

Победители и неудачники

Человека нельзя ничему научить. Можно лишь помочь понять то, что ему уже известно.

Галилей

Каждый человек уникален, второго такого нет. И каждый рождается победителем. При этом все мы ощущаем мир по-разному: по-своему видим и слышим, чувствуем прикосновение и вкус, мыслим. Все люди наделены уникальным потенциалом, индивидуальными талантами и ограничениями. Стать значимыми, думающими, осознающими, творческими могут все; эффективность и качества победителя заложены в каждом.

«Победитель» и «неудачник» — многозначные слова. Называя кого-то победителем, мы не всегда подразумеваем, что есть и проигравший. Победитель — человек, вызывающий доверие, восприимчивый, искренний, естественный в отношениях с собой и окружающими. В этом

смысле неудачник всего лишь менее аутентичен. Мартин Бубер* проводит это различие, рассказывая притчу о раввине, которого на смертном одре спрашивают, готов ли он перейти в мир иной. Тот отвечает: «Да, готов», ведь на небесах его не спросят «Почему ты не был Моисеем?». Его лишь спросят: «Почему ты не был собой?»

Не бывает стопроцентных победителей и стопроцентных неудачников. В какой-то мере все мы принадлежим к первой или второй категории. Но, ступив на тропу победителя, человек уже вряд ли начнет движение в обратную сторону. В этой книге вы найдете все, что поможет на этом пути.

ПОБЕДИТЕЛИ

Изначально потенциал каждого победителя индивидуален. Достижения — не главное. Главное — аутентичность. Аутентичный человек вызывает доверие и восприимчив к окружающим; он знает об этом и ведет себя соответственно; так выражается его внутренняя реальность. Такие люди проявляют свою уникальность и ценят уникальность других.

Победители не посвящают жизнь реализации собственных представлений о том, как все *должно быть*; они остаются собой и не тратят силы на притворство, поддержание

* Мартин Бубер (1878–1965) — немецкий и израильский философ-экзистенциалист, один из представителей философии диалога. *Прим. пер.*

видимости и манипуляции. Победители проявляют себя, а не проецируют в мир угодный окружающим образ, способный увлечь и заинтересовать их. Они понимают, что есть разница между «любить» и «вести себя так, будто любишь»; между «знать» и «притворяться, что все знаешь»; между истинной глупостью и случайной ошибкой. Победителям не нужно скрываться под маской. Они легко отбрасывают нереалистичные представления о собственной неполноценности или превосходстве. Их не пугает автономия.

Чувство собственной автономии знакомо каждому, хотя некоторые испытывали его очень недолго. Особенность победителя — способность поддерживать автономию в течение долгого времени. Иногда даже победители теряют почву под ногами и терпят неудачи, но те не лишают их базовой уверенности в себе.

Победители не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания. Умеют отделять факты от мнений и не притворяются, что знают ответы на все вопросы. Прислушиваются к окружающим, оценивают сказанное, но выводы делают самостоятельно. Другие люди могут вызывать у победителей восхищение и уважение, но никогда не определяют их полностью, не способны подавить их, ограничить и поработить.

Победители не притворяются беспомощными и не манипулируют виной. Ответственность за собственную жизнь они полностью берут на себя и не перекадывают на чужие плечи. Победитель — сам себе руководитель и прекрасно это осознает.

Победитель тонко чувствует момент и всегда адекватно реагирует на ситуацию. Реакция соответствует обстоятельствам и не умаляет значимости, ценности и достоинства других. Победители понимают, что всему свое время и есть подходящий момент для любого действия.

Время быть агрессивным и время быть пассивным.

Время быть вместе и время быть порознь.

Время ссориться и время любить.

Время работать и время отдыхать.

Время горевать и время смеяться.

Время конфликтовать и время воздержаться от столкновений.

Время говорить и время молчать.

Время спешить и время ждать.

Победитель ценит время. Не тратит его попусту, а проживает каждый момент. Жизнь «здесь и сейчас» не означает, что победитель безрассудно игнорирует прошлый опыт и не готовится к будущему. Он в курсе своей истории, восприимчив к настоящему и предвкушает будущее.

