

Источник: <http://www.aquarun.ru/psih/ks/ks8.html>

**Хосе Стивенс**

## Самоуничижение и мученичество

© Стивенс Х. Приручи своих драконов. — СПб., 1995.

### 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 самоуничтожению, 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 самоуничтожения, сделайте 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 самоуничтожения**

### **Завышенные ожидания**

Развитие самоуничтожения начинается весьма схожим образом с высокомерием, но в его основе лежат и существенные различия. Для укоренения в их душе дракона самоуничтожения 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 самоуничтожения.

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 самоуничтожения.

### **Укоренение привычки просить прощения**

Под воздействием дракона самоуничтожения 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 и незаметным**

Такие дети принимают ориентацию людей маленьких и незаметных, словно стремящихся спрятаться от окружающего их мира. Голова их наклонена к земле, плечи развернуты вперед и опущены, словно они пытаются прикрыть свое столь ранимое сердце. Иногда они вжимают голову в плечи, как черепахи, прячущиеся в панцирь в ожидании возможного нападения. Походка у них нерешительная, а руки обычно прикрывают наиболее уязвимые части тела. Им свойственно держать руки скрещенными на груди

либо прикрывать одной рукой солнечное 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 сопровождении дракона самоуничтожения. Они заранее отказываются от попытки самоутвердиться или ознакомиться с чем-то для них новым, что лишает их необходимого жизненного опыта. При ужесточении этой жизненной позиции они могут совершенно отказаться от встреч с представителями противоположного пола и вести жизнь в полном одиночестве, считая себя слишком уродливыми и недостойными привлечь к себе чье-то внимание. Они неспособны понять, что в основе притягательности человека для окружающих лежит не физическое совершенство, а его энергичность и жизнелюбие.

## **Рассказ о Каролине: история развития самоуничтожения**

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 самоуничтожения 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 самоуничтожения прочно взял под контроль жизнь молодой женщины.

Когда Каролине исполнилось 33 года, затянувшийся кризис привел ее к психотерапевту. Два ее достигшие высокого общественного положения брата — один ставший преуспевающим бизнесменом, а второй 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 на 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 самоуничтожения хребет, и если чудовище еще пытается показывать зубы, оно уже неспособно избежать окончательного поражения.

## **Семь ступеней развития дракона самоуничтожения**

Дракон самоуничтожения отыскивает брешь в личности человека и проникает в нее, взбираясь по семи ступеням. Они не представляют собой единую лестницу, но все ведут к порабощению человека.

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

Вторая ступень: ребенок боится не соответствовать предъявляемым ему требованиям.

Третья ступень: ребенок учится приносить извинения за все, что он делает.

Четвертая ступень: ребенок учится чувствовать себя маленьким и незначительным.

Пятая ступень: ребенок начинает понимать, что он может быть прав, заранее предсказав свою неудачу.

Шестая ступень: ребенок учится подвергать себя критике.

Седьмая ступень: ребенок учится любой ценой 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 недостижимым 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 начинается выявляться различие между направлением развития дракона

высокомерия и чудовищем, несущим с собой самоуничужение. Ребенок, дающий развитие дракону высокомерия, избирает стратегию сокрытия своего несоответствия стандартам и демонстрации своих ложных ценностей. Ребенок же, давший приют дракону самоуничужения, 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 самоуничужения 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 самоуничужения. Каждый, кому приходилось попробовать убедить людей с сильно выраженной склонностью к самоуничужению 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 и незначительным**

Стремясь избежать негативного внимания или проявления критики, такой ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он учится мелко и часто дышать, словно прячась таким образом от окружающих. Голова его уходит в плечи, взгляд скользит по земле, а спина и грудь сутулятся и подаются вперед. Он нередко в защитном жесте



прижимает руки к груди, к солнечному сплетению. Голос у него становится приглушенным, и ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно проникать и выскальзывать из комнаты. Он учится быть невидимым.

Эти перемены всецело лежат на ответственности физического проявления дракона самоуничтожения. Люди, на которых распространяется воздействие этого чудовища, не только учатся съеживаться и уходить в себя, но и приобретают привычку прятаться за спины окружающих при фотографировании или на каких-то общественных мероприятиях. Они достигают в этом такого мастерства, что окружающие зачастую даже не могут вспомнить, были ли эти люди на последнем собрании или торжественном вечере.

Вывод и принятое решение: «Если я стану маленьким и незаметным, никто не будет ничего от меня ожидать».

