

Александра
САШНЕВА

2

Манипуляция.
ЗАВИСИМОСТЬ.
УПРАЖНЕНИЯ.

Он там, где твой стыд

2022

16+

Александра Сашнева

Манипуляция.

Зависимость. Упражнения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67851804

SelfPub; 2022

Аннотация

Я пишу книги как режиссер и актерский тренер. Временами ко мне на уроки приходят люди, которые не собираются быть актерами или хотят попробовать быть актером, чтобы понять о себе что-то очень важное. Так из моих занятий родилась практика, которую я называю нейро-актинг. Делая новые действия, с новыми мотивациями, мы создаем новые нейронные связи. И это сближает психологические практики и практики актерской игры. Первое, что должен сделать актер, чтобы стать актером-профи, это избавиться от всего, что удерживает в страхах, обидах, травмах, бессмысленных запретах, ненужных убеждениях. Актер должен четко понимать, что человек – это выбор, решение. Все люди способны на многое, но большинство из них боится заглянуть внутрь. Люди боятся называть чувства и желания своими именами. Но для того, чтобы ощутить свое полноценное сильное "Я", это совершенно необходимо – заменить страх любовью и доверием. Доверием своему "Я". В этой книге много того, что в кино – обычно, а в жизни удивляет.

Содержание

Манипуляция. Зависимость.	4
Сочувствие	7
Игра и жизнь	10
Душа	13
Ее вторая мама	14
Такая странная любовь	16
Зачем слабый партнер?	17
Зеркальные нейроны	19
Как устроено "Я"	25
Практика 1	33
Эмоциональная гигиена	35
Как не убивать личность того, кого ты любишь?	50
Запах мужчины	57
Ключи к базовым каналам разгрузки	62
Манипуляция – язык общения	64
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Александра Сашнева

Манипуляция.

Зависимость. Упражнения

Эта книга является суммой двух книг:

*"Манипуляция и зависимость. Роспись" плюс
"Манипуляция. Сила метафор"*

Когда я закончу повесть "Роспись", которая является частью этих двух книг, я вероятно уберу из продажи "Манипуляция. Сила метафор". Но пока для читателя существуют все эти книги.

В этом текста рассматривается, как в вправлении подсознанием другого человека участвует текст, предметы, пространства... Какие способы воздействовать на реальность другого человека существуют у нас под рукой.

А так же я однажды пришла к выводу, что у манипуляции и физического насилия много общего. Как это проявляется и почему. И какие надо делать упражнения, чтобы начать понимать себя глубже. И как важны для этого зеркальные нейроны.

Манипуляция. Зависимость.

От автора

Первую книгу писать очень просто. Просто выкладыва-

ешь на бумагу все, что узнал за 30 лет изучения вопроса. А вторую? На ту же тему. Ты ведь уже написал в первой так много всего. Гораздо легче писать новый сценарий или новый роман, там другие герои, другие обстоятельства. Для этой книги я написала более 500 страниц. Я стирала их и писала снова. И вот, что я решила: я не знаю, как я буду ее писать, пусть меня ведут вперед от главы к главе Небеса.

Но я точно знаю, что здесь будет:

- размышления о том, как мы начинаем зависеть друг от друга, почему мы терпим абьюз, ради чего
- как обрести свободу и истинную любовь, практики, рецепты
- история одной длинной манипуляции – повесть «Роспись».

Я киношник, режиссер, поэтому будет параллельный монтаж. Немного текстовых американских горок.

Вероятно, что эта книга будет больше интересна женщинам, чем мужчинам. Но и мужчины найдут в ней что-то полезное для себя, ведь по сути мы все хотим:

- безусловной любви
- свободы
- защищенности
- контроля
- доверия
- разнообразия
- стабильности...

Чувствуете, какой противоречивый список. Как же быть с этим удивительным фактом, что мы постоянно хотим чего-то противоположного?

Сочувствие

Многие люди думают, что знают, что такое сочувствие, но на самом деле, все, на что они способны – это:

1. Похлопать по плечу и сказать «Ты сильная!», «Ты справишься!»

А потом они стараются быстрее убежать, чтобы не испытывать неприятного чувства бессилия. И человек опять остается один на один сидеть в своем тупике и не видеть из него выхода.

2. Начать приводить разные примеры, которые должны помочь человеку быстренько все исправить и снова быть веселым и позитивным.

3. Начать критиковать человека, говорить ему «Как ты мог!», «Я же тебе говорил!», «Да просто перестать за ней бегать!» (советов много, они все ни на что не годятся. Почему? Потому что у вас-то это не болит!