Победители учатся постигать свои эмоции и ограничения и не бояться их. Внутренние противоречия и двойственность для них — не препятствие. Человек, проявляющий себя аутентично, понимает, когда сердится, и спокойно может выслушать чужой негативный монолог. Победитель умеет любить и быть любимым, отдавать и принимать ласку.

Победители способны быть спонтанными. Им необязательно всегда реагировать одинаково или запланированно;

они могут менять планы, если того требуют обстоятельства. Они любят жизнь и получают удовольствие от труда и отдыха, еды и общения, секса и пребывания на природе. Они радуются своим достижениям, не испытывая чувства вины, и не завидуют чужим успехам.

Победители умеют радоваться жизни и способны на «отложенное удовольствие» и самодисциплину в настоящем, которая приумножает удовольствие в будущем. Они не боятся добиваться желаемого, но используют адекватные, приемлемые методы. Они не пытаются контролировать окружающих, чтобы подкрепить свою уверенность в себе. Они не обрекают себя на провал.

Победители равнодушны к миру и населяющим его людям. Они ощущают свою причастность к общим проблемам и стремятся улучшить качество жизни всех людей, поскольку искренне тревожатся об окружающих и сопереживают им. Даже перед лицом национальной и международной катастрофы победитель не воспринимает себя как беспомощную песчинку. Он старается усовершенствовать мир.

НЕУДАЧНИКИ

При рождении все мы беспомощны и зависим от окружающей среды. Победители успешно переходят от полной беспомощности к независимости, а потом — к взаимопомощности. Неудачники этого не делают. На одном из этапов они начинают избегать ответственности за свою жизнь.

Как мы уже говорили, мало кого можно назвать полным неудачником или абсолютным победителем. Большинство людей — победители в некоторых жизненных сферах и проигравшие в других. Способность побеждать или проигрывать в той или иной сфере зависит от детского опыта.

Неудовлетворенность основных потребностей, недо-едание, жестокость, несчастливые отношения, болезнь, постоянные разочарования, неадекватный физический уход и травматичные события в детском возрасте — это лишь немногие факторы, превращающие людей в неудачников. Все эти факторы стоят на пути автономии и самоактуализации, прерывают и замедляют их или даже мешают им осуществиться. Чтобы справиться с негативным опытом, дети учатся манипулировать собой и окружающими. Позже эти манипулятивные техники становятся укоренившимися паттернами поведения, с которыми очень сложно бороться. Победители стараются от них избавиться. Неудачники цепляются за них.

Порой неудачники говорят о себе как об успешных, но тревожных людях, утверждают, что они добились успеха, но чувствуют себя как в ловушке или несчастливы. Есть и те, кто характеризует себя как сломленного жизнью человека, апатичного, полумертвого или смертельно уставшего от жизни. Неудачники могут осознавать, что сами загнали себя в клетку, вырыли себе могилу, а причина их скуки — они сами.

Неудачник редко живет в настоящем; он разрушает текущий момент, уходя в воспоминания о прошлом или строя

планы на жизнь. Неудачник, живущий в прошлом, вспоминает «старые добрые времена» или бесконечно перебирает в уме прошлые личные несчастья. Он ностальгически цепляется за прошлое или недоволен тем, как ему не повезло. Проигравший жалеет себя и переносит ответственность за свою неудавшуюся жизнь на окружающих. Он винит окружающих и оправдывает себя — это часть его игры. Живущий в прошлом любит играть в «Если бы...»:

Если бы я вступил(а) в брак с другой/другим...

Если бы я нашел другую работу...

Если бы окончил институт...

Если бы был(а) красивым(-ой)...

Если бы мой супруг бросил пить...

Если бы я родилась в богатой семье...

Если бы не мои ужасные родители...

Люди, живущие в будущем, могут мечтать о чуде, после которого они «заживут долго и счастливо». Неудачники не строят свою жизнь, а ждут волшебного спасения. Каким прекрасным все станет, когда...

