чем и будет строиться будущее человечества.

Четыре основные формулы взаимоотношений драконов

Формула первая

В установлении партнерских отношений обычно участвует один человек, испытывающий воздействие дракона с узким полем зрения, и второй - испытывающий воздействие чудовища с широким полем зрения, то есть люди, склонные к саморазрушению, самоуничижению и мученичеству, вероятнее всего образуют пару с людьми, терзаемыми драконом жадности, высокомерия или нетерпеливости. Кроме того, каждый из них с большой долей вероятности способен составить пару с драконом упрямства.

Формула вторая

По общему принципу родители чаще всего взращивают в ребенке дракона, свойственного и им самим, что определяется фактором ролевого моделирования. У упрямых родителей растет упрямый ребенок, у жадных - жадный и так далее. В результате позднее в жизни человек тяготеет к выбору партнера для отношений, контролируемому тем же драконом, что терзает и его самого. Испытывающий воздействие дракона жадности человек зачастую выбирает для своих отношений партнера, также контролируемого драконом жадности.

Под воздействием одного и того же дракона люди склонны переносить свойственный им подход к делу на своего партнера. Поскольку они - пусть даже подсознательно - отлично знают модель поведения собственного дракона, они склонны видеть ту же модель в поведении своего партнера и обвинять его в том, что присуще им самим. Это, как правило, ведет за собой взаимные обвинения. К примеру, двое упрямых людей никогда не устают обвинять друг друга в упрямстве, хотя никаких улучшений в их отношения это не приносит.

Формула третья

Как уже говорилось, все драконы разбиты на три пары: высокомерие и самоуничижение, нетерпеливость и мученичество, жадность и саморазрушение. Партнеры,

имеющие противоположных по паре драконов, также испытывают тенденцию переносить собственный подход к делу на своего партнера. К примеру, когда один из людей пребывает под воздействием дракона самоуничижения, а другого контролирует дракон высокомерия, оба они страдают от заниженного самоуважения. Каждый из них ясно видит это заниженное самоуважение в своем партнере и использует это чувство для постоянных обвинений или нападок.

Формула четвертая

Люди зачастую испытывают тяготение к партнерам по браку, друзьям или знакомым, находящимся под воздействием того же дракона, что и один из их родителей. Такой подход справедлив по двум причинам:

Во-первых, модель поведения является для них уже знакомой. Следовательно, человек подсознательно знает, чего ему ожидать от своего партнера. Поскольку же любовь и внимание ассоциируется в его сознании именно с этой моделью поведения, он рассчитывает снова встретить их проявление у человека с той же ролевой моделью. К примеру, человек, склонный к мученичеству, зачастую испытывает привязанность к людям упрямым. Почему? Потому что люди мученического типа нередко воспитывались несговорчивыми, непоколебимыми родителями, подавлявшими в них чувство независимости. Однако временами родители все же проявляли любовь к своему ребенку. В своих упрямых партнерах мученик видит образец поведения людей, иногда даривших ему любовь.

Во-вторых, люди всегда пытаются довести до конца начатое их родителями или воспитателями. Они подсознательно выбирают себе в Друзья или в супруги тех, кто снова выдвигает перед ними дилеммы, прежде выдвигаемые их родителями, чтобы они могли либо избавиться от \*«их, либо окончательно на них зафиксироваться. К сожалению, этот принцип срабатывает не всегда.

К примеру, люди, терзаемые драконом самоуничижения, зачастую привязываются к людям с драконом высокомерия, поскольку самоуничижители обычно вырастают у высокомерных родителей. Поскольку люди высокомерные проявляют склонность к жесткой критике окружающих, их дети нередко вырастают самоуничижительными.

Выбирая себе в качестве партнера человека высокомерного, самоуничижитель подсознательно рассчитывает, что на этот раз он будет способен преодолеть направленный на него критицизм и почувствует себя наконец полноценной личностью.

Обычные комбинации драконов в отношениях родитель - ребенок

Ниже приводится перечень комбинаций родитель - ребенок, наиболее типичных для вышеперечисленных формул. Эти же комбинации родитель - ребенок зачастую повторяются и в формировании отношений во взрослом возрасте. Тем не менее возможно и существование любых сочетаний двух драконов.

Родители с драконом высокомерия

Ребенок с драконом самоуничижения: категоричные родители могут быть чрезвычайно критически настроены по отношению к своему ребенку. Если ребенок чувствует, что никогда не сможет соответствовать предъявляемым к нему требованиям, он приобретает склонность к самоуничижению.

Ребенок с драконом мученичества: требовательность высокомерных родителей в сочетании с их критической настроенностью может перешагивать всякие границы. Их любовь определенно будет условной. Такие родители не хотят, чтобы ребенок беспокоил их своим поведением, особенно на каких-либо общественных мероприятиях. Ребенок учится понимать, что от него постоянно требуется «хорошее» поведение, независимо от того, что он в данный момент чувствует. Такая модель взаимоотношений создает великолепные условия для развития в ребенке склонности к мученичеству.

Ребенок с драконом высокомерия: когда родители настроены к нему критически, ребенок чувствует, что должен стараться отвечать их требованиям. Он может перенять критическую манеру поведения родителей и проявить стремление к тому, чтобы стать безупречным во всех отношениях, всячески скрывая свои слабости, чтобы избежать обнаружения их родителями. Так ребенок сам становится высокомерным.

Родители с драконом самоуничижения

Ребенок с драконом нетерпеливости: здесь сценарий развития схож со взаимоотношениями нетерпеливого ребенка и склонных к мученичеству родителей. Хроническое проявление родителями самоуничижения способно довести ребенка до отчаяния и нетерпимости к коварству со стороны родителей. Самоуничижение ведет родителей к сужению границ их собственного мира. Ребенок чувствует, что его окружает множество вещей, которыми он мог бы заняться, мест, где он мог бы побывать, и людей, с которыми он мог бы познакомиться. Он чувствует себя пойманным в ловушку и лишенным приобретения жизненного опыта своими всего боящимися родителями. Он торопится сделать как можно больше; в нем нарастает нетерпеливость.

Ребенок с драконом самоуничижения: не обладающие чувством самоуважения родители не способны привить это чувство и своему ребенку. Они ощущают свою неполноценность в качестве воспитателей. Неполноценным привыкает чувствовать себя и ребенок.

Родители с драконом нетерпеливости

Ребенок с драконом упрямства: нетерпеливые родители постоянно подгоняют ребенка. Это вызывает у ребенка боязнь перемен - отличительную черту упрямства.

Ребенок с драконом мученичества: нетерпеливость родителей порождает в ребенке ощущение загнанности в угол. Это ощущение легко приводит ребенка к мученичеству, особенно если его родители отличаются несдержанностью и требуют от него «хорошего» поведения.

Ребенок с драконом нетерпеливости: ребенку не составляет труда воспитать в себе нетерпеливость, если она лежит в основе поведения его родителей или насаждается самим стилем окружающей его жизни.

Родители с драконом мученичества

Ребенок с драконом нетерпеливости: у родителей-мучеников зачастую вырастают крайне нетерпеливые дети. Во-первых, ребенок чувствует себя пойманным в западню манерой поведения своих родителей. А во-вторых, в нем обычно разжигаются нетерпеливость жалобы и неизменная демонстрация страданий его родителей-мучеников. Особенно быстро ему это надоедает, если родители постоянно заставляют его испытывать чувство вины. Наградой за старания родителей служит выращенный ими нетерпеливый ребенок.

Ребенок с драконом мученичества: подобная комбинация получается в случае, если ребенок отождествляет себя с жертвенным настроением своих родителей.

Родители с драконом жадности

Ребенок с драконом самоуничижения: жадные родители склонны обвинять каждого в собственной ненасытности и несчастий. Если их обвинения распространяются и на ребенка, тот не может им не верить и чувствует себя не в состоянии сделать своих родителей счастливыми. Прибавьте сюда и тот факт, что жадные родители скупы на похвалу, и вот вам уже готова почва для развития в ребенке склонности к самоуничижению.

Ребенок с драконом мученичества: жадные родители ничего не дают просто так. Испытывая эмоциональный голод, осаждаемые собственными нуждами и желаниями, они зачастую рассматривают своего ребенка как помеху или даже соперника в оказываемом им внимании. Они хотят видеть ребенка максимально нетребовательным, «хорошим» и полностью им послушным. Уступчивый ребенок стремится сделать все, чтобы добиться их одобрения, и превращается в беспрекословную жертву или мученика.

Ребенок с драконом саморазрушения: жадные родители нередко физически и эмоционально оставляют своих детей в погоне за собственными наслаждениями. Если свои редкие моменты нахождения с ребенком они сопровождают наказанием, в душе ребенка готова почва для укоренения дракона саморазрушения. Значительно чаще жадные родители оставляют ребенка на милость своих безжалостных заместителей, что приводит к тем же плачевным результатам.

Ребенок с драконом жадности: жадные родители не способны что-либо давать. Наоборот, они предоставляют ребенка самостоятельным поискам того, что он хочет. Жадность основывается на ощущении покинутости. Вот почему она переходит из поколения в поколение.

Родители с драконом саморазрушения

Ребенок с драконом жадности: поскольку склонные к саморазрушению родители так часто покидают своих

детей физически и эмоционально, они тем самым подготавливают отличные условия для того, чтобы их дети росли постоянно голодными, ненасытными - прямыми кандидатами в жертвы дракону жадности.

Ребенок с драконом саморазрушения: склонные к саморазрушению родители своими избиениями, наказаниями, оскорблениями или поспешным оставлением ребенка готовят великолепные условия для зарождения и в нем склонности к саморазрушению.

Родители с драконом упрямства

Ребенок с драконом мученичества: упрямые родители своей неспособностью идти на компромисс и неуклонными требованиями того, чтобы все было сделано в соответствии с их желаниями, создают в ребенке ощущение загнанности в угол. Он либо еще не способен выразить свои чувства, №50 оказывается втянутым в суровую борьбу с родителями, выйти победителем из которой он не может. Он становится податливым, поскачку только такая стратегия способна дать ему возможность выжить в столкновении с жесткой, несгибаемой патетикой родителей.

Ребенок с драконом упрямства: ничто не способно с такой же эффективностью воспитать в ребенке упрямство, как упрямство его родителей. Прежде всего, у ребенка упрямых родителей перед глазами постоянно находится ролевая модель их поведения. Такого ребенка окружает исключительно подходящая атмосфера, стимулирующая его выказывать неповиновение своим допекающим его излишним контролем родителям. Упрямый человек боится проявления власти над собой или авторитета из-за негативного опыта знакомства с ними. Страх перед авторитетом рождает в человеке упрямство. Таким образом, упрямство переходит из поколения в поколение.

Сочетания драконов во взаимоотношениях людей

Высокомерие с саморазрушением

Взаимоотношения с саморазрушительным партнером предоставляют человеку высокомерному отличную возможность выносить свое осуждение и неизменно ощущать собственное превосходство. Это порождает в человеке саморазрушительном все более обостряющееся чувство потери над собой контроля. Он пытается доказать своему высокомерному партнеру, что вполне способен контролировать свои действия, и, конечно, терпит неудачу. В этих отношениях люди высокомерные чувствуют себя в полной безопасности, поскольку их саморазрушительный партнер не способен на слишком большую близость. Таким образом, люди высокомерные остаются эмоционально оторванными, а их саморазрушительные партнеры - покинутыми: их самые большие опасения сбываются. Время от времени людей высокомерных терзает и мучительная боль от осознания того, что они недостаточно совершенны, чтобы иметь возможность спасти своего партнера. К тому же их партнеры постоянно доставляют им беспокойство своим публичным саморазрушением - пьянством или скандалами. В иных наиболее тяжелых случаях кажется, будто такие браки могли быть заключены только в аду.

Высокомерие с жадностью

Как высокомерные, так и жадные люди поначалу испытывают притяжение друг к другу, поскольку каждому из них кажется, будто их партнер имеет то, чего они хотят. Жадный человек видит человека высокомерного и решает, что именно у него и есть сокровища, которые он стремится заполучить. Человек высокомерный с его холодностью и отстраненностью кажется ему солидным, богатым, могущественным - особенным, отличным от других. Позже он открывает, что высокомерный человек так и остается эмоционально отчужденным, и снова продолжает чувствовать себя покинутым.