А иногда люди честно злятся и стараются еще и побольнее унижить, растоптать пострадавшего.

Почему они так делают? Потому что плохие? Не спорю, люди разные, не все добры к другим. Но даже добрые люди прежде всего хотят защитить себя от боли и беспомощности, которые мы отзеркаливаем своими зеркальными нейронами, когда общаемся с пострадавшим от жизни человеком.

Не знаю, как работают люди в госпиталях, как они умеют

отключить свою эмпатию, не зеркалить болезнь, не умирать вместе с каждым умирающим.

Это большое мужество.

Дети инстинктивно убегают от необычных людей, проявляют агрессию, защищая свое здоровье эмоциональное и физическое. Они боятся отразить болезнь и перенять ее.

Но мы взрослые люди, должны поступать иначе.

Как правильно сочувствовать человеку, попавшему в стресс?

Во-первых, прекратите зеркалить несчастье. От этого никому не лучше. Удерживайте позитивное состояние. Ровное дыхание, расслабленное тело. Если пострадавший не хочет, чтобы к нему прикасались (это бывает, что касание действует, как ожог), не лезьте к нему с обнимашками. Если он непротив, подарите ему настоящее теплое прикосновение. Приведите к нему свою собаку, кошку. Эти звери иногда более желанны, чем объятия людей.

!!! Если он хочет.

Во-вторых, самое ужасное, что происходит с потерпевшим – то, что он не может вырваться из замкнутого круга. Вытащите его силком. Попросите у него помощи. Сыграйте так, что ему просто необходимо куда-то пойти с вами. Пусть это будет серьезно. если вы будете звать его развлекаться, он может впасть в еще большую депрессию. Запомните: людям дОроги их страдания! Их нельзя обесценивать. Но! В любом человеке есть какая-то черта, за которую можно его зацепить

и сдвинуть с мертвой точки.

Используйте это: страсть к музыке, любимая еда, благо-родство и т.д. Так вы дадите импульс, это будет настоящей помощью.

Ни в коем случае не пытайтесь решить проблему вме-сто пострадавшего. Можно оказать какую-то помощь, важно, чтобы она была помощью, а не замещением вами его судь-бы. Ответственность за страдание лежит на пострадавшем. И только он сам может это изменить. Принять решение, как и куда дальше идти, может только сам пострадавший. Не пы-тайтесь принять решение вместо него. Как только вы реша-ете за него, так вы становитесь ответственным за все после-дующие неудачи. Это – раз. И второе: то, что помогло вам, не факт, что поможет другому.

Игра и жизнь

Я пишу эту книгу прежде как режиссер, сценарист и актерский тренер. Я постоянно изучаю психологию и физиологию ЦНС. Я веду актерские занятия, и всегда каждый актер дает мне какие-то новые знания о человеческом поведении и психике.

Я пишу репризы, короткие метры, снимаю их.

И я точно знаю, что люди играют жизнь, и становятся рабами игр – своих и чужих. Все фильмы, пьесы и романы говорят об одном: о том, как мы хотим свободы, и как мы хотим зависеть. И все, что с нами происходит, это выбор в пользу свободы или в пользу привязанности.

Зависимость и манипуляция

Манипуляция невозможна без зависимости. Зависимость – это точка опоры для любой манипуляции, как для рычага Архимеда, которым он собирался сдвинуть Землю. Нет зависимости – нет манипуляции. И ответ находится в гормональной составляющей, в физиологии, хотя и слова тут имеют значение, как средство воздействия на вторую сигнальную систему.

Твое "Я" – это твое тело

Это очень эпатажное заявление, так как концепций «Я» существует довольно много. Нет нужды здесь перечислять их. Все довольно условно. Так как у человека есть минимум

два уровня, чтобы почувствовать себя существующим – это голод, боль, эмоции и рассказ о себе, нарратив.

И если боль (голод, радость, воля, желания, инстинкты...) нам даны от рождения, то свой нарратив, рассказ о себе, мы составляем со слов и оценок других людей. Разумеется, тут правом первой руки обладает мать. Затем это может меняться, но первый, базовый нарратив прописывает именно мама. Иногда наше тело, его сохранность, вступает в противоречие с нарративом. Когда жизнеспособность ставится под угрозу в том случае, если невозможность изменить нарратив ведет к повреждениям тела (военные действия, допросы в разведках, конфликты с совестью*). Либо тело заставляет нас уничтожать нарратив, который становится слишком опасным для жизни.

Почему я отдаю управление собой манипулятору?