### **Пятая ступень: ребенок начинает понимать, что он может быть прав, заранее предсказав свою неудачу**

Ребенок начинает осознавать, что может сохранить хотя бы частичку самоуважения, по крайней мере тем, что он оказался прав, заранее зная, что его постигнет неудача. 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 самоуничтожения прочно впился в него когтями и настраивает ребенка на то, чтобы тот во всем считал себя заранее побежденным. Если чудовищу это удастся, победа над ребенком ему обеспечена. Теперь дракон может давать ребенку убедительные советы насчет того, почему ему не следует отказываться от психологии человека, заранее предсказывающего себе поражение. Отсюда для ребенка начинается движение назад в своем развитии, поскольку он активно начинает искать возможности спрятаться от людских глаз, затеряться среди людей посредственных, подальше уйти от какого бы то ни было лидерства.

Вывод и принятое решение: «Я не смогу этого сделать и заранее это предрекаю. По крайней мере, в этом я совершенно прав».

### **Шестая ступень: ребенок учится подвергать себя критике**

Для ребенка, испытывающего воздействие дракона самоуничтожения, 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 удастся преуспеть в каком-то начинании, ему придется затем снова испытать мучительное чувство неловкости, вызванное ощущением своей неполноценности, поскольку он не в состоянии этот успех удержать. В конце концов ребенок приходит к заключению, что лучше ничего и 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, поскольку 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 обличье: 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 непрощеным — 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 о чувстве неполноценности: коварство дракона самоуничижения**

Люди самоуничижительные нередко вступают в своеобразное соревнование друг с другом по выяснению того, кто из них является человеком наименее полноценным. Таким образом, они втайне гордятся своим статусом человека недостойного. В истории Китая, например, дракон самоуничижения ухитрился проникнуть в наиболее глубокие основы общественной и культурной жизни. Посетители императорского дворца соревновались в том, кто из них отвесит самый низкий поклон или в максимальной степени унизит себя в присутствии императора. Распростершись на полу у ног владыки, они нередко начинали свою речь словами: «Да простит солнцеподобный этого червя, пресмыкающегося у ног того, кому недостойно служить даже пылью под его ногами, и позволит этому нечестивцу задать глупейший вопрос его святейшему императорскому высочеству».

С зарождением христианства дракон самоуничижения увидел для себя удобную возможность проникнуть и в духовные практики этой религии. В течение долгих лет он искажал учение о Христе, порождал в людях сомнения в собственной ценности и наполнял их ощущением вины за само свое появление в этом мире. Церковные догматы навязывают человеку мысль о том, что он появляется на 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 самоуничтожения хорошо 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 XVIII-XIX 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 самоуничтожения, празднующему свою победу.

## **Степень зрелости и дракон самоуничтожения**

Уровень грудного младенца: раболепствующий дикарь.  
Уровень малыша, делающего свои первые шаги: орудие в чужих руках.  
Уровень подростка: обеспокоенность возрастом и внешностью.  
Уровень юноши: непригодность, непонимание.  
Уровень взрослого человека: отсутствие веры в самого себя.

### **Самоуничтожение на уровне зрелости грудного младенца**

На уровне зрелости грудного младенца самоуничтожение проявляется с наибольшей очевидностью, поскольку ребенок не обладает на этом этапе развития ни способностью проникнуть в сущность вещей, ни изощренностью, ни мастерством фальсификации. Самоуничтожение в младенческом возрасте проявляется в самых грубых формах выражения, таких, как неряшливая внешность, грязная, изношенная одежда, невымытые волосы, скользящий по земле взгляд, невнятная речь и нерешительная походка. Люди взрослые, остановившиеся на уровне зрелости грудного младенца, это не благородные местные туземцы, а низкопоклонствующие, раболепствующие дикари, в которых отсутствует всякое чувство собственного уважения. Это рабы, ощущающие собственную никчемность и делающие все, чтобы доказать свою 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.

### **Самоуничтожение 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, потому что, с их точки зрения, «мужское начало выше их собственного». Главное качество этого рода самоуничижения — отсутствие каких-либо вопросов по поводу установившегося порядка вещей, согласие с тем, что пренебрежение, оскорбление и низкий общественный статус в жизни приемлем, поскольку сам человек ничего больше и не заслуживает.

### **Самоуничижение на уровне зрелости подростка**

На этом этапе развития дракон самоуничижения 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 самоуничужения 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 самоуничужения у взрослых детей являются их обеспокоенность тем, чтобы не оказаться в числе победителей, или, другими словами, потеря способности к соперничеству.