Человек высокомерный видит в человеке жадном партнера, который способен упрочить его имидж и прибавить ему вес в глазах окружающих, особенно если жадный человек богат или пользуется известностью. Однако, узнав жадного человека поближе, он начинает ужасаться той всеобъемлющей алчности и ненасытности, которая исходит от его партнера. Жадный человек хочет заполучить своего партнера целиком и полностью, и это заставляет человека высокомерного, развернув свою машину назад, жать на педали все сильнее и сильнее. Человек жадный начинает осыпать его осуждениями, глубоко ранящими высокомерного человека и порождающими его самые худшие опасения.

Высокомерие и самоуничижение

Это вполне обычное партнерство. Самоуничижителю с его страхом перед собственной неполноценностью человек высокомерный кажется привлекательным своей силой и самоуверенностью. К тому же у самоуничижителя зачастую бывают высокомерные родители, поэтому ему знакома такая модель поведения. Человеку высокомерному самоуничижитель кажется привлекательным тем, что не несет в себе никакой угрозы и дает ему почувствовать себя еще увереннее. Однако человек высокомерный не может удержаться от насмешек и осуждений, что заставляет самоуничижителя все сильнее ощущать собственную неполноценность. Начинают сбываться его самые худшие опасения. К тому же человека высокомерного зачастую коробит склонность его партнера к низкопоклонству и его демонстрация собственной приниженности.

Так, высокомерный муж может чувствовать себя оскорбленным, слыша, как его склонная к самоуничижению жена всем и каждому рассказывает о том, как они заблудились, потому что не смогли разобраться в имеющемся у них путеводителе. Лично он мог бы часами кружи\* по городу, прежде чем обратиться к кому-то за помощью.

Поскольку каждому из этих типов недостает чувства самоуважения, оба они в конце концов замечают уродливые стороны в своем партнере. Самоуничижитель начинает донимать человека высокомерного своими предположениями о том, что равнодушие и отстраненность его партнера - это всего лишь маска. «Ты такой величественный, - подтрунивает он, - как монумент. Даже странно, что спишь ты, как обычный человек, а не стоя посреди площади». Человек высокомерный отвечает своему самоуничижительному партнеру критикой каждого его действия. «За что бы ты ни взялся, - говорит он, - у тебя все выходит шиворот-навыворот».

Высокомерие с высокомерием

Это союз холодности и неприступности. Обоих тянет друг к другу потому, что выглядят они достойной парой. Она красавица, и он хорош собой. У обоих гарвардский склад ума, оба добились в делах успеха. Или же оба богаты. Поскачку каждый из них чрезвычайно раним, оба боятся выказать свою ранимость перед столь критически настроенным партнером. В результате их отношения не отличаются близостью.

Оба партнера способны больно ранить друг друга своими замечаниями. Каждый из них всеми силами старается выглядеть в глазах другого совершенным и безупречным. Таким образом, они вступают в соперничество друг с другом, как прежде соперничали со своими родителями. Такое партнерство скорее может выглядеть деловым сотрудничеством, нежели отношениями двух близких людей. Союз способен доставить обоим много хлопот, поскольку каждый хочет добиться тепла и внимания, получить которые от партнера не может. Они осыпают друг друга взаимными обвинениями в холодности и равнодушии и проецируют один на другого собственный взгляд на вещи. Описание способа излечения от подобных проблем смотрите в главе 3.

Высокомерие с мученичеством

Эта комбинация имеет много общего с сочетанием высокомерия и самоуничижения. Человек высокомерный чувствует себя в безопасности рядом с мучеником, поскольку испытывает к нему жалость и зачастую берет над ним шефство. Мученик видит в человеке высокомерном сильную личность, способную решить все возникающие проблемы, и это поначалу вызывает у него восхищение. Однако человек высокомерный постепенно начинает проявлять ироничную насмешливость к своему партнеру, а мученик с полной готовностью спешит превратиться в жертву. Мученик провоцирует человека высокомерного на продолжение издевательств над собой, толкает его на неподобающее обращение, как, например, побои или регулярные разрывы отношений. Высокомерный человек старается оставаться безупречным, не идет на одолжение и тем еще больше мучает партнера. Несмотря на это, подобные отношения иногда могут быть довольно продолжительными, поскольку мученик не боится близости. Он может проявлять большую теплоту и привязанность к людям высокомерным, несмотря на их отчужденность. Человек же высокомерный отчаянно нуждается в проявлении тепла и заботы, поэтому также испытывает привязанность к своему партнеру, несмотря на вызываемое в нем мучеником раздражение.

Высокомерие с нетерпеливостью

Поскольку оба зги дракона относятся к классу чудовищ толстых, с широким полем зрения, людям с таким сочетанием драконов может быть довольно тяжело ужиться друг с другом. Человек нетерпеливый очень быстро устает от отчужденности и склонности к критике человека высокомерного. Это заставляет высокомерного человека чувствовать себя незащищенным и толкает его на еще большее отчуждение. Такое поведение партнера доводит человека нетерпеливого до отчаяния. Критическое отношение для человека нетерпеливого является стрессогенным фактором. Вместо замедления своих действий, он старается идти все быстрее, что только ухудшает ситуацию. Нетерпеливый человек первым проявляет тенденцию к разрыву отношений.

Высокомерие с упрямством

Когда человек высокомерный встречается с упрямым, ситуация очень напоминает тупиковую. Высокомерный человек всегда настроен критически как к себе самому, так и к окружающим. Однако чем больше осуждения он выносит действиям своего партнера, тем упорнее тот настаивает на своем, отказываясь переменить точку зрения или хотя бы прислушаться к словам партнера, поскольку склонен выказывать открытое неповиновение любым проявлениям чужого авторитета. Упрямый человек считает, что его партнер пытается оказать на него давление. Таким образом, усилия человека высокомерного лишь способствуют еще большему развитию в его партнере дракона упрямства.

Человек упрямый отказывается тешить тщеславие своего высокомерного партнера и пытается сокрушить его молчаливым сопротивлением. Человек высокомерный чувствует себя все более одиноким, чего так добивается дракон и что совершенно не нужно самому человеку.

Самоуничижение с саморазрушением

При таком сочетании человек самоуничижительный чувствует, что не заслуживает в жизни ничего большего, кроме боли от отношений со своим саморазрушительным партнером. Фактически он нередко чувствует, что пьянство, употребление наркотиков и саморазрушительное поведение партнера лежит на его совести. Это создает отличную почву для еще более глубокого укоренения в нем дракона самоуничижения. С другой стороны, в саморазрушителе крепнет уверенность, что его жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать, поскольку никто не способен взять его поведение под жесткий контроль. В наиболее серьезных случаях саморазрушитель способен самым насильственным образом выплескивать на партнера свое отчаяние, что лишь подтверждает уверенность самоуничижителя в собственной никчемности и неполноценности. При таких взаимоотношениях саморазрушительность одного из партнеров способна перешагнуть всякие границы, поскольку обильно вознаграждается его товарищем.

Самоуничижение с жадностью

Такая сочетаемость драконов не является жизнеспособной. Человек жадный не видит в своем самоуничижительном партнере ничего из того, что ему хотелось бы получить, если сюда не примешивается возможность завладеть его наследством или воспользоваться связями его семейства. Но и в этом случае жадный человек стремится получить то, что его привлекает, и поскорее отправиться дальше. Это, конечно, только усиливает в самоуничижителе чувство собственной неполноценности.

Если жадный человек испытывает какую-то пагубную зависимость, как это очень часто бывает, самоуничижитель чувствует личную ответственность за болезненную привязанность своего партнера и его ощущение собственной никчемности усиливается, поскольку он не в силах его излечить. С другой стороны, человек жадный может испытывать к самоуничижителю довольно сильное влечение, так как боится быть покинутым, а самоуничижитель не собирается его оставлять. Однако человек жадный отлично осознает, что его партнер обладает достаточной внутренней силой и способен в любой момент оставить свою снисходительную, потворствующую ему манеру поведения. Но даже если жадный человек прекратит посягательства на своего партнера, отношения их нисколько не улучшатся, так как у самоуничижителя недостает самоуважения, чтобы рассчитывать на что-либо иное.

Самоуничижение с самоуничижением

Такое сочетание драконов не способствует развитию плодотворных взаимоотношений. У обоих партнеров слишком недостает самоуважения, чтобы чувствовать себя чего-либо достойным. Оба они довольно бедны или вообще ведут жизнь затворников. В лучшем случае они испытывают определенного рода взаимопонимание. Чаще же всего они просто притерпеваются к партнеру, которого заслуживают, - человеку, расцениваемому ими таким же неполноценным, как и они сами. Если же один из них добивается успеха и начинает двигаться вперед, второй воспринимает это как свой личный провал. Поэтому ни один из них не подбадривает другого изменить привычную обоим модель поведения двух неудачников. Так, совместными усилиями, они подготавливают обреченное на неудачу существование их союза. Поскольку каждый из них видит в партнере свое отражение, они переносят один на другого и свое отношение к жизни. Отсюда - взаимные упреки и обвинения друг друга в том, что он такой бесхребетный червяк.

Поскольку самоуничижители зачастую занимают в отношениях с окружающими оборонительную позицию и считают, что каждая перемена может только ухудшить их положение, их связь друг с другом уверенно идет к вырождению. Они постепенно отказываются от общения, избегая таким образом ранящих ответов своего партнера и проявления его защитной реакции.

Самоуничижение с мученичеством

Драконы самоуничижения и мученичества относятся к классу чудовищ с узким полем зрения. Следовательно, и люди с такой комбинацией драконов стремятся удержать друг друга в положении маленького, не обладающего властью человека. Мученик выражает негодование по отношению к своему партнеру и обвиняет его в собственных неудачах. Самоуничижитель с готовностью принимает обвинения и еще ниже опускает голову, хотя и проявляет некоторую реакцию самозащиты. Такой ответ мученика не удовлетворяет, и он обычно переходит к симуляции «тяжелых недугов» или к актам саботажа, демонстрирующих переживаемые им мучения. Самоуничижитель испытывает жалость к партнеру и старается хоть немного улучшить их совместную жизнь, продолжая во всем обвинять себя самого. Проявление жалости лишь подстегивает мученика к новым демонстрациям страданий. Такие взаимоотношения укрепляются усилиями обоих сторон, и ни один из партнеров не стремится разорвать их все более упрочняющуюся связь.

Самоуничижение с нетерпеливостью

Такая комбинация является довольно болезненной, поскольку человек нетерпеливый очень быстро начинает проявлять несдержанность по отношению к отсутствию у своего партнера самоуважения. После недолгих попыток возродить в нем чувство собственного достоинства человек нетерпеливый сдается и начинает направлять действия партнера грубыми пинками. Это, конечно, усиливает в самоуничижителе ощущение своей никчемности. Такое поведение партнера, в свою очередь, с новой силой возрождает в человеке нетерпеливом опасения, что он лишь понапрасну теряет драгоценное время. На этом этапе взаимоотношения партнеров могут стать довольно болезненными, поскольку человек нетерпеливый начинает срывать на самоуничижителе свое отчаяние. Однако такие отношения могут и не дожить до этой фазы развития, потому как уже после первого этапа разочарований человек нетерпеливый вообще склонен махнуть на своего незадачливого партнера рукой.

Самоуничижение с упрямством

Такая комбинация менее вредна, чем некоторые другие. В худшем случае она может лишь блокировать внутреннее развитие партнеров. Самоуничижитель не проявляет склонности указывать своему партнеру, как ему следует поступать, и не вызывает у него потребности проявлять упрямство. Кроме того, оба не склонны к внезапным переменам в своей жизни, что могло бы действовать на человека упрямого угнетающе. Самоуничижитель тем не менее берет на себя вину за все возможные проблемы в их отношениях, и человек упрямый может эксплуатировать это чувство своего партнера и любое неудовольствие выражать молчаливым неодобрением.

Мученичество с саморазрушением

Такая комбинация драконов является наиболее распространенной. Мученик в саморазрушителе находит отличного компаньона. Бесконтрольное, саморазрушительное поведение его партнера очень быстро превращает его в жертву. Склонные к страданиям и долготерпению супруги испытывают настоящую привязанность к своим злоупотребляющим алкоголем, наркотиками, азартными играми, членовредительству, преступлениям и попыткам самоубийства партнерам. Мученику создаются все условия для того, чтобы вволю посетовать на свою жизнь и поплакать. Бесконечными обвинениями они провоцируют своего партнера на все более саморазрушительное поведение. Их жалобы и стенания только подстегивают партнера к пьянству и дебоширству. Атмосфера накаляется все больше и способна разрушиться только гибелью саморазрушителя или его попаданием на скамью подсудимых. После этого мученик отправляется на поиски и находит своему партнеру новую замену.