Разумеется, если человек не передает управление своим «Я» кому-то другому, то кто-то другой не сможет им управлять.

Вопрос: почему же некто передает управление своим «Я» манипулятору? Почему человек отдает права матери какому-то абсолютно чужому человеку?

Маленький ребенок не имеет своего «Я», его «Я» формируется под влиянием матери и отца. Точнее материнской функции и уже потом отцовской. Отец, несомненно, более формирует «Персону» – социальную форму.

Долгое время лет до 5-6 ребенок успешно пользуется «Я»

матери. Когда мир становится враждебным, ребенок бежит к матери, цепляется за нее, чтобы соединиться с ее телом, увеличиться и воспользоваться материнским «Я». Как правило, в таком возрасте ребенку нравится то, что нравится матери. Конечно, речь идет не о еде, любовь или не любовь к пище – это счастливое исключение самостоятельности от рождения. Потому что тело человека – это и есть его «Ядерное Я», ядро личности. Не хотелось бы множить понятия.

Душа

Возможно, что многие назвали бы это ощущение себя душой – когда твое дыхание, сердцебиение и гортань, а так же гормональная система протестует против вербальных или поведенческих структур и заставляет бунтовать.

Возможно, это можно считать душой, но оставим это богословам. Несомненно, это реакции тела, некой точки осознания своего тела. Мы можем потерпеть боль от несложной маленькой медицинской операции, так как она не задевает в нас наше «Я», не создает угрозу ядру. Но как невыносимы иногда становятся действия и слова другого человека, хотя он не прикасается к нам даже пальцем. Почему? Потому что это ядро, это «ЯЯ», словно биос компьютера является основой структурирования жизни – целеполагания, желаний, намерений. Наше дыхание – это есть истина в последней инстанции. Наверное, поэтому дыхание и душа связаны одним значением. Все живое дышит.

Ее вторая мама

Когда жертва делегирует ответственность за свое «ЯЯ» манипулятору, она признает манипулятора в качестве матери. Это становится патологическим слиянием. И жертва теряет границы, она больше не знает, где заканчивается он сам, и где начинается другой. Это слияние многие жертвы оценивают как любовь, заблуждаясь в том, что является причиной и обоснованием принятия решений манипулятором. Жертве кажется, что манипулятор выбирает для нее наилучший путь, тогда как манипулятор всегда преследует свои цели.

Но жертва, передавшая управление своим «ЯЯ» манипулятору, не способна быть с самой собой. Фигура манипулятора выступает, как материнская фигура в раннем младенчестве, когда мать, действительно, лучше знает, что нужно ребенку, а когда младенец все-таки испытывает дискомфорт, ему ничего не остается, как плакать, взывая к помощи той, которая могла быть причиной этого дискомфорта.

Находясь в таком слиянии, жертва не может быть в контакте с реальным другим, но и другому сложно отделиться без конфликта. Эти два «Я», начинают быть некой сиамской парой. Чтобы почувствовать свое настоящее «ЯЯ», необходим конфликт, который очертит границы чувственного даже ценой боли. Это причина того, что временами между жертвой и манипулятором возникает некое подобие конфликта,

в котором жертва не готова отделиться и не хочет, она лишь хочет еще большего слияния, еще более точного восприятия своего «ЯЯ» манипулятором.

Подобно тому, как мать догадывается, хочет ли младенец есть или какать, партнер должен угадать состояние и желания жертвы с тем, чтобы жертва продолжала быть в состоянии утраченной воли, в слиянии целей и ограничения интересов в рамках интересов манипулятора.

Такая странная любовь

К сожалению, это может продолжаться годами и вызывает деградацию личности за счет сокращения притока информации и утраты практики социальных контактов, планирования и т.д. Ответственность, которую жертва переложит на манипулятора, когда она возвращается к жертве, становится подобной тому, как если бы мать оставила на вокзале в чужом городе малыша одного-двух лет. Эта паника inferнальна, нерационализируема, особенно, если жертва пережила травму покинутости, предательства, отвержения в раннем детстве.

Но в то же время это шанс повзрослеть и наконец-то признать свое «ЯЯ» самостоятельной исключительной величиной, которая не нуждается в разрешении жить и дышать.

Зачем слабый партнер?

Почему частенько жертва добровольно приносит себя в жертву инфантильному эгоистичному партнеру? Начинает уступить ему, жертвовать своими интересами, боясь обидеть манипулятора? Ответ довольно прост: страх потери заставляет жертву давать манипулятору взятку своей жертвой, зато потом жертва получает некоторую точку опоры для кратковременного доминирования при помощи чувства вины.

