

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

В результате я начал исследования, которые увели меня далеко за пределы психологии. Я принялся изучать сказки и древние мифы. Я прочел множество книг, повествующих о различных духовных традициях, долгое время считавшихся священными. Я начал зримо ощущать некую нить познания, протянувшуюся к нам сквозь века; понимать те проблемы и препятствия, с которыми человек сталкивается на своем многотрудном жизненном пути. Я увидел, что эти древние учения могут быть естественным образом увязаны 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 основных 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, наверно, заметят сходство между системой типов личностных страхов и эннеграммой — еще одним древним, но ставшим в последнее время весьма популярным методом к пониманию поведения человека: внутри эннеграммы также проявляется наличие системы внутренних личностных страхов. Схожесть обоих методов достаточно велика, но между ними существует и не менее значительное отличие. Следует, однако, упомянуть, что система типов внутренних личностных страхов является лишь частью несравненно более обширных познаний, слишком объемных для задач данной книги. Я, как мог, постарался отразить их в работе, написанной совместно с И. П. Ван Хулле «Personality Puzzle Solvin the Mystery of Who You Are», вышедшей в издательстве «Affinity Press», и в книге «The Michael 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 Землю в лишнюю свалку мусора. При этом выбор пути, по которому мы пойдём, лежит не на правительстве, науке или экономических интересах, а на человеке, на его стремлении к личной трансформации. Именно человек окажет влияние на решения правительства, науку и деловые взаимоотношения, заставит их развиваться на благо достижения на нашей планете всеобщего счастья.

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

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

Следовательно, наилучшей стратегией является знание своих противников, умение предвидеть их действия и способность дать им возможность уничтожить друг Друга самим, не делая себя при этом их мишенью. Сказанное вовсе не означает, что вы уклоняетесь от встречи с неприятелем: вы продолжаете поединок, но энергия ваших усилий направлена не на стогание 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 истинную 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 по-лучше 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.

1 ГЛАВА

Семь драконов



Семь могучих драконов стоят на пути каждого человека. Они изрыгают языки пламени, режут 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 ваши 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 отыщете 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.