Мученичество с жадностью

Сценарий, разыгрываемый драконами в данной комбинации, очень похож на динамику развития взаимоотношений мученика и саморазрушителя. Это также довольно распространенное сочетание драконов. Однако в данном случае поведение партнеров менее самоубийственно. На провоцирующие действия мученика человек жадный отвечает развитием пагубной привязанности. У мученика снова и снова появляется повод почувствовать себя несчастной жертвой и возможность добиться таким путем проявления любви своего партнера. Человек жадный испытывает разочарование и отчаяние, поскольку не получает от мученика желаемого. Это все сильнее привязывает его к пагубным пристрастиям. Если жадный человек проявляет склонность к подавлению или даже унижению своего партнера, это еще больше подходит мученику. Тут его мастерство в исполнении роли безвинной жертвы поистине не знает границ. Такой оборот дела толкает жадного человека на все большее отдаление от мученика и на поиск связей где-нибудь на стороне.

Мученичество с мученичеством

Такая комбинация драконов является отличным полигоном для перестрелки взаимными обвинениями. Поначалу обоих мучеников притягивает друг к другу схожесть взглядов на то, как ужасен окружающий их мир. Однако по мере развития их партнерства каждый из мучеников начинает считать именно себя главной жертвой их отношений и требует от своего партнера достойной компенсации. Уступать такую роль не хочет ни один из них, а поскольку каждый видит в своем партнере собственное отражение, они без труда проектируют друг на друга собственную склонность к мученичеству и упрекают один другого в стремлении казаться невинной жертвой.

Временами оба мученика устраивают демонстрацию своей жертвенности и страданий по отношению к каким-то внешним проявлениям. Их обоих водят за нос продавцы подержанных автомобилей или же оба они становятся жертвой неудачных капиталовложений. Но и в этих случаях они склонны взваливать друг на друга вину за случившееся.

При таком союзе домашний очаг приходит в крайнее запустение, а поскольку нищенство любит коллективный подход к делу, такие люди стремятся собрать вокруг себя большую компанию, где можно было бы вдоволь повздыхать на тему о том, «как ужасно жить в этом жестоком мире». Однако такая семейная атмосфера лишь отталкивает людей, что, конечно, дает мученику новую пищу для жалоб и недовольства.

Мученичество с нетерпеливостью

Еще одна широко распространенная комбинация, поскольку каждый из партнеров хорошо дополняет друг друга. Человек нетерпеливый быстро доходит до высших степеней своей несдержанности, подгоняемый мученически настроенным партнером. Человек нетерпеливый хочет быстрее идти вперед и чувствует, как мученик постоянно саботирует его действия своей неизменной головной болью или бесконечными недомоганиями, что заставляет его топтаться на месте. Мученик же ощущает, что его партнер всегда проявляет по отношению к нему невыдержанность, нетерпимость, и это заставляет его чувствовать себя загнанной в тупик жертвой.

Один нетерпеливый бизнесмен составил для себя столь уплотненный распорядок дел, что у него совершенно не оставалось времени на своих пятерых детей. Его мученица-жена вынуждена была нести на себе все дела по хозяйству, чего она никогда не могла простить своему мужу. Он пытался исправить положение вещей тем, что планировал провести вместе с семьей детские каникулы, совмещая поездку с деловыми встречами. Жена, понимая, что с приходом каникул у нее только прибавится работы, разбила коленку, ударившись о бордюр тротуара. Вся семья вынуждена была остаться дома. Ее мученичество росло, как и нетерпеливость мужа.

Мученичество с упрямством

Весьма распространенная комбинация. Мученик не способен добиться какого-либо прогресса в отношениях со своим упрямым партнером. Вместо того чтобы испытывать чувство вины, человек упрямый вообще отказывается от проявления по отношению к мученику тепла и привязанности. Упрямство глухо к мученичеству, и все ухищрения мученика разбиваются о неприступную скалу упрямства его партнера, не принося ему никакого облегчения. Человек упрямый все больше ужесточает свою обычную манеру поведения и проявляет открытое неповиновение давлению на него своего партнера.

Нетерпеливость с саморазрушением

Люди с такой комбинацией драконов, вероятно, не останутся вместе на длительный срок. Человек нетерпеливый не склонен ходить вокруг да около, дожидаясь результатов саморазрушительного поведения своего партнера. Если саморазрушитель начнет угрожать ему самоубийством, человек нетерпеливый только скажет: «А почему же ты раньше этого не сделал?»

Если же эти люди останутся вместе на какое-то время, атмосфера их взаимоотношений будет отличаться взрывоопасностью. Человек нетерпеливый и саморазрушитель могут стать серьезными противниками. Оба их дракона весьма импульсивны и в любой момент способны вырваться из-под контроля. Действия саморазрушителя наводят нетерпеливого человека на мысль, что он лишь понапрасну тратит время. Нетерпимость же партнера и его несдержанность убеждают саморазрушителя, что такая жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать. «Почему бы не ускорить процесс саморазрушения, - думает он. - Все равно я никому не нужен».

Нетерпеливость с жадностью

Люди с этими драконами весьма похожи друг на друга, поскольку оба они испытывают опасения что-нибудь потерять. Человек нетерпеливый боится потерять понапрасну время, а человек жадный боится потерять любовь, которую символизируют для него деньги, власть, пища или подобные заменители. Когда боязнь потерять драгоценное время и ее следствие - спешка - приводят человека нетерпеливого к несчастному случаю, человек жадный начинает терзаться опасением, что в результате этого он может потерять деньги или свое влияние. Когда же человека жадного начинают облевать связанные с его пристрастиями соблазны, человек нетерпеливый испытывает сожаление о потраченном на это времени. Так они и терзают один другого, развивая каждый в своем партнере его самые большие опасения.

Человека нетерпеливого очень быстро начинает угнетать в его партнере свойственное жадности чувство обделенности. К примеру, человек жадный способен переходить с места на место, ублажая себя одними и теми же предметами вожделения, в то время как человек нетерпеливый изо всех сил пытается тащить его за собой, вперед, к чему-то новому.

Нетерпеливость с нетерпеливостью

Такая комбинация драконов может быть названа «чистейшим безумием». Оба нетерпеливых человека словно соревнуются друг с другом, кто из них первым загонит своего партнера в могилу. Они не знают, как замедлить свой бег и относиться к происходящему хоть немного спокойнее. Каждый из них склонен запланировать слишком многое на короткий промежуток времени, и их угнетает, когда партнер не успевает выполнить все, что ему намечено. Они склонны к импульсивным решениям и зачастую делают совершенно бессмысленный выбор, поскольку у них нет времени обдумать все обстоятельно. Два

нетерпеливых человека словно специально разжигают друг в друге самые худшие опасения.

Такое сочетание драконов, к несчастью, весьма характерно дм американцев, ведущих до предела насыщенный, стрессогенный образ жизни. Это именно нетерпеливые родители второпях заталкивают своего орущего ребенка в машину, спеша промчаться по всей Флориде и успеть увидеть за время отпуска «все - что - можно». Интересно, принесет ли такое проведение отпуска полноценный отдых?

Нетерпеливость с упрямством

Это в высшей степени разрушающая отношения комбинация драконов, поскольку каждому из них свойственна противоположная тактика действий. Человек нетерпеливый спешит поторопить ход событий, в то время как человек упрямый стремится его замедлить. Тем не менее поначалу оба они могут казаться привлекательными один для другого. Человеку нетерпеливому упрямый кажется спокойным и уравновешенным - не измученным лихорадочной деятельностью, свойственной ему самому. Человек же упрямый считает нетерпеливого свободным и раскованным, увенчанным ореолом деятельности, чего ому так не хватает.

Однако, узнав друг друга поближе, человек нетерпеливый начинает проявлять все меньше выдержки по отношению к упорству и неподатливости своего партнера. В ответ человек упрямый все глубже врастает в землю, отказываясь сдвинуться хотя бы на шаг. Ситуация заходит в тупик. На этом этапе человек нетерпеливый нередко уходит вперед один, действуя согласно намеченным планам и не желая больше выслушивать постоянные возражения своего партнера. Когда упрямый человек выясняет, что в жизнь его вторгаются изменения, о которых его не предупредили, он приходит в ярость. Он может отказаться от выполнения всех намеченных планов, доводя нетерпеливого человека до безумия. В конце концов нетерпеливый человек теряет остатки сдержанности и оставляет своего упрямого партнера.

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

Саморазрушение с саморазрушением

Это одна из наиболее трагических комбинаций. Обычно у саморазрушительного человека были склонные к саморазрушению родители. Следова?"\*\*"'\*' " " \*Р™'" возрасте он тяготеет к людям, облада?"Щ"" \*"" \*\* \*рактерными чертами, что и его роди\*®\*' \*° "\* \*°\*° поэтому он ищет себе в партнерь?' ""°Р"РУ'""\*\*Люди, испытывающие пагубные привя:;'™™™ "\* "Р""растие к насилию, обычно очень терне\*\*" \*"Р""™™ выходящее из-под контроля поведен\*® \*"°\*° "\*Р\*"\*Р\*Каждый, спокойно воспринимающий 1ПР"™™"™ своего партнера к героину, является не 1"»'™™" \*""Разрушителем.

Люди, проявляющие склонность '\* "а'™™' "ОХОАЯТ друг друга по схожим родам деятель\*""' "ОД™™™ на журналы для солдат-наемников и/™ "РИ\*еА""™\* к каким-либо экстремистским группирО''"'™' "„\*\*\*"\*ЗИРУющимся на террористических актах 4\* У\*""С\*\* \*\*" цифичные бары являются местом \*Р™ алкоголиков или любителей поразмахивать ку\*\*™»'"\* "Р\*еР™ таких комбинаций драконов служат и\*\* \*\*"\*"""\* "\*Р" \*коголиков, спаивающие и доводящие ,\*РУ\* ДРУ\*а 6° \*Роговой доски. Их союз создает у каЯ«А°Г° "3 "аРтаеРОВ иллюзию нахождения под контролем, \*°\*" в А\*"\*\*'\*\*\*" Насти их жизнь все больше превращав\*™ " "°\*"" \*а"\*' Та же ситуация характерна и для лю\*"™" "обиваться наркотиками. Они лишь подталкивав?\*\* АРУ\* АРУ\*а 1\*° В\*е более набирающему обороты самора\*РУ™™™ Каждому из них совершенно безразличен и он \*а"' " \*"\* "аР\*НеР'

Саморазрушение с жадностью

У этой комбинации много обще\*" с сочетанием драконов саморазрушения и саморазруШ"™ Еда"™""™ отличием служит то, что в этой\* комб\*Ц™ \*аА""" человек стремится заполучить от самор\*РУ™"™ все что хочет и отправим д\*альше. оставив «\*В°\* "аР\*еРа Умирать, как некогда был оставлен он \*аМ \*с\* СаМОРаЗРУ\* шитель умирает раньше времени?'' человек жадный чувстэует\*себя одиноким и покинута " ВС\* настойчивее обращается к своим привязанностям' чтобы заглушить

\*"\*\*\*отношения чрезвычайно Разрушительны Для обоих партнеров. К несчастью, само\*ЗРУШИТеЛи нередко тащат за\*собо\*й своих жадных партнеров и АОВОАЯТ их до преждевременной гибели. Это в особ\*ОСТИ справедливо.

\\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\

когда саморазрушитель обладает более прочной конституцией, чем его жадный партнер. Саморазрушитель зачастую на удивление спокойно может перенести увечья или принять дозу наркотиков, которая другого человека способна привести к гибели.

Саморазрушение с упрямством

Еще одна комбинация драконов, способная поначалу привлекать партнеров. Человек упрямый видит в саморазрушителе личность яркую и раскованную, свободную от свойственной ему самому закрепощенности. Саморазрушитель видит в человеке упрямом надежного, солидного компаньона, способного всегда держать себя под контролем. Постепенно саморазрушитель начинает вносить хаос в жизнь упрямого человека своим отличающимся нестабильностью и непредсказуемостью поведением. Это приводит упрямого человека в ужас, и он постепенно снимает с себя ответственность за дальнейшее развитие взаимоотношений. Чем дальше он отходит от своего партнера, тем более убийственным становится поведение саморазрушителя. Они оба уничтожают свои отношения.