Появится принц на белом коне или идеальная женщина...

Я закончу учебу...

Дети вырастут...

Я устроюсь на новую работу...

Умрет мой руководитель...

Мне наконец повезет...

Есть и те, кто делает прямо противоположное: не уповает на волшебное спасение, а живет в постоянном страхе грядущей катастрофы. Такие люди существуют в парадигме «что, если»; их воображение постоянно рисует картины того, что может произойти:

Что, если меня уволят...

Что, если я сойду с ума...

Что, если мне на голову что-то упадет...

Что, если я сломаю ногу...

Что, если я им не понравлюсь...

Что, если я ошибусь...

Постоянно зацикливаясь на будущем, такие неудачники испытывают тревогу в настоящем. Они тревожатся о будущих испытаниях, настоящих или воображаемых; о том, как будут платить по счетам, о любовных интрижках, кризисах, болезни, выходе на пенсию, погоде и т. д. Те, кто слишком увлечен воображаемым миром, упускают возможности текущего момента. Их ум занят мыслями, не относящимися к нынешней ситуации. Тревожность вытесняет реальность. Как следствие, такие люди теряют способность полноценно пользоваться органами чувств: видеть, слышать, чувствовать вкус, ощущать прикосновения и самостоятельно мыслить. При этом их восприятие искажается или становится неполным. Они воспринимают себя и людей вокруг словно сквозь какую-то призму. Страдает способность эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Неудачники почти всегда притворяются, изображают, манипулируют и живут, застряв в старых детских ролях. Они тратят все силы на поддержание фальшивой реальности и ношение масок, нередко проецируя в мир ложный фасад. Вот что пишет Карен Хорни: «Взращивание ложного „я“ всегда происходит за счет настоящего, при этом к последнему относятся пренебрежительно, в лучшем случае как к бедному родственнику». Но для неудачника, играющего роль, лицедейство чаще всего важнее реальности.

Проигравшие подавляют свою способность к спонтанному и адекватному выражению полного спектра доступных поведенческих проявлений. Они могут не замечать, как жить более продуктивно, используя все возможности для самореализации. Неудачники боятся пробовать новое и поддерживают статус-кво. Они воспроизводят сценарии, раз за разом совершая не только собственные ошибки, но и повторяя семейные и культурные сюжеты.

Неудачник испытывает трудности с привязанностью и неохотно откликается на чужие чувства; он не вступает в честные, близкие, аутентичные отношения с окружающими. Вместо этого он пытается манипулировать людьми, чтобы те соответствовали его ожиданиям.

Даже свой интеллект неудачники не используют должным образом; они чрезмерно рационализируют и подвергают все интеллектуальному анализу. В первом случае они придумывают логичные оправдания своим действиям. Во втором — заваливают окружающих градом умных слов.

В итоге их потенциал по большей части остается нереализованным; он дремлет, они даже о нем не догадываются. Как Царевна-лягушка из сказки, неудачник «заколдован» и проживает чужую жизнь.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СИТУАЦИИ

Человек, который хочет обнаружить в себе черты неудачника и развить качества победителя, данные ему от рождения, может прибегнуть к экспериментам из гештальтпсихологии и транзактного анализа. Первый метод обрел новую жизнь благодаря врачу Фредерику Перлзу; второй разработал доктор Эрик Берн.

Перлз родился в Германии в 1893 г. и уехал из страны с приходом Гитлера к власти. Берн родился в Монреале в 1910 г. Оба психиатра обучались в рамках фрейдистского психоанализа, оба достигли известности и признания в США. Мы учились у обоих; нам нравятся их методы, поскольку они эффективны.

В этой книге мы хотим продемонстрировать, как теория транзактного анализа, дополненная экспериментами, которые разработали лично мы, и другими, взятыми из гештальттерапии, может использоваться для развития и усиления качеств победителя. Мы верим, что любой человек на определенном этапе может воспользоваться своим потенциалом и стать победителем — настоящим человеком, живым и чувствующим.

ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ И ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Гештальтпсихология — течение давнее. Гештальттерапия — более новая методика*. Врач-психиатр Фредерик Перлз много лет работал в рамках фрейдистского психоанализа и, применив принципы и открытия гештальтпсихологии, разработал гештальттерапию. Гештальт (Gestalt) — немецкое слово, не имеющее точного эквивалента в других языках. Его можно перевести как «упорядоченное целое».

Перлз считает, что личности большинства людей фрагментарны; им не хватает целостности, и люди часто осознают лишь части своей личности. Например, женщина может не знать или не хотеть признавать, что иногда ведет себя как собственная мать; мужчина — что порой ему хочется плакать, как ребенку.

Цель гештальттерапии — помочь людям обрести целостность, осознать, признать, вернуть и интегрировать свои разрозненные части. Интеграция помогает перейти от зависимости к самодостаточности, от авторитарной внешней опоры к аутентичной внутренней, полагаться на себя. Самоощущение такого человека не зависит от внешних факторов: наличия супруга, дипломов, престижной работы, психотерапевта, счета в банке. Перлз обнаруживает, что все необходимое внутри и можно полагаться на эти ресурсы. Согласно ученому, человек, отказывающийся полагаться на внутреннюю опору, — невротик.

* Зародилась в 1950-х, стала популярной в 1960-е. *Прим. ред.*

Я называю невротиком любого, кто использует свой потенциал для манипуляций окружающими, а не своего внутреннего роста. Такие люди пытаются захватить контроль, могут обезуметь от власти и используют друзей и родственников в сферах, где сами чувствуют себя беспомощными. Они делают это, поскольку не способны вынести напряжение и фрустрации, сопровождающие взросление. Их пугает сама мысль о риске: это слишком опасно.

В гештальттерапии используются ролевая игра, гиперблизация поведенческих симптомов, фантазирование, принцип пребывания в моменте и ощущение «здесь и сейчас», употребляются «я-конструкции» вместо безличных предложений, чтобы взять на себя ответственность за свое поведение и научиться вовлеченному общению в противовес одностороннему; практика осознанности к органам чувств и обучение «проживанию эмоций» с последующими их осознанием и интеграцией.

Главную сложность для большинства людей представляет ролевая игра, предложенная Перлзом. Это не новый метод в психологии. Якоб Морено работал над этим методом еще в 1908 г.; с тех пор тот развивался и оброс многочисленными разновидностями, применяющимися в групповой и личной терапии. В 1919 г. Морено использовал для описания своей работы термин «психодрама»: он просил пациентов изобразить другого человека и разыграть его проблему с разных точек зрения.

В отличие от Морено, Перлз редко использовал групповую работу. Он утверждал, что посторонние «привнесут [в игру] собственные фантазии и интерпретации». Перлз требует, чтобы пациент сам представлял и проигрывал все роли, и фокусируется не на причинах поведения пациента, а на самом поведении здесь и сейчас.

Разновидностей ролевой игры множество, но именно Перлзу принадлежит уникальный метод работы со стульями. Он использует «горячий стул» — туда садится пациент, которому предстоит «работать», — и пустой, стоящий лицом к пациенту. На него пациент проецирует свои многочисленные «я». Другой необходимый реквизит — коробка салфеток, чтобы сморкаться и вытирать слезы.

Перлз рассказывает, как применил метод «горячего стула» к учительнице, которая описывала себя как человека доброжелательного и готового прийти на помощь, но не понимала, почему никто не хочет с ней дружить. Она отрицала негативные эмоции, но часто повторяла «ты еще пожалеешь» и «мне жаль таких, как ты». Окружающие воспринимали это как угрозу и проявление враждебности.

Когда пациентка начала отыгрывать свои части, ее дружелюбное «я» село на горячий стул, а сердитое — на пустой. Меняя роли, она меняла стулья. Разыгрался такой диалог.

Горячий стул: Не понимаю, зачем я здесь. Я всегда веду себя дружелюбно и всем помогаю.

Пустой стул: Нет, ты прекрасно знаешь, зачем ты здесь. У тебя нет друзей.

Горячий стул: Не понимаю. Я всегда стараюсь помочь окружающим.