### **Самоуничужение на уровне зрелости юноши**

На этом этапе развития дракон самоуничужения 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 самоуничужения 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 самоуничужение 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 мечтают 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 самоуничужения манипулирует взрослыми юношами, заключается в том, что он заставляет их сомневаться в нормальности их психики и здравости ума. Некоторые из этих высокоинтеллектуальных, способных людей нередко обращаются к наркотикам и оказываются в лечебнице именно потому, что чувствуют себя беспомощными и некомпетентными.

### **Самоуничужение на уровне зрелости взрослого человека**

Люди взрослые действуют на уровне, предполагающем большую тонченность. Следовательно, и дракону приходится прибегать к более изощренным уловкам, чтобы иметь возможность сосуществования с личностью зрелой и пронизательной. На этом уровне самоуничужение уже не делает из человека оторванного от жизни изгоя с невымытыми волосами, обтрепанной одеждой и стоптанными башмаками. Оно ведет себя смиренно и проявляется как простая покорность и застенчивость, лишь временами окрашенная всплесками самоуничужения. Но дракон остается все таким же хитрым и коварным, продолжая воздействовать на человека исподтишка, понуждая его к неглубокому дыханию и лишая его способности испытывать возвышенные чувства и радость творчества.

Тихое самоуничужение коренным образом сокращает возможности этих способных людей к эффективному и плодотворному участию в жизни общества. Оно уменьшает 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 самоуничужения прочно удерживает наш мир в подчинении и привязывает его к более примитивному уровню сознания.

## **Как дракон самоуничужения оказывает влияние на вашу жизнь**



## **Воздействие дракона самоуничтожения на ваше здоровье**

Самоуничтожение сокращает глубину дыхания, нарушает жизненно важный механизм, поддерживающий ваш организм в здоровом состоянии. Испытывая недостаток кислорода, клетки тела в буквальном смысле слова 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. Самоуничтожение 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 самоуничтожение 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 самоуничтожения имеет над телом человека не меньшую власть, чем дракон жадности или саморазрушения.

## **Воздействие дракона самоуничтожения на ваши творческие способности**

Громадные запасы вашей творческой энергии тратятся понапрасну в периоды глубокой депрессии и обострения чувства отвращения к самому себе. Все что ни делается в жизни, даже приготовление обычного завтрака, требует от человека проявления творческой энергии. Даже выражение пренебрежения к самому себе также является актом проявления творческой энергии, пусть и разрушительным, но все же не в такой степени, как, скажем, раковое заболевание.

С другой стороны, творчество составляет основу, каркас, на котором строится здание вашей уверенности в своих силах. Неважно, насколько развитыми творческими способностями вы обладаете; главное — удовлетворение, получаемое вами от их применения, когда дракон самоуничтожения 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 манипуляции.

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 самоуничтожения, 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 самоуничтожения на вашу связь с текущим моментом**

Как и в случае с драконом высокомерия, дракон самоуничтожения 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 самоуничтожения: 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 неслышанным 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, неслышанными до тех пор, пока кто-нибудь из окружающих должным образом не отреагирует на их слова.

Подобный опыт является хорошей практикой, развивающей в человеке ощущение необходимости удерживать внимание на переживаемом моменте и дающем ему поддержку в попытке избежать самоустранения.

### **Воздействие дракона самоуничижения на ваши отношения с окружающими**

Дракон самоуничижения разрушает ваши связи с окружающими. Самоуважение служит тем связующим материалом, который скрепляет ваши отношения и без которого их трудно установить и еще труднее поддерживать на должном уровне. Поскольку дракон разрушает вашу веру в себя, вы, испытывая воздействие чудовища, зачастую проявляете пассивность и опасаетесь принятия решения или предприятия действий, могущих оказаться успешными. Ваши поступки лишь наполовину согреты сердцем, если вы вообще на них решаетесь. Знайте: если вы переживаете пассивность в ваших отношениях, вы почти наверняка испытываете воздействие дракона самоуничижения. Поскольку чудовище стремится удушить ваше вдохновение, то именно его вам и недостает для реализации ваших потенциальных возможностей в оживлении ваших отношений. Дракон самоуничижения препятствует их развитию с первых же моментов их зарождения.

Джон чувствовал, что совершенно неспособен позвонить Сузи. Он знал, что может никогда ей не позвонить и между ними не будет никаких отношений. Когда же он все-таки собрался с мужеством, он продолжал испытывать такой страх перед собственной неполноценностью и ожиданием предрекаемой себе неудачи, что готов был совсем отказаться от своей затеи.