Жадность с жадностью

Эта комбинация драконов имеет много общего с сочетанием саморазрушения и саморазрушения. Оба партнера жадно ищут любви и пребывают в уверенности, что никогда не сумеют ее отыскать. И уж конечно они не находят ее в своем жадном партнере. Каждый из них обвиняет другого за испытываемое чувство неудовлетворенности. Оба отличаются высокой требовательностью, но ни один из них не дает партнеру эмоциональной пищи, поскольку сам испытывает чувственный голод. Они не кажутся людьми, сохраняющими друг другу верность, а последующее развитие их отношений подтверждает эти наблюдения: растут взаимные обвинения и вместе с ними - неудовлетворенность, заставляющая их искать места, где «небо синей, а трава зеленее».

Оба всецело отдаются своим привязанностям. Если в стрессогенные моменты один бегает по магазинам, второй часами не встает из-за стола. Если их привязанности совпадают, каждый лишь усиливает ее в своем партнере. Оба способны наесть гротескную по своей безобразности фигуру или саккумулировать в руках деньги или власть, не приносящие им никакого удовлетворения. Иногда один из партнеров может проявлять склонность к всепрощению, а второй, наоборот, к подавлению партнера. Это напоминает отношения родитель-ребенок, при которых один из партнеров выказывает неодобрение по поводу пагубной привязанности, а второй реагирует на нее снисходительно. К примеру, жадный служитель церкви с богатым приходом может осыпать строгими нотациями свою склонную к алкоголю супругу. При этом чем больше он усердствует, тем больше она пьет и тем суровее он становится.

Жадность с упрямством

Это отличающаяся болезненностью отношений комбинация драконов, поскольку ни один не получает от партнера того, чего он ищет. Человек жадный хочет заполучить партнера целиком в свое распоряжение. Человек упрямый не желает удовлетворять чьи-то требования, видя в них посягательство чужого авторитета. Он замыкается в себе, и человек жадный чувствует себя покинутым. Когда жадного человека отталкивают, его требования становятся более настойчивыми, и человек упрямый надевает на себя броню неприступности. Он утрачивает интерес к отношениям, не способным удовлетворить его потребности. Такая перемена в настроениях партнера, как любые изменения в жизни, вызывает крайнее неудовольствие человека упрямого, остающегося один на один со своими наихудшими опасениями.

Упрямство с упрямством

Люди упрямые ищут и находят друг друга, поскольку в большинстве случаев их родители были столь же упрямы и такая манера поведения им очень знакома. Подобная ситуация может быть названа «общение сквозь стиснутые зубы». Результатом ее служит отчаянная борьба. Оба партнера сопротивляются оказываемому на них давлению и пытаются обеспечить собственную независимость. В большинстве случаев это может выражаться в деланном безразличии и холодном пожатии плечами, что способно продолжаться многие годы. Примером может служить приведенная выше семейная пара, словесная перепалка которой закончилась тем, что муж в течение пяти лет спал на кушетке, отдельно от жены. Или отец с дочерью, шесть лет не разговаривавшие друг с другом. К сожалению, подобные ситуации в отношениях людей упрямых не так уж редки.

Если партнеры каким-то образом ухитряются жить вместе, их жизнь отличается стабильностью и малым количеством перемен. Скука, однообразие такого существования или нескончаемые споры по малейшему пустяку порождают у окружающих желание держаться от таких знакомых подальше. Как-то мне пришлось присутствовать при споре упрямых супругов, которые в течение двух часов не могли договориться, с левого или с правого конца стола должен был стоять рождественский пирог. Вполне понятно, почему выросшие дети не горят желанием лишний раз навестить таких родителей.

Развитие взаимоотношений, свободных от воздействия драконов: установление истинных контактов

В предыдущей части главы приводились способы, с помощью которых люди избегают установления друг с другом истинных, полноценных отношений. Драконы порождают драмы, лежащие в основе всех человеческих страданий. Однако у вас есть возможность общаться с окружающими совершенно иным образом и развивать отношения, основывающиеся на радости, любви и полном удовлетворении. Такие отношения называются «истинным контактом». Он подразумевает большую близость и доверительность отношений, порождаемых полным приятном партнера и отсутствием какой-либо обусловленности его приятия.

Истинный контакт - это наиболее совершенные и глубокие взаимоотношения, доступные человеческому существу. Они несут с собой восторг и наслаждение от общения с партнером и отличаются полной открытостью и доверительностью. Истинный контакт подразумевает абсолютную искренность в ваших отношениях с другими людьми и отсутствие каких-либо усилий, направленных на то, чтобы держать себя под контролем. Ваш опыт подобных отношений может быть очень незначительным, поскольку они способны вызывать у вас страх и желание поскорее прервать общение. Однако даже самый непродолжительный опыт истинного контакта способен оказать благотворное воздействие и на вас, и на вашего партнера.

Сам по себе истинный контакт представляет собой ваш опыт чистой, ничем не обусловленной любви к другому человеку, отвечающему вам взаимностью. Эти отношения могут не иметь под собой сексуальной основы и способны распространяться на людей совершенно иного возраста, расы или пола. Подобные отношения обычно устанавливаются спонтанно, когда вы расслаблены и не оказываете их зарождению какого-либо сопротивления. Вы легко можете это прочувствовать, общаясь с новорожденным ребенком, эмоции которого проявляются легко и свободно, не подавляемые воздействием драконов. На какое-то время общение с ребенком способно и вам подарить ощущение полной свободы.

Истинный контакт стирает границы, выставляемые вашей личностью, и позволяет вам' воспринимать самую суть окружающих людей. В вас не остается места осуждению, расчетливости или страху. Переживания моментов истинного контакта зачастую сопровождаются искренним смехом или слезами радости, однако иногда могут совпадать с экстремальными событиями в жизни человека, такими как присутствие при рождении ребенка, расставании или чьей-то смерти. Все эти переживания одного Рода.

Истинного контакта сложно добиться волевым усилием или каким-либо запланированным образом. Он рождается естественно и спонтанно. Это продукт вашей нормальной, здоровой человеческой потребности в глубокой, прочной связи с окружающими. К несчастью, для многих людей такая связь устанавливается лишь в экстраординарные моменты их жизни или когда им больше нечего терять. Однако это вовсе не обязательные условия для рождения истинного контакта, который вы способны наладить с окружающими где угодно, в любое время и при самых обычных обстоятельствах.

Драконы, естественно, с ужасом воспринимают саму возможность подобного опыта. Они стараются преградить ему дорогу, отвлечь ваше внимание или затуманить сознание таким образом, чтобы вы не распознали момент, когда истинный контакт мог бы родиться. Все их усилия

направлены на то, чтобы такие моменты в вашей жизни не повторились. Вот почему так часто исключительная близость двух людей перерастает в бесконечные ссоры и противостояние. За время работы в консультации по вопросам брака и семьи мне пришлось бесчисленное количество раз сталкиваться с подобными перерождениями отношений. Драконы пытаются внушить вам мысль, что доверять вашему партнеру нельзя, что отношения ваши в социальном плане неприемлемы или угрожают вашей свободе. Вы можете решить, что удаление времени вашему партнеру отвлекает вас от работы или выполнения своих обязанностей. Вы находите бесчисленные оправдания тому, чтобы замкнуться в себе, и нередко доходите до полного абсурда в своей оценке истинной природы отношений.

Условия, способствующие накоплению опыта необусловленной любви и истинного контакта с окружающими людьми

Первое: ваш дракон должен либо спать, либо быть захваченным врасплох, чтобы он не мог помешать вашему опыту.

Второе: личность ваша должна пожелать потерять контроль над вашими эмоциями хотя бы на какое-то короткое время.

Третье: вы должны быть не защищены перед другим человеком. Вам необязательно уже состоять с этим человеком в каких-то отношениях, хотя установление истинного контакта становится более вероятным, когда вы познакомитесь с человеком поближе. Секс также может способствовать рождению истинного контакта. Однако многие люди своим сексуальным контактом лишь отталкивают от себя партнера, поэтому такой подход не всегда дает положительные результаты. Иногда более платонические отношения сокращают ожидания человека, и дракон выпускает из внимания сферу интимной жизни, делая ее для вас хорошей стартовой площадкой.

Четвертое: очень важно суметь правильно оценить всю полезность подобного опыта и осознать начало установления отношений. Это поможет вам в меньшей степени оказывать сопротивление их зарождению или делать вид, будто ничего особенного не происходит. Вам, однако, не следует вести об этом какие-либо разговоры или доводить свои соображения до сведения партнера.

Пятое: сконцентрируйте все внимание на своем партнере и установите прочную связь с текущим моментом, чтобы обеспечить возникновение истинного контакта. Этому помогает и концентрация внимания на привлекательности и положительных чертах вашего партнера.

Вы непременно узнаете, когда у вас с партнером установился истинный контакт, поскольку он порождает удивительные чувства. У вас не будет ни страха, ни беспокойства, ни боли. Чувства ваши разрастутся, перехлестывая через обычные рамки доверительности. Вы почувствуете глубокую расслабленность и очарование привлекательностью и красотой своего партнера, своей собственной и всего окружающего мира. Вспомните еще раз ощущение, возникающее, когда вы берете на руки новорожденного ребенка; такое же чувство может охватывать вас по отношению к кому угодно.

Вы также безошибочно определите, когда ваш опыт истинного контакта окончен: об этом даст знать рев проснувшегося в вас дракона, пробуждение которого сопровождается возвращающимися страхами, беспокойством и сомнениями. Вы можете почувствовать досаду или даже раздражение от того, что произошло. Вы можете решить, что эти счастливые мгновения порождены вашими собственными усилиями, что это была отличная комбинация, которую вам удалось блестяще разыграть. Или же вы решите, что просто обманывали себя и партнер вовсе не был с вами столь уж откровенен. Вы можете даже постараться впредь избавляться от каких-либо подобных отношений, поскольку слишком тяжело, однажды испытав пережитые вами чувства, расставаться с ними навсегда.

Вы можете чувствовать разочарование и всячески обвинять себя за то, что не сумели продлить опыт подобного общения. Однако, испытывая привязанность к общению, вы тем самым прерываете его. Истинный контакт трудно поддерживать; он прекращается естественным образом. Не оказывая сопротивления его исчезновению, вы делаете более вероятным его новое зарождение.

Истинный контакт с другим человеком является также истинным контактом с самим собой. Пока он продолжается, вы узнаете свою истинную сущность, и это доставляет вам неизъяснимое удовольствие. Вот почему так важно обрести радость подобного общения. Люди слишком часто думают, что никогда не смогут возродить прежних чувств после смерти супруга или ухода любимой. Все это не так. Истинный контакт может устанавливаться вами с любым человеком, в любое время и обладать теми же характеристиками, потому что он прежде всего отражает вашу собственную сущность. Истинный контакт может установиться у вас с животным, к примеру, с кошкой, лежащей у вас на груди, или собакой, лижущей вам лицо. Вы можете испытывать истинный контакт со всем миром, когда наблюдаете закат солнца, прогуливаетесь по пустынным улочкам, лежите на берегу моря или слушаете музыку.

Волшебство истинного контакта состоит в том, что чем чаще вы позволяете себе его испытывать, тем чаще он к вам приходит. Каждый раз он продолжается все дольше и дольше. Истинный контакт способен излечить все быстрее, чем все остальные процедуры, и обуздать ваших драконов с большей эффективностью, нежели любой другой подход к этому процессу.

Глава одиннадцатая

Обуздание драконов

и обретение счастья

Основной принцип в подходе к обузданию драконов

Основной принцип, которым вам следует руководствоваться при обуздании драконов, состоит в понимании вами того факта, что чудовища работают в парах. Если вас терзает жадность, вы в не меньшей степени, хотя и не столь явно, страдаете и от саморазрушения. И, конечно, наоборот. Если вы - мученик, вам в некоторой степени должна быть свойственна и нетерпеливость. Если вы человек высокомерный, вам непременно присуща склонность к самоуничижению, и наоборот. Если вы упрямы, в вас присутствуют и элементы всех остальных драконов. Основной принцип заключается в переходе к положительному полюсу каждой пары чудовищ.

Схематически основной принцип можно изобразить следующим образом:

Саморазрушение - жадность: положительный полюс - вкус к радостям жизни.

Самоуничижение - высокомерие: положительный полюс - гордость.