Пустой стул: В этом-то и проблема. Вечно ты пытаешься всем услужить. И потом все чувствуют себя тебе обязанными.

Скоро учительница повысила голос, он стал визгливым и истеричным. Сидя на горячем стуле, она принялась выражать, что вовсе не пытается всем услужить. Потом, поразившись собственной агрессии, изумленно добавила: «Не думала, что умею так сердиться». Окружающие часто сталкивались с этой частью ее личности, но сама она впервые призналась себе, что может быть и агрессивной, и услужливой. Это были две ее полярные стороны.

Порой люди замечают лишь один свой полюс, как эта учительница. Иногда видят обе противоположности и говорят: «То я счастлив и на седьмом небе, то утопаю в депрессии», «Я или зол и агрессивен, или напуган и во всем сомневаюсь».

Человек, чья личность фрагментирована и состоит из противоположностей, мыслит в категориях «или/или». Люди в его представлении делятся на тиранов и беспомощных, высокомерных и никчемных, добродетельных и порочных. Во власти полярных сил человек обрекает себя на внутреннюю борьбу и заходит в тупик. Метод ролевой игры Перлза позволяет столкнуть противоборствующие силы и заставить их выяснить отношения, простить друг друга, найти компромисс или хотя бы познакомиться друг с другом.

С помощью техники двух стульев можно начать осознавать свои отдельные части, вступив с ними в диалог

и разыгрывая разные роли; при этом каждый раз можно пересаживаться с горячего стула на пустой. Можно играть роль себя, себя в детстве, матери, отца, супруга или руководителя. Либо представлять себя физическим симптомом: язвой, мигренью, болью в спине, потными ладонями, учащенно бьющимся сердцем. Или усадить на горячий стул даже предметы из сна — мебель, животное, окно.

Такая ролевая игра может прояснить отношения людей. Для этого необходимо представить на стуле напротив другого человека, заговорить с ним и высказать все, что на уме, потом «стать» другим человеком и ответить. В процессе всплывают все невысказанные обиды и чувства; появляется возможность осознать их и переработать.

Можно также проигрывать фрагменты снов: это развивает осознанность. Перлз называл сны «царской дорогой к интеграции».

...различные фрагменты сна представляют части нашей личности. Поскольку наша цель — обрести целостность, объединить фрагменты, не допуская противоречий, необходимо объединить фрагменты сна. Нужно присвоить эти проекции, фрагментированные части личности и скрытый потенциал, проявляющийся во снах.

Иными словами, сон неотделим от спящего. Вымышленные люди и предметы отображают тот или иной аспект спящего. Проигрывая роли людей, предметов и даже

целого сюжетного отрывка из сна, можно выявить его экзистенциальный смысл, не анализируя, а проживая видение.

Например, одному человеку приходил повторяющийся сон, в котором всегда присутствовал письменный стол. Когда его попросили представить себя в виде этого предмета, он пробормотал: «Что за чушь, я же не стол». Но при поддержке психотерапевта преодолел страх сцены и начал играть роль: «Я большой стол. На мне куча чужого. Люди наваливают на меня свои вещи, садятся за меня и едят, тычут в меня своими ручками. Они меня используют, а я не могу даже пошевелиться». Позже он добавил: «Все верно, это я! Как стол, я всем разрешаю себя использовать, а сам просто сижу и ничего не делаю!»

В гештальттерапии у пациентов случаются эмоциональные и интеллектуальные прозрения, но суть метода — в поднятии эмоционального пласта. Осознание эмоций наступает, когда человек произносит или думает: *так вот в чем дело!* Вот как описывает это переживание Перлз: «Что-то словно щелкает и встает на свое место; всякий раз, когда закрывается гештальт, раздаётся щелчок и человек испытывает шок узнавания». Интеллектуальное осознание случается, когда встают на место недостающие части головоломки.

ЭРИК БЕРН И ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ

В транзактном анализе пациенты также приходят к эмоциональному и интеллектуальному осознанию, но упор делается на второе. Это мыслительный процесс, нередко



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