Джон и Сузи все же оказались вместе, и в первое время девушка находила самоуничижение Джона милым и обезоруживающим. Она даже почувствовала к нему определенную привязанность, поскольку он совершенно не был похож на остальных знакомых ей мужчин — высокомерных и живущих исключительно собственными интересами. Однако постепенно ее очарованность самоуничижением Джона стала уменьшаться. Она начала предпринимать попытки укрепить в Джоне уверенность в своих силах и попробовать себя в каких-то новых областях, воспользоваться представляющимися для этого благоприятными возможностями. Она оказывала ему 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 самоуничтожения 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 увидаться 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 самоуничтожения на ваше духовное развитие**

Какой бы религии или духовной практики вы ни придерживались, дракон самоуничтожения непременно воспользуется ею, чтобы одержать над вами победу. Это может показаться излишне драматичным, но это именно так. Поскольку духовная ориентация по своей природе 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 самоуничтожения, вы неизменно будете ощущать неполноценность в отношении вашей духовной сущности. Дракон умеет дать вам почувствовать себя недостойными внимания или спасения, неприемлемыми для окружающих, несостоятельными, обреченными на провал. Вы готовы будете воспринимать себя как безнадежного грешника или неудачника, потерпевшего крах в своих духовных исканиях. Если вы верите в реинкарнацию, вас будет преследовать чувство, что вам никогда не удастся выбраться из круга жизней и что вы, вероятно, начинаете деградировать. Вы можете даже увериться в том, что в следующей жизни вам предстоит появиться на свет каким-нибудь насекомым, поскольку именно до этого уровня вы пали в настоящей жизни.

Последствия подобных настроений и умозаключений чрезвычайно опасны, так как они вызывают в вас желание махнуть на себя рукой и смириться с попаданием в ад, с вечным забвением, реинкарнацией в насекомое или прийти к подобным же плачевным результатам, 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 вялом работой 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 сойдется 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 самоуничужения**

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон самоуничужения — 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 самоуничужения — 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 самоуничтожения 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 самоуничтожения, 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 самоуничтожения, привычка приносить свои извинения становится навязчивой и всепоглощающей. В наиболее тяжелых случаях вам, возможно, придется обратиться к какой-нибудь рассчитанной на индивидуальное применение программе, призванной модифицировать ваше поведение и помочь вам избавиться от этой привычки. Гипноз здесь также будет весьма полезен. Простое ограничение количества приносимых извинений, конечно, само по себе не поднимет ваше самоуважение на недостижимую высоту, но, по крайней мере, способно возродить его из обломков. Один из методов 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 самоуничтожения. 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 самоуничтожения, 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 самоуничтожения 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 расправление крыльев души. Не меньшую пользу приносит 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 шептать, — кем ты себя возомнил, пытаешься быть лучше, чем ты есть на самом деле? Ты — жалкий червь, полный грехов и пороков». Или же его речь может звучать следующим образом: «Слишком высокое мнение о себе является проявлением себялюбия и, следовательно, порочно. Так ты очень скоро начнешь походить на тех эгоистичных, самодовольных болванов, которые



заняты исключительно самими собой». Вероятно, вам уже приходилось выслушивать подобные рассуждения дракона, или они очень напоминают вам ваши собственные мысли. Выбросите их из головы!

### **Оружие шестое: постоянно самоутверждайтесь**

Проявляйте самоутверждение во всем. Откажитесь от привычки принижать себя. Если вы начнете держать себя под контролем, вы тут же услышите, как внутренний голос выплеснет на вас потоки критических замечаний. Он не оставит без внимания ни один ваш поступок. Он будет вещать с поразительной самоуверенностью, и, возможно, у вас даже зародится чувство, что он имеет право комментировать каждое ваше слово, мысль, поступок (кстати, обратите внимание на тщательно скрывающееся в его интонациях высокомерие). Можете, насколько 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 для подражания для большинства людей. Пусть сознание этого прибавит вам немного уважения к себе. В качестве воспитателя в детском саду вы были бы неопределимым 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 самоуничтожению может свести на нет совместные усилия людей, работающих в едином коллективе. Самоуничтожение 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 несколько не менее — но и не более — значимы, чем каждый игрок вашей команды.

## **Семь упражнений, направленных на обуздание дракона самоуничтожения**

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. Отличный ответ на этот голос хулигана: «Ну и что?»

### **Упражнение второе: ежедневно отмечайте свои успехи**

Прежде чем отправляться вечером спать, сделайте список, по крайней мере, трех, а еще лучше — семи вещей, которые вам особенно удались сегодня, независимо от того, насколько день оказался плохим.

У вас автоматически появится тенденция отмечать события, имевшие в тот день отрицательный результат. Это ваша старая привычка, навязанная драконом. Проявите волю, отведите внимание от этой привычки и упражняйтесь 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 поторавливать.