Мученичество - нетерпеливость: положительный полюс - отвага.

Жадность/высокомерие/нетерпеливость - упрямство: положительный полюс - решительность, гибкость, способность к адаптации, готовность к переменам.

Если вы работаете над своими собственными драконами или в качестве консультанта помогаете человеку избавиться от терзающих его чудовищ, вы можете использовать парного, противоположного дракона вашему основному чудовищу, что поможет вам ослабить его воздействие. Иногда полное избавление от влияния дракона за один раз является слишком большим испытанием. Таким образом, на вас воздействует, к примеру, драка\* саморазрушения, обладающий узким полем зрения. Вам следует использовать его противоположность - дракона жадности с широким полем зрения, что поможет вам обуздать терзающее вас чудовище.

Кэндис вела совершенно дикий образ жизни, изматывая себя пьянством, наркотиками и беспорядочными половыми связями с регулярно меняющимися партнерами, нередко ее обкрадывающими и избивающими. Не видя никакого смысла в своем существовании, она явно тяготела к самоубийству и пришла в консультационно-терапевтический кабинет в полном отчаянии. Я обратил внимание, что, хотя ее прочно держал в своих объятиях дракон саморазрушения, не оставался в стороне от дела и дракон жадности. Она испытывала неутолимую жажду любви и всегда думала, что ее следующий партнер непременно даст ей то, что она ищет. Она не знала меры в спиртных напитках - еще один признак жадности. «Может быть, - считала она, - после следующего бокала я почувствую себя лучше». Ей было также свойственно стремление подавлять свои желания и лишать себя каких-то удовольствий: она жила в маленькой тесной комнатке и успела истратить свои деньги задолго до получения очередных выплат.

Первая серьезная проблема, с которой столкнулась Кэндис в процессе терапии, состояла в ее склонности к саморазрушению. Усилием воли и самодисциплиной ей постепенно удалось значительно сократить употребление спиртного и наркотиков. Однако теперь для возрождения в ней желания продолжать жизнь необходимо было заставить ее дракона жадности переориентироваться в направлении своего положительного полюса - «вкуса к радостям жизни». Я порекомендовал ей сделать подробный перечень всех вещей в жизни, которых ей действительно хотелось и в возможность получения которых она не очень верила. Я как мог подбадривал ее, и в результате перечень получился довольно длинным. Мы внимательно рассмотрели каждый его пункт. После этого я порекомендовал Кэндис выбрать из списка 3 пункта, на реализации которых ей следовало сконцентрировать свои усилия. Такими пунктами оказались: лучшая оплата ее работы, более удобное, просторное помещение для жилья и путешествие по Европе. Это и стало ее целью на ближайшее время. В качестве награды за ее успехи в отказе от спиртного я

порекомендовал ей попросить повышения заработной платы на работе и согласился одолжить ей часть своих денег - весьма рискованная вещь, когда имеешь дело с такого рода клиентами. Заработную плату ей увеличили, поскольку, бросив пить, она стала выполнять работу качественнее. Подыскала она себе и более подходящую квартиру, плата за которую ненамного превышала предыдущую. Она начала возвращать сделанные ею долги, но я настоял, чтобы часть денег она откладывала на путешествие по Европе.

Мне хотелось привить Кэндис вкус к различным аспектам жизни и показать ей, что она может иметь многое. Через год с небольшим ей удалось скопить достаточную сумму денег и уехать на два месяца в Европу. Вернулась она совершенно изменившейся. Она отдала мне занятые деньги, нашла хорошую работу и начала активно заниматься медитацией. Она стала живо интересоваться философией и изучать религии мира. Через некоторое время она познакомилась с достойным человеком. Она избавилась от дракона саморазрушения, и ее жадность - вкус к радостям жизни - обратилась на приобретение знаний, а не на пьянство и уничтожение своей личности. Это было гораздо лучше того, с чем она впервые пришла на консультацию. С течением времени она также делала все большие успехи и в избавлении от дракона жадности.

От дракона самоуничижения вы можете избавиться, обратившись к деятельности, присущей дракону высокомерия. Положительным полюсом высокомерия является гордость - именно то, что вам как самоуничижителю необходимо. Вы можете воспитать в себе гордость путем планирования каких-то смелых проектов и их осуществления. Позднее вы сможете обходиться и без излишней гордости.

Если вас держит под контролем дракон мученичества, обратите свое внимание к дракону нетерпеливости, используя его положительный полюс - отвагу, что поможет вам вырваться из лап терзающего вас чудовища. В общем, лучшим способом избавиться от дракона саморазрушения является ваше движение к дракону жадности, от самоуничижения - к высокомерию и от мученичества к нетерпеливости, направленное к положительному полюсу каждого из перечисленных чудовищ и не доходящее до их отрицательных полюсов. Работая над жадностью, высокомерием и нетерпеливостью, лучше двигаться к положительному полюсу дракона упрямства - к решительности. А при работе над упрямством следует не стремиться к какому-либо другому дракону, а направить свои усилия на достижение гибкости, способности к адаптации и готовности воспринять любые перемены.

Самое мощное оружие в борьбе против драконов

Хотя в каждой предыдущей главе приводились виды оружия, предназначенные для ведения поединка с конкретным драконом, существуют еще два универсальных подхода, позволяющих с наибольшей эффективностью уничтожить всех чудовищ. Это - вдумчивое отношение к тому, что вы делаете, и внимательность. Именно они постепенно подводят вас к четырем основным столпам жизни, которыми являются истинная, или полноценная, работа, полноценное развлечение, полноценная учеба и полноценный отдых. Когда вы установите баланс между этими четырьмя столпами, вы обретете столь мощные жизненные силы, что вам не будут страшны никакие драконы. Вдумчивость, или медитация, и внимательность не позволят приблизиться к вам ни одному из чудовищ, потому что они дают вам возможность идентифицировать применительно к себе четыре столпа жизненной силы. Вооруженные таким подходом к делу, вы будете не только счастливейшим человеком, но и ролевой моделью, примером для подражания окружающих.

Вдумчивость (медитация) и внимательность: наиболее мощные виды оружия против драконов

Дракон процветает на той постоянной болтовне, которая происходит в вашем сознании. Если вы в течение какого-то времени посидите спокойно, вы заметите, что хотя ваше тело остается неподвижным и даже расслабленным, сознание продолжает активно работать: в нем всплывают воспоминания, беспокойства, комментарии, ожидания, вопросы и сомнения. В таком шуме дракону очень легко взять над вами верх и направлять эту не утихающую болтовню. Фактически это является основным способом, которым дракон оказывает воздействие на вашу личность. Таким образом, если вы не способны контролировать свои мысли, вы не способны удерживать под контролем и вашего дракона.

Секрет состоит в том, чтобы утихомирить ваше сознание. Помогает этому метод медитации. Однако как человек западной культуры вы можете считать, что достижение чего-либо подразумевает вашу высокую активность и зрительные, ощутимые результаты. Метод медитации может показаться вам пустой тратой времени или «ничего неделанием». Вы можете ощущать беспокойство при одной мысли о подобном времяпрепровождении. Однако на самом деле вы медитируете, возможно, даже неосознанно, и результаты этого процесса дают себя знать постоянно.

Лежа на морском берегу, вы можете обнаружить, что мысленно следуете за движением волн, набегающих на прибрежный песок. Мысли у вас отсутствуют, есть лишь ощущение собственного бытия. Это ощущение чаще всего возникает на природе, когда вы просто сидите и слушаете ветер, шум дождя, журчание ручья или наблюдаете за колыханием травы или ветвей деревьев. В такие моменты вы концентрируете свое сознание на чем-то повторяющемся, ритмичном и прекрасном. Это приносит успокоение в ваше сознание, приглушает бег мыслей.

Успокоенное сознание лишает драконов плацдарма действий. Следовательно, медитируя, вы на какое-то время освобождаете себя от их воздействия. Это позволяет вам - вашей истинной сущности - двигаться вперед и иметь возможность самовыражения. В этом и состоит настоящее творчество.

Медитация

Существует много способов медитирования. Ниже приводится простой и испытанный метод медитации, который вы вполне можете использовать в своих занятиях.

1. Сядьте удобно, спина прямая, руки и ноги не перекрещены. Или же вы можете использовать восточный способ, расположившись в позе «лотоса».

2. Закройте глаза или держите их открытыми, скользя рассеянным взглядом по земле у ваших ног.

3. Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Сначала не пытайтесь его изменить, просто наблюдайте за ним.

4. Затем постепенно начинайте его регулировать, мысленно ведя счет до восьми: считая до семи, медленно делайте вдох. На счет «восемь» задержите дыхание. Затем также медленно, считая до семи, делайте выдох. На счет «восемь» снова задержите дыхание. Продолжайте делать вдох и выдох в той же манере. Наблюдение за дыханием и ведение счета дает вам самую простую структуру ритмичных колебаний.

5. Мысли могут пытаться прорваться в ваше сознание, пытаясь увести вас от ведения счета и наблюдения за дыханием. Если это происходит, старайтесь просто следить за их течением посторонним взглядом, как если бы вы наблюдали за падающей листвой. Такими на самом деле они и являются: мимолетными событиями, не имеющими никакого значения. Это 'нечто такое, чему нужно дать выход.

6. Если в процессе выполнения упражнения вы почувствуете раздражение, отметьте это и старайтесь ему не поддаваться. Все, что с вами происходит, является частью метода медитации и помогает его осуществлению, даже появление сонливости. Однако лучше отводить проведению медитации время, когда вы находитесь в состоянии полного бодрствования и не очень устали.

Поначалу техника медитирования может показаться вам довольно сложной - как и многим миллионам людей, обращавшимся к этому методу до вас. Однако, проявив некоторую настойчивость, вы обнаружите, что выполнение упражнения с каждым разом дается вам все легче. Постепенно вы начнете сами стремиться к его выполнению, и не только из-за его практической пользы, но и потому, что оно будет доставлять вам удовольствие. Я сам всегда с нетерпением жду начала своего сеанса медитации, поскольку он неизменно улучшает мое самочувствие.

Режим бодрствования

Во время медитации вы можете выглядеть спящим или казаться дремлющим. Все это очень далеко от истины. Эффективное медитирование является формой бодрствования, вдумчивости, внимательности и прочной связи с текущим моментом. Это не столько акт действия,

сколько акт бытия. Регулярное медитирование повышает эффективность вашего состояния бодрствования, и внимательное, вдумчивое отношение распространяется на все ваши повседневные, обычные занятия. Пища приобретает для вас более тонкий вкус, структура каждой вещи воспринимается с большей отчетливостью, а ваше слуховое восприятие повышается, поскольку вы учитесь обладать связью со всем, что вас окружает. Теперь уже не драконы проживают вашу жизнь за вас, а вы сами воспринимаете каждую крохотную частичку вашего бытия. Такой подход к жизни ведет к спокойствию, безмятежности и счастью.

Чем меньше места в своем сознании вы оставите для игрищ драконов, тем более зрелой становится манера вашего поведения. Вы уже не деградируете до уровня зрелости грудного младенца или ребенка, делающего свои первые шаги, и меньше беспокоитесь о результатах исхода того или иного события. Вы начинаете испытывать большее наслаждение от самого процесса жизни, нежели от эфемерных результатов своей деятельности.

концентрация

Альтернативным методом вдумчивого отношения ко всему окружающему является искусство концентрации. Степень концентрации можно определить четырьмя различными уровнями, достигаемыми выполнением следующих методик:

Простая фокусировка: этот уровень включает в себя фокусирование внимание на специфичных ощущениях, порождаемых органами ваших чувств. К примеру, из всего океана окружающих вас звуков вы выбираете только трели сверчка и сосредоточиваетесь на этом звуке в течение нескольких минут. Затем вы переносите свое внимание на область зрительных ощущений и на несколько минут концентрируете его на стоящем в отдалении одиноком дереве. После этого перенесите внимание на специфичное ощущение зуда на коже тела или сфокусируйте его на большом пальце правой руки. Затем сконцентрируйте его на своих эмоциях, и так далее. Эта методика развивает вашу внимательность и позволяет, подобно лазерному лучу, концентрировать ее на различных аспектах жизни.

Рассеянная фокусировка: следующим шагом в приобретении умения концентрации является развитие способности восприятия окружающего широким фокусом внимания. Теперь, вместо выделения отдельного звука из общего шумового фона, вы рассеиваете свое внимание и слушаете одновременно все звуки окружающего мира. Затем вы переносите внимание на зрительное восприятие и смотрите на мир широким полем зрения, не концентрируя внимание на какой-то конкретной детали. После этого прислушайтесь к ощущениям всего вашего тела. Ощутите на себе весь объем окружающего вас пространства, почувствуйте себя его частичкой, и так далее.

Перенесение фокусировки: следующий уровень концентрации включает в себя умение легкого, без напряжения, переноса фокусировки внимания с одного типа восприятия на другой, со внутренней фокусировки на внешнюю, с узкого фокуса восприятия на широкий.

Изменение фокусировки: следующим шагом концентрации является приобретение способности изменить свой угол зрения таким образом, чтобы, к примеру, увидеть большой палец своей правой руки изнутри, прислушаться к нему, почувствовать себя стоящим в отдалении деревом, ощутить его восприятие окружающего мира и так далее. Полезность умения концентрации состоит в том, что:

1. Оно развивает вашу способность фокусировать внимание наиболее эффективным образом и на всем, на чем вы только пожелаете.

2. Помогает вам взять на себя ответственность за то, как вы используете свое сознание.

3. Сокращает возможность драконов взять вас под свою опеку и наполнить ваше сознание какими бы то ни было страхами.

4. Развивает вашу способность ощутить свою красоту и красоту окружающего мира.

5. Повышает ваши жизненные силы, запас энергии и здоровья.

Четыре столпа жизненной энергии

В течение первой половины вашей жизни, то есть до конца третьего - начала четвертого десятка лет, ваш дракон стремится внести хаос во все ваше существование. К концу юности дракон уже прочно пускает корни в вашем

сознании. К третьему десятку лет вы начинаете осознавать что-то складывающееся неправильно в вашей жизни и впервые обращаете внимание на затаившегося в вашем сознании драконе, от которого следовало бы избавиться. Такое положение дел может продолжаться до 35-летнего возраста и позже, пока вы не поведете борьбу против терзающего вас дракона. Вот почему этот возраст является таким важным в жизни человека.

Если вы не сбросите с себя дракона в этот переломный момент, вы рискуете позволить ему сопровождать вас до конца жизни, набирая силу и делая вас все более беспомощными и окруженными всевозможными страхами. Тем не менее дракон может быть сброшен в любом возрасте, если у вас есть для этого адекватная мотивация. Если вы человек пожилого возраста, такой мотивацией может послужить серьезное заболевание или трагедия, способная побудить вас к действию. Или же таким стимулом может послужить сознание приближающегося конца, что способно породить в вас желание хотя бы на пороге смерти стать хозяином над самим собой.

Когда вы добьетесь успеха в идентификации вашего дракона и бросите ему вызов, можно считать, что поединок начался. В битве за свободу вашей личности могут быть как победы, так и поражения. Однако постепенно ваша истинная сущность одолеет чудовище, потому что - как ни суди - она обладает большей силой. Настойчивостью и ответственным подходом к делу вы сбросите с себя дракона, потому что это всего-навсего непрошеный гость, паразит. Ваша победа сопровождается чудесным событием: вы открываете для себя четыре столпа жизненной энергии. Как уже упоминалось, их представляют полноценная работа, полноценное развлечение, полноценная учеба и полноценный отдых.

Полноценная работа

Полноценной считается увлекательная, захватывающая работа, которую большинство людей открывают для себя во второй половине жизни. Это занятие, наполняющее вас ощущением счастья и удовлетворения. Это то, к чему у вас есть способности, лежит душа и чем вы добиваетесь признания окружающих. Это не то, что можно было бы назвать карьерой. Карьера - это идея, насаждаемая современной культурой и держащая вас в порабощении. Карьера очень быстро превращается в вашего хозяина, делая вас своим рабом. Она завладевает вашим сознанием, заставляет работать на себя, что не имеет ничего общего с тем, к чему стремится ваша истинная сущность. Забудьте эту искусственно насаждаемую идею. Сосредоточьте внимание на истинной, полноценной работе.

Когда вы займетесь ею, перед вами распахнутся окна благоприятных возможностей, а все препятствия исчезнут, словно по волшебству. Открыть для себя полноценную работу и посвятить себя ей невероятно трудно, пока ваше поведение контролируется драконом. Когда вам удастся освободиться от чудовища, полноценная работа сама начнет вас искать. Однако вы не сможете удержать баланс, опираясь только на работу. У вас есть и другие потребности. Вот почему вам так важно открыть для себя и остальные столпы жизненной энергии.

Полноценное развлечение

Полноценное развлечение совершенно необходимо. Оно не дает вам оторваться от людей, почувствовать себя подавленным, стать слишком серьезным и превратиться в человека непродуктивного. Чтобы добиться успеха в полноценной работе, вы должны обеспечить себе полноценное развлечение. Это могут быть как энергичные виды деятельности - прогулки верхом на лошади, спортивные игры, занятия с собакой, так и более спокойные - шахматы, коллекционирование марок, игра на музыкальном инструменте или знакомство с природой. Как и полноценная работа, полноценное развлечение для каждого человека разное.

Когда вы развлекаетесь, вы полностью поглощены своим занятием и наслаждаетесь самим собой. Следовательно, вы не можете полноценно развлекаться, если вашими действиями руководит дракон; в этом случае вы можете выглядеть привлекательным для окружающих, но испытывать наслаждение от самого себя не будете. Лыжник, к примеру, может упрекать себя за недостаточно мастерский спуск с горы. Это уже вовсе не полноценное развлечение. Если вы не развлекаетесь, вы не имеете возможности полностью реализовать себя, вы остаетесь во

власти дракона. Открытие для себя полноценного развлечения чрезвычайно важно, если вы хотите стать гармонично развитой, сбалансированной личностью. Но одного лишь открытия недостаточно; вы должны посвятить этому много времени. Дракон не захочет отпускать вас просто так.

Полноценная учеба

Полноценное обучение помогает вам сфокусировать внимание на самом себе и подготавливает вас к полноценному труду. Процесс этот настолько интересен, что во время обучения вы можете забывать обо всем на свете, даже о еде и развлечениях. Полноценное обучение может включать в себя все что угодно, от игры на музыкальном инструменте до рассмотрения свойств металлов, находящихся в разогретом состоянии. Оно может касаться изучения психологии человека, философии, теологии, анатомии, геологии, метеорологии, садоводства или последних научных достижений. Полноценное обучение вы определите сразу по тому, как вы чувствуете себя в ходе этого процесса или насколько успешно вы продвигаетесь вперед. Главное - что этот процесс не выглядит для вас утомительной обязанностью. Зачастую полноценное обучение имеет прямое отношение к вашей полноценной работе. Но чтобы сделать этот процесс максимально эффективным, не позволяйте вмешиваться и давить на вас своему дракону.

Полноценный отдых

Полноценный отдых восстанавливает ваши силы, без достаточного запаса которых не может быть ни полноценной работы, ни полноценного развлечения, ни полноценной учебы. Полноценный отдых - это возрождение вашей активности. Он может включать в себя чтение, прогулку на свежем воздухе, медитирования, общение с друзьями, прослушивание музыки, карточные игры, купание в море, массаж и бесконечное множество подобного рода занятий. То, что является отдыхом для одного человека, вовсе не служит таковым для другого. Сон, к примеру, для многих людей не является полноценным восстановителем сил.

Очень важно определить, что служит полноценным отдыхом именно для вас; не нужно в решении этого вопроса полагаться на общепринятое мнение. Как вы, наверное, знаете, отпуск или каникулы зачастую вовсе не дают полноценного отдыха. Однако перемена рода деятельности, смена обстановки необходима, и этому нередко помогает полноценное развлечение. Тем не менее каникулы могут оказаться для вас просто изматывающими, поскольку все это время дракон не выпускал вас из своих объятий.

Полноценный отдых подразумевает расслабление и восстановление сил. Именно этого лишено большинство представителей западной культуры, что приводит к дисбалансу всю общественную структуру. Полноценной работы, развлечения и учебы невозможно добиться без полноценного отдыха.

Эти четыре столпа жизненной энергии обеспечивают хорошо сбалансированный, здоровый, приносящий удовлетворение образ жизни. Когда вы сумеете опереться на эти четыре столпа и гармонично сбалансировать свою жизнь, вы станете в высшей степени привлекательным для остальных, поскольку будете служить примером того, каким может быть настоящий человек. Вы будете продуктивно, творчески работать, хорошо, полноценно отдыхать и испытывать сострадание к тем, кто вас окружает. Вы будете обладать этими чертами не потому, что родились такими или вас баловала жизнь, а потому, что прошли через суровое испытание и в течение многих лет вели борьбу со своим драконом. Вы объявили ему войну, победили его и открыли для себя четыре столпа жизненной энергии - основной принцип полноценного существования. Опираясь на них, вы достигнете гармоничного баланса, естественным образом отвечающего вашей индивидуальности.

Жизнь, свободная от драконов: мужское и женское начало

Чтобы быть свободным от драконов, вам необходимо развивать и постоянно тренировать свою волю и настойчивость. Воля - это способность самостоятельно принимать решения в жизни, а не брести на поводу у дракона.

Когда вас подгоняет чудовище, вы больше похожи на послушную марионетку в его безжалостных лапах. Ваше поведение легко предсказуемо и нисколько не меняется, потому что жизнь фактически вам не принадлежит. Волеизъявление - один из важнейших элементов, делающих вас хозяином своей судьбы, думающим, творческим человеком, а не послушной заводной игрушкой. Воля - это динамичная, высокой интенсивности концентрация ваших желаний и стремлений, направляющая течение вашей жизни. Воля ответственна за то, как складывается ваша судьба и какими событиями вы ее наполняете. Она же помогает вам развить проницательность, или способность ясного видения сути событий. Без проницательности у вас нет возможности совладать с драконом, поскольку вы не способны отдать себе отчет, к чему вы идете и в чем смысл вашей жизни. Вот почему сила воли так необходима для развития в вас проницательности, а проницательность - для обуздания дракона.

Проницательность становится возможной, когда вы видите в целом картину того, как ваши действия оказывают влияние на весь окружающий мир. Внутреннее содержание, наполнение вашей жизни и служит той основой, на которой строятся все ваши поступки. Воля помогает начать вам новое дело, а внутреннее содержание вашей жизни определяет, отвечает ли это дело вашим собственным интересам и интересам окружающих. Так же, как воля представляет собой мужское начало, или качество жизни, внутреннее содержание ваших действий является женским, или магнетическим качеством жизни. Это магнетическое начало служит опорой вашей воли. Это как почва, на которой произрастает дерево.

Когда воля разъединена с внутренним содержанием жизни, она становится разрушительным началом. Войны, перевороты, преступная деятельность - все это результат использования волевого начала, оторванного от внутреннего содержания всей картины события в целом. Именно на такой основе, к сожалению, развивается история человечества на протяжении последних нескольких тысячелетий. Это результат грубого превосходства мужского начала над женским, реализация волеизъявления без вникания во внутренний смысл конфликта.

Мужское, волевое начало является продуктивным, только действуя в полной гармонии с женским - с рассмотрением внутреннего наполнения всей картины в целом. И наоборот, внутреннее содержание жизни остается инертным до тех пор, пока оно не оплодотворено приложением воли. Проницательность, способность ясного видения является продуктом слияния волевого начала и внутреннего содержания.

Необходимой составной частью работающих совместно волевого начала и внутреннего содержания служит признательность или общественное признание. Мужскому волеизъявлению для действительной продуктивности следует проявлять признательность женскому внутреннему содержанию за то, что оно выступает своего рода игральной доской для разыгрываемой партии. Воля не способна правильно функционировать без внутреннего содержания, и этим внутренним содержанием для человеческого существа является сама планета. Если воля (человеческая деятельность) наносит вред внутреннему содержанию (Земля), результатом такого взаимодействия будет разрушение окружающей среды, общее обнищание и боль. Признательность в отношении Земли приносит гармоничное сочетание человеческого волеизъявления и проницательности.

Таким же образом признательность в отношении вашей собственной жизни приводит к гармонии ваши волевые усилия. Чтобы испытывать признательность к своей жизни, вы должны знать, для чего вы живете. Великие духовные наставники человечества утверждают, что цель жизни состоит в том, чтобы быть полноценным человеческим существом. Целью жизни, говорят они, является сама жизнь и стремление человека целиком и полностью походить на создателя, или Тао, как его называют китайцы. Очень трудно, почти невозможно избавиться от драконов в своей жизни, ведя лишенное смысла существование. Если вы не испытываете признательности за то, что живете на этом свете, драконам очень легко взять над вами верх.