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 училась 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 преподносимые 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 самоуничтожения. 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 самоуничтожения чрезвычайно хитер и направляет все свои усилия на то, чтобы стереть ваш профиль с картины жизни, вам необходимо оказывать ему всяческое противодействие и стремиться сделать свое изображение наиболее четким. Это означает, что вам следует браться за все в жизни, до сих пор остававшееся неизведанным: учиться танцевать, взяться за поиски новой, интересной работы, попробовать свои силы в катании на лыжах, на коньках — во всем, что вам придет в голову. Особенно важны начинания, приучающие вас к глубокому дыханию, поскольку — как вы, наверное, помните — дракон самоуничтожения 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 самоуничтожения 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 самоуничтожения, 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 терпящего терпение собеседника. Все это вполне соответствует напоминающему кошмарный сон сценарию, написанному для вас драконом самоуничтожения.

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 неблагоприятному варианту протекания разговора. Как правило, ваше воображение рисует гораздо более страшные картины, нежели то, что ожидает вас в действительности. Избавившись от своих кошмарных фантазий, вы увидите, что жизнь прекрасна и удивительна.

## Заключение

Дракон самоуничтожения 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 самоуничтожение — это лишь проявление врожденной скромности, и ставите ее себе в заслугу, значит, яд чудовища глубоко проник в вашу душу и начал свое разъедающее воздействие на вашу личность. Уверяю вас, в этом нет ничего хорошего. Истинная скромность не терзает, а возвышает человеческую сущность. По-настоящему скромный человек не испытывает сомнения в собственных силах. Он способен добиться всего, что считает для себя достойным. Пользуйтесь каждой удобной возможностью, чтобы очистить свою жизнь от этого дракона. Только так вы сможете вздохнуть свободно и принести свой вклад в развитие общества, особенно сейчас, когда оно так в этом нуждается.

## Дракон мученичества

**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; лишённые 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 и 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 кровати, 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. Туг-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 пронизательностью 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 Камилка: 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 Камилка 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 неблагоприятной, и Камилка начала понимать, что если она будет «хорошей» — уступчивой и не пытающейся освоиться в этом мире, — ей удастся избежать отцовского раздражения. Камилка погрузилась 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. Камилка 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. Камилка 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 Камилла 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, Камилла 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, Камилла 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. Камилла 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, Камилла 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 Камилла 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 Камилле, 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 Камилла 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 принятое 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 недугов, 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 унижительного 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 виноватыми**

Мечь 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 и 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 опасность потерять внимание окружающих, стать для них никчемным. А во-вторых, удовольствие угрожает столь тщательно ссылаемой 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». Одержат 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 тут 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 пытаются 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 души 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 обличье: 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, раздражаются 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 заурадным 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 унижительным, угрожающим принятой ими стратегии.

Другие люди могут не настаивать на своем предложении. «Ну что ж, хорошо, — скажут они. — Оставайтесь дома и занимайтесь делами. Мы поедим на пикник без вас». В этом случае мученик чувствует себя брошенным и уничтоженным. Зато дракон в его душе празднует победу. Вернувшись же с пикника дома ожидает настоящий ад. Их подвергнут наказанию скорбными взглядами и непрямой демонстрацией обиды, выражающейся в демонстрации болей в спине и результатов работы, проделанной «пока все остальные развлекались». На прямой вопрос мученик обязательно ответит: «Нет, я не жалуясь. 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 все 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 зрелости подростка**

Как и в случае с драконом самоуничтожения, 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 смыкает 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 безграничное 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, преодолевая 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 наперобой 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. Анжелика 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 мучения от приносящих столько неудобств симптомов ради крупниц 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, мученичества 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 недалеким, 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. Попадают к нему и женщины достойные, но это скорее исключение, чем правило. Однако и они очень скоро в глазах мученика превращаются в существ злых, 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. Дракон 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 дракона 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 Будды, 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 самоуничтожения. 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 избавиться 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 обиды 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 неодобрение, 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 принимать 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 принеся 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 сложившейся 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 невнимании к матери, которая остается совсем одна, пока «он гам 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 он оказался в безвыходном положении. Единственное, что ему еще оставалось, это пытаться как-то ублажать все возрастающие 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 возможность 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



даже 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 заболите 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 злость 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 платица, 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: освоите 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 попытку дракона заставить вас почувствовать себя никчемным.

### **Упражнение второе: освоите практику признания собственных ошибок и 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 неблагоприятных 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 и умеете 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 удастся. 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. Ваша 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, секс 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 убедиться 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 позволено 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, передайте 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, испытайте ее в шутовском 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 прибегая 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.