Таким образом ваша воля и проницательность полностью зависят от вашего отношения к жизни. Чем большее уважение вы испытываете к собственной жизни и к жизням всех остальных людей, тем большими возможностями вы располагаете для освобождения от драконов и наполненного радостью существования. Формула счастливой жизни:

Воля + внутреннее содержание + признательность =

= счастье, радость, удовлетворение.

Воля без проницательности порождает хаос. Проницательность без воли не обладает способностью к реализации. Воля и проницательность (динамическое начало) без признательности к внутреннему содержанию (магнетическое начало) могут быть опасны и вести к дисгармонии. Когда динамическое и магнетическое начала гармонично сочетаются, места для деятельности дракона не остается. Следовательно, в окончательном варианте уравнение выглядит таким образом:

Динамическое (мужское) начало + + магнетическое (женское) начало + уважение = = отсутствие драконов.

Жизнь, свободная от драконов; необусловленная любовь

Вы можете поддерживать свободное от воздействия драконов существование, если будете помнить, что дает им пищу для развития. Зная это, вы сможете держать чудовищ в узде. Прежде всего драконы развиваются на вашем чувстве страха, а страх приходит от осознания своей изолированности, отделенности от людей. Таким образом, любого рода отчуждение, дискриминация, осуждение, наказание, предубеждение или проявление слепого фанатизма представляют собой пищу для дракона. Мысль о том, что вы хуже остальных, дает пищу для развития дракона. Мысль о том, что вы лучше остальных, также дает пищу для дракона. Прибегать к вынесению суждения - значит отделять себя от окружающих, и поступая таким образом вы делаете свою любовь обусловленной. Значит, вы любите людей, только если они во всем согласны с вами, или если у них белый цвет кожи, или если они - американцы, посещают церковь, учатся на «отлично», богаты или хороши собой - перечень можно продолжать до бесконечности.

Вы можете испытывать любовь только к тому, что считаете свойственным самим себе, и осуждать все, кажущееся странным или незнакомым. Такой подход к делу и обеспечивает почву для укоренения дракона, поскольку порождает в вас всевозможные страхи, а страх - излюбленная пища дракона.

Единственный способ оставаться свободным от воздействия драконов - это испытывать необусловленную любовь к самому себе и дарить ее людям. Каждый из величайших духовных, наставников провозглашает такой подход к делу основным принципом своих учений. Они также предупреждают - каждый на свой собственный манер - о существовании драконов и серьезнейших последствиях их влияния на человека. Дают они и наставления о том, как избежать когтей дракона.

Научиться терпимости - хорошее начало нового образа жизни. Научиться необусловленной любви - более серьезное испытание. Тем не менее множество людей показывают нам, что это может быть достигнуто. Неплохо иметь рядом вдохновителя, учителя или наставника, способного помочь пробуждению в вас желания к работе в этой области и зажечь вас своим энтузиазмом. Я бы считал для себя таковой ролевой моделью Ганди и Мать Терезу, но существует и бесчисленное количество других людей. Выберите для себя одного из них, и ваш путь к совершенству будет значительно более легким. Вы никогда не пожалеете о том, что пустились в это героическое путешествие. Фактически вы уже отправились в дорогу. Обуздание каждым из нас своих личных драконов помогает всему человечеству быстрее достичь интеграции, мира и взаимопонимания. Судьба человечества начинается с каждого из нас.

Приложение 1, Беглый взгляд на семерых драконов

Дракон высокомерия

Страх перед собственной незащищенностью, уязвимость и страх перед возможным вынесением негативной оценки; завышенное представление о собственной значимости. Люди, испытывающие воздействие этого дракона, плавают от чувства напыщенности и собственной особенности до ощущения подавленности и полной никчемности. Их страхи выражаются в отчужденности, оторванности, стеснительности, притворстве, самолюбовании, ложном представлении о собственной значимости и критическом отношении окружающих. Они пытаются выглядеть совершенными и безупречными в глазах других людей, поскольку в детстве подвергались бесконечным сравнениям с завышенными стандартами.

Дракон самоуничижения

Страх перед собственной неполноценностью и плохой подготовленностью к жизненным испытаниям; заниженное самоуважение. Страх людей с этим драконом проявляется в их раболепствовании, пресмыкании, нескончаемых извинениях, робости, подавленности и самокритичном отношении. Они избегают критики окружающих, первыми подвергая себя критической оценке. В детстве подвергались давлению со стороны родителей и унижениям.

Дракон нетерпеливости

Страх перед возможностью упустить время. Люди, терзаемые этим драконом, отличаются несдержанностью, нередко пребывают в состоянии стресса, пытаются сделать слишком многое за короткий промежуток времени и неизменно живут мечтами о будущем. Они обладают слабой связью с текущим моментом и нередко могут стать жертвой несчастного случая. В детстве были лишены приобретения достаточного жизненного опыта.

Дракон мученичества

Страх перед возможностью оказаться загнанным в угол сложившимися обстоятельствами или в результате давления со стороны. Люди, испытывающие воздействие этого дракона, склонны к жалобам, выражению недовольства и сориентированы на то, чтобы превращать себя в жертву. Они обладают настоящим талантом зарождать у окружающих чувство вины. В детстве были принуждены к постоянному повиновению.

Дракон жадности

Страх основан на ощущении недостаточности того, что может предложить окружающее. Страх людей, терзаемых этим драконом, выражается в привязанностях к пагубным привычкам, обжорстве, ненасытности, домогательствах чего-либо, им не принадлежащего, страсти к накопительству или всяческом подавлении собственных желаний. Их жадность распространяется на пищу, власть, богатство, секс или нечто специфическое. В детстве испытывали чувство лишенности и покинутости.

Дракон саморазрушения

Страх перед потерей контроля. Люди с воздействием этого дракона испытывают прочную привязанность к пагубным привычкам и обладают склонностью к насилию и самоубийству. Отличаются дикой, необузданной манерой поведения, направленной на саботирование своего существования. Редко живут достаточно долго, поскольку не способны найти смысл жизни. В детстве подвергались оскорблениям и испытывали чувство покинутости.

Дракон упрямства

Страх перед чьим-либо авторитетом и неожиданными переменами. Страх людей, терзаемых этим драконом, выражается в проявлении открытого неповиновения, неуступчивости, твердоголовой непоколебимости в отстаивании своей позиции, склонности к оспариванию чужого мнения и полном отказе к нему прислушаться. Своим поведением пытается замедлить ход события и выторговать себе немного времени. В детстве были лишены возможности иметь собственное мнение и принуждены делать то, что им говорят.

Приложение 3. Семь драконов и возводимые ими границы

Каждый из драконов в свойственной ему манере устанавливает для человека строго определенные границы. Они представляют собой психологические ограничения, позволяющие человеку понять, что он собой представляет и кем не является. Человек с жесткими границами знает, кто он такой, чего он хочет, что может допустить по отношению к себе и что - нет. Люди с размытыми границами позволяют окружающим легко их переходить, поскольку имеют слабое представление о том, где начинаются их собственные владения и когда им следует сказать «нет» в ответ на посягательства. Когда дело доходит до интересов окружающих, люди с жесткими границами занимают непоколебимую позицию. Устанавливаемые драконами границы ведут человека к нарушению жизненного баланса и дисгармонии; при этом границы могут рассматриваться им как хрупкие или прочные, неприступные или легкие для пересечения. Уровень зрелости человека также оказывает влияние на качество границ.

Высокомерие

Люди высокомерные устанавливают для себя жесткие границы, отгораживаясь неприступными стенами от возможного нанесения ранений окружающими и их критики. Если они сомневаются в собственной значимости или испытывают робость и смущение, они удаляются от окружающих. Будучи же уверены в своей высокой значимости, они отваживаются на откровенное посягательство и легко переходят границы других людей. Это становится особенно заметным, когда они подвергаются критике или унижениям.

Самоуничижение

Люди самоуничижительные отличаются отсутствием внутренних границ. Они сомневаются в какой бы то ни было собственной значимости и своем праве на существование, поэтому они открывают свои границы и позволяют остальным делать все, что им заблагорассудится. Примитивной формой их внутренних границ служит робкое проявление самозащиты, сломить которую не составляет большого труда. Сами же они едва ли представляют для себя возможность посягательства на чужие территории.

Не терпеливость

Люди нетерпеливые нередко позволяют себе вламываться в пределы территории окружающих, что бы поторопить их действия. Зачастую у них наблюдается тенденция вообще не отдавать себе отчет в том, на чьей территории они находятся. Собственные внутренние границы у них могут быть довольно размытыми, но это вовсе не означает их отсутствие.

Мученичество

Большую часть времени мученики заняты размышлениями о том, как им спровоцировать вторжение на свою территорию окружающих. Они, кажется, совершенно не имеют внутренних границ, но на самом деле в гораздо большей степени контролируют свою территорию, чем стремятся это продемонстрировать. Они ставят своей задачей уничтожение собственных границ.

Жадность

Люди жадные известны своим стремлением проникнуть на чужую территорию и обследовать ее без какого-либо уважения к владельцу. Однако посягательства со стороны окружающих они не терпят и возводят вокруг себя прочные стены собственных границ. В этом же заключается и подавляющий момент, свойственный жадности.

Саморазрушение

У саморазрушителей двойственный подход к своим границам. Их трудно преодолеть, и они обеспечивают надежную защиту от близости с окружающими. Тем не менее они довольно размыты, что позволяет саморазрушителю вламываться в чужие пределы самым насильственным образом.

Упрямство

Границы людей упрямых неприступны и непоколебимы. Такие люди демонстративно очерчивают на песке линию своих границ и тщательно ее охраняют, опасаясь какого бы то ни было поползновения со стороны окружающих. Если же окружающие переступают границы их владений, люди упрямые испытывают глубокую подавленность и отчаяние. У них же самих нет потребности нарушать чужие границы; они заняты охраной своих собственных.

Приложение 4.

Умственные и психические расстройства, порождаемые деятельностью драконов

Далее представлен частичный перечень всевозможных умственных и психических отклонений, взятый из «Руководства по диагностированию и статистические исследования умственных расстройств», а также соответствующий каждому из них дракон. В подобной взаимосвязи есть, конечно, и исключение. Некоторые расстройства в перечне не приводятся, поскольку могут порождаться любым из драконов. В большинстве же случаев данное расстройство является результатом деятельности сразу нескольких чудовищ. Тем не менее иногда расстройство является прямым результатом действия только одного дракона.

1. Распространенные нарушения общего развития - нарушение артистической системы: упрямство.

2. Специфичные нарушения общего развития: в большинстве случаев - упрямство и нетерпеливость.

3. Отклонения в сторону разрушительного поведения - вызванный гиперактивностью дефицит внимания: нетерпеливость.

Нарушение поведенческой модели: в основном саморазрушение.

Отклонения в сторону оппозиционной реакции: упрямство.

4. Расстройства, связанные с чувством тревоги, - расстройства на основе ощущения оторванности: жадность, самоуничижение.

Расстройства на основе реакции уклонения: высокомерие, самоуничижение.

Расстройства на основе гипертревожного состояния: самоуничижение, нетерпеливость.

5. Нарушение пищевого баланса - отсутствие аппетита на нервной почве: жадность, саморазрушение. Повышенный аппетит на нервной почве: жадность, саморазрушение. Извращенный аппетит: жадность.

6. Нарушение родовой идентификации: в основном упрямство и мученичество.

7. Расстройства, проявляющие себя тиком и судорожными сокращениями: нетерпеливость и упрямство.

8. Расстройства выделительной функции организма - энурез и энкопрез: упрямство, нетерпеливость.

9. Нарушения речи: в основном нетерпеливость и упрямство.

10. Расстройства на основе использования психоактивизирующих веществ - алкоголь, кокаин, амфетамины и тому подобное: саморазрушение, жадность, самоуничижение.

11. Шизофрения - кататония: упрямство. Паранойя: высокомерие, иногда мученичество и упрямство.

12. Маниакальные (параноидальные) расстройства - мания величия: высокомерие. Мания преследования: мученичество. Мания подозрительности: самоуничижение.

13. Расстройства психического плана - шизоаффективные расстройства: самоуничижение, высокомерие. Шизофренические расстройства: самоуничижение, высокомерие.

14. Настроенческие расстройства - смешанного типа: самоуничижение, высокомерие. Маниакальные: высокомерие с нетерпеливостью. Депрессивные: самоуничижение с мученичеством. Цталотимические: самоуничижение, высокомерие.

15. Биполярные нарушения: самоуничижение и высокомерие н-ш нетерпеливость и мученичество.

16. Депрессивные расстройства - дистимия (депрессивный невроз): самоуничижение, мученичество.

Депрессивные расстройства: жадность, самоуничижение, высокомерие, мученичество.

17. Психические расстройства на основе ощущения беспокойства - паническое состояние с агорафобией: мученичество.

Паническое состояние с/без агорафобии: нетерпеливость.

Агорафобия: мученичество, высокомерие. Социофобия: мученичество, высокомерие. Расстройства обязательно-принудительного плана: высокомерие, самоуничижение, жадность, нетерпеливость, упрямство.

18. Расстройства соматической системы - истерия: мученичество; болевые расстройства соматической системы: мученичество.

19. Диссоциативные расстройства - раздвоение личности: саморазрушение, мученичество. Психогенная амнезия: саморазрушение.

20. Половые расстройства - эксгибиционизм: жадность.

Фетишизм: жадность, высокомерие. Фратеризм: жадность, высокомерие. Педофилия: жадность, высокомерие. Сексуальный мазохизм: мученичество. Садизм: саморазрушение. Вуаеризм: жадность, высокомерие.

21. Расстройства половой системы - гипоактивное половое влечение: жадность.

Половая аверсия (антипатия): упрямство, высокомерие.

Нарушение полового влечения у женщин: нетерпеливость, упрямство, высокомерие. Нарушение эрекции у мужчин: нетерпеливость, упрямство, высокомерие. Дезоргазмия: упрямство, мученичество. Преждевременная эякуляция: нетерпеливость.

22. Нарушение сна. Бессонница: нетерпеливость, мученичество.

23. Нарушение контроля над импульсивными реакциями. Взрывная потеря контроля над собой: саморазрушение, жадность.

Клептомания: саморазрушение, жадность. Неудержимая страсть к азартной игре: саморазрушение, жадность.

Пироманиям саморазрушение, жадность.

24. Расстройства личности: А. Параноидального плана: высокомерие,

мученичество.

Шизоидного плана: самоуничижение. Шизофренического плана: высокомерие, самоуничижение.

Б. Антисоциального плана: саморазрушение. Отчуждение: саморазрушение, высокомерие,

самоуничижение, нетерпеливость, жадность. Наигранность поведения: жадность. Нарциссизм: жадность, высокомерие. В. Избегание людей: самоуничижение. Зависимость: самоуничижение. Потребность в принуждении: высокомерие,

упрямство.

Пассивная агрессивность: упрямство, мученичество.

Приложение 5. Полностью здоровая личность

Из описания семерых драконов вырисовывается ясная картина всевозможных расстройств и нездоровых привычек, мешающих человеку быть счастливым. Далее следует перечень качеств полностью здорового человека, свободного от воздействия драконов.

Полноценный, здоровый человек демонстрирует:

Безусловное принятие самого себя и окружающих, независимо от их расы, возраста, пола и системы верований.

Способность признать свои ошибки как форму обучения.

Ранимость и восприимчивость, сопровождающиеся, однако, твердостью и ясным осознанием своих внутренних границ: «Нет, ходить у меня по голове вы не будете».

Смелость быть честным перед самим собой и окружающими, не доходящую до жестокости. Способность сказать «нет», когда это необходимо.

Способность быть самим собой - искренним, участливым по отношению к окружающим, отвечающим на их нужды и чаяния.

Уверенность в своих силах, настойчивость и готовность пойти на разумный риск ради какого-то открытия, исследований или познания чего-то нового.

Мужество воспринять критику как направление для дальнейшего роста и приобретения знаний.

Контролируемость своих действий, готовность принимать быстрые решения и новые повороты в жизни.

Способность находить близкий контакт с окружающими.

Принятие ситуаций, которые невозможно изменить, такими, какие они есть.

Смелость обратиться за помощью, когда она необходима.

Силу встретиться с душевной болью, пережить ее и идти по жизни дальше.

Способность простить себя и окружающих. Простоту в отношении материальных и духовных потребностей.

Щедрость в любви и вещах материального плана. Доброту и уважение к своему телу. Способность принимать решения и действовать согласно им.

Грациозность, чувство ритма и естественное ощущение времени.

Ответственность за свои мысли и поступки без вынесения обвинений себе или окружающим.

Прямоту и сдержанность, лишенную стремления причинить кому-либо вред или боль.

Легкость в спокойном ожидании намеченного срока. Способность сказать «да» всему, что предлагает жизнь.

Способность внимательно слушать и правдиво отвечать на вопросы.

Гибкость и легкую адаптацию в сознании и манере поведения.

Смелость принести извинения, когда это необходимо. Способность принять окружающих такими, какие они есть, во всем многообразии их отличительных черт. Хорошее чувство юмора.

Уважение ко всему живому и природным богатствам планеты.

Глоссарий

Бодрствование: состояние, обеспечивающее полную связь с текущим моментом и ясность сознания, необходимые для удержания драконов на расстоянии

Воля: способность мобилизовать внутреннюю энергию и направить ее на достижение определенной цели.

Высокомерие: образец внутренних личностных страхов (дракон), отличительной чертой которого является страх перед уязвимостью и критическим отношением окружающих, заставляющий человека искать защиты в отчужденности, критической оценке остальных людей и надутой манере поведения.

Грудной младенец: человек, остановившийся на уровне развития, характеризующемся полной беспомощностью и потребностью в защите и наставничестве. К этому уровню развития относятся все люди, поступающие, как свойственно грудному младенцу, и ведущие крайне примитивный образ жизни, лишенный каких-либо истинных ценностей.

Дракон: от греческого «видящий». Метафорическое обозначение семи образцов личностных страхов, представляющих собой препятствие на пути к счастью и порождающих человеческие страдания. Каждый из драконов имеет уязвимое место, но для избавления от него необходимо встретиться с ним лицом к лицу.

Драконы вдохновения: драконы, препятствующие вдохновению: самоуничижение и высокомерие.

Драконы действия: драконы, препятствующие конструктивной деятельности: мученичество и нетерпеливость.

Драконы самовыражения: драконы, препятствующие самовыражению: саморазрушение и жадность.

Драконы с узким полем зрения: образцы личностных страхов (драконы), сужающие сферу человеческого влияния: мученичество, самоуничижение и саморазрушение.

Драконы с широким полем зрения: образцы личностных страхов или драконы, обладающие мощным воздействием на все окружающее, проявляющимся разрушительным образом: жадность, нетерпеливость и высокомерие.

Дракон уподобления: дракон, препятствующий прохождению информации: упрямство.

Жадность: образец внутренних личностных страхов (дракон), отличительной чертой которого является страх перед отсутствием или недостаточностью чего-либо настолько сильный, что порождает жгучее желание или, наоборот, отказ от предмета желаний, зачастую ведущее к пагубным привязанностям, ненасытности и накопительству.

Истинная суть человека: полноценная основа человеческой личности, свободной от воздействия драконов.

Концентрация: способность сосредоточивать внимание на внутренних, внешних феноменах и деталях окружающего мира.

Малыш, делающий свои первые шаги: люди, остановившиеся в своем развитии на уровне зрелости, соответствующем ребенку в возрасте от одного до трех лет. Эти люди только открывают для себя свободу передвижения и стремятся к своей автономии. Они ощущают потребность в направляющем их действия авторитете и доказывают свою независимость отрицанием существующих законов.

Медитация: древняя эффективная методика успокоения сознания и освобождения его от всех посторонних шумов. Практика медитации необходима для очищения своего сознания от воздействия драконов.

Мученичество: образец личностных страхов (дракон), отличительной чертой которого является ощущение загнанности в угол цепью развивающихся событий, что заставляет человека воспринимать себя как жертву складывающихся обстоятельств.

Нетерпеливость: образец личностных страхов (дракон), отличительной чертой которого служит страх нехватки времени, проявляющийся в постоянной спешке человека без видимого к тому повода.

Отрицательный полях: наиболее разрушительный аспект каждого из образцов личностных страхов (драконов), доставляющий человеку самые большие страдания.

Полноценный отдых: один из четырех столпов (основополагающих моментов) жизненной энергии. Предполагает расслабляющий вид деятельности, восстанавливающий силы после интенсивной работы, учебы или развлечений.

Полноценная работа: один из четырех столпов жизненной энергии. Является отвечающим человеческой сути призванием, поглощающим человека полностью и приносящим глубокое удовлетворение. Полноценная работа зачастую открывается для себя человеком только в середине его жизненного пути и может быть как оплачиваемой, так и нет.

Полноценное развлечение: один из четырех столпов жизненной энергии. Представляет собой определенное увлечение, не дающее человеку разменивать себя по мелочам.

Полноценная учеба: один из четырех столпов жизненной энергии. Представляет собой процесс освоения определенных интересующих человека моментов жизни, овладение которыми помогает ему в осуществлении полноценной работы.

Положительный полюс: наименее разрушительный аспект каждого из образцов личностных страхов (драконов). Помогает человеку найти выход из разрушительной модели поведения. При здоровом, полноценном образе жизни положительным моментом, однако, не является.

Почтенный старец: люди, на протяжении жизненного пути приобретшие большой запас мудрости и освободившиеся от всех личностных страхов (драконов). Их главной целью является наставничество и полезность для окружающих. Почтенные старцы - это все люди, демонстрирующие вышеназванные характеристики, вне зависимости от их возраста.

Признательность: благодарность, признание и уважение. Катализатор, приводящий динамический и магнетический аспекты жизни в состояние гармонии. Необходимый момент для существования, свободного от драконов (образцов личностных страхов).

Проницательность: способность вникать в каждую деталь картины, не жертвуя при этом ее общей целостностью. Включает в себя способность видеть основные моменты в цепи общего развития событий.

Саморазрушение: образец личностных страхов (дракон), отличительной особенностью которого является страх потери над собой контроля. Именно этот страх парадоксальным образом заставляет человека в большинстве случаев утрачивать над собой контроль, что ведет к насилию над собой и - смерти.

Самоуничижение: образец личностных страхов (дракон), отличительной особенностью которого являются страдания человека от ощущения собственной неполноценности. Обладает тенденцией к сокращению благоприятных для человека возможностей в жизни и существенно снижает ее качественное наполнение.

Столпы жизненной энергии: четыре вида человеческой деятельности, необходимые для здорового образа жизни. От их сбалансированности и гармоничного сочетания зависит здоровье и счастье человека. Этими основными составляющими человеческого счастья являются: полноценная работа, полноценное развлечение, полноценная учеба и полноценный отдых.

Трансформация: извлечение энергии из чего-либо и направление ее на нечто более желательное. К примеру, трансформация драконов (или личностных страхов) означает высвобождение подпитывающей их энергии и направление ее на увеличение жизненных сил и собственного могущества.

Упрямство: образец личностных страхов (дракон), отличительными особенностями которого является страх перед внезапными переменами в жизни и страх перед авторитетом или проявлением власти, воспринимаемым человеком как насилие над своей личностью. Упрямство лишает человека гибкости в общении с окружающими и способности идти на компромисс.

Уровень зрелости: степень человеческого развития, характеризующаяся определенными способностями и набором жизненных ценностей. Степень зрелости соответствует уровню, на котором остановилось развитие человека.

Утверждение: простое, составленное в положительной форме предложение, помогающее человеку обуздать дракона, преодолеть личностный страх.

Учитель: человек, достигший наивысшей стадии развития, включая божества, воплощенные в человеческий облик, и духовных наставников уровня Иисуса Христа, Будды, Кришны и Лао Цзы. У учителя нет личных проблем или собственного «я». Он всецело посвящен служению людям и обладает особыми способностями.

Человек взрослый: человек, достигший высокого уровня развития и отличающийся зрелостью суждений, эмоциональной открытостью и ответственным подходом к делу. Уровень зрелости взрослого человека предполагает прежде всего независимость суждений и полную непредубежденность в отношениях с окружающими.

Юноша.' человек в период полового созревания и первые последующие годы, возраст от одиннадцати до двадцати лет. Людям на этом уровне развития свойственно смущение, интенсивное установление отношений с окружающими и достаточно широкий взгляд на вещи.