«Как ты мог не поделиться со мной последним мороженым?» «Но ты ведь сказала, что я могу его съесть». «Но разве ты не мог побеспокоиться, вдруг я тоже хочу мороженого?» «Ты могла просто сказать это!» «Но ты выглядел таким расстроенным, что мороженого мало».

Да-да! Именно так. Жертва тут выглядит типичным манипулятором, который провоцирует манипулятора на материнскую заботу о жертве. Плюшки в виде повышенного внимания – вот чего хочет жертва, материнской заботы о внутреннем младенце.

Увы! Детство закончилось, и мы больше не бессловесные младенцы, мы должны говорить словами. Хотя так приятно, когда партнер угадывает желания. Да-да. Но пусть это будет добровольным бонусом, а не обязанностью и святым долгом.

Зачем все это нужно манипулятору? Почему он терпит это от жертвы? Трудно дать ответ, потому что в каждой ма-

манипуляции у манипулятора свой интерес – сексуальный, хозяйственный, материальный, продолжение рода, бесплатный помощник, самоутверждение, женщина (мужчина) как социальная ценность...

Но есть еще одна печаль: жертва и манипулятор как сообщающиеся сосуды, они постоянно смешиваются и меняются местами, просто по-разному. Манипулятор манипулирует, подавляя, а жертва, демонстрируя беспомощность и жертвенность.

Зеркальные нейроны

Коротко напомним о зеркальных нейронах, потому что они очень важны для того, чтобы понять, как формируется характер, в том числе и склонный впадать в зависимости. Зеркальные нейроны это такие нейроны, которые заставляют нас отражать поведение другого:

- мимику,
- жесты,
- эмоции,
- настроение,
- темпоритм,
- осанку,
- чувства,
- навыки
- учиться
- любить
- понимать
- любить
- дружить
- танцевать
- петь хором
- вместе работать...

Когда мы улыбаемся, нам становится весело. Когда нам улыбаются, нам хочется улыбнуться в ответ, но это касается

не только улыбки. Гнев мы отражаем точно так же, но только гнев нам отражать неприятно, поэтому зеркально злиться мы начинаем быстрее, чем зеркально радоваться. Мало того, нас может очень сильно разозлить или депрессировать, если человек никак не отражает наши эмоции. Если его зеркальные нейроны отключены, мы это воспринимаем как агрессию, как попытку враждебности и доминирования.

Зеркальный коридор

Однажды я познакомилась с моей хорошей подругой в будущем. И это была какая-то вторая или третья встреча. Как водится, когда люди интересны друг другу, рожают друг у друга какие-то новые интересные мысли, мы разговаривали захлеб целую ночь.

Конечно, мы смотрели друг на друга, не отводя глаз, и в какой-то момент случилась странная вещь: мне стало казаться, что ее лицо стало моим, а ей казалось, что мое лицо стало ее лицом. Как будто мы смотрелись в зеркало.

Это было так сильно первый раз в моей жизни. Так буквально. Обычно люди отражают другого человека, чтобы вступить с ним в контакт. Чтобы начать контактировать, мы должны увидеть в другом себя. Отразиться в нем. Обычно это происходит неосознанно.

Проявляя интерес к другому, желая понять его как можно лучше, мы примеряем своим телом его жесты, мимику, ритмику, интонацию, вживаемся в другого, как актер в роль. Всегда в разной степени. Искренность – это когда твой ин-

интерес к другому совпадает с тем, насколько ты это показываешь.

Искренность

Манипуляторы умеют отлично имитировать интерес, отлично отражают не только саму жертву, но и ее иллюзии. Хотя и тут полно стандартов. Есть такие фетиши, которые неотвратимо действуют почти на всех женщин или на всех мужчин.

В этом секрет популярности актеров, попсовых песенок и даже политиков. Эти люди должны быть просто отражаемыми. Они должны транслировать то, что хочет отразить большая группа потребителя. Успех или отверженность, беспечность и счастье или интеллектуальность и героизм... Референтных групп много.

Чем шире попадание в отражение, тем успешнее артист или политик в денежном смысле. Кумир – это тот, отражая кого, ты перенимаешь его качества, и это усиливает тебя.

При чем тут зависимость? Это же просто. Если ты нашел такой источник, ты не готов от него отказаться. Ты готов платить дорого, чтобы перенимать у такого человека его манеру двигаться (ведь она привела к успеху), манеры говорить (ведь она привела к успеху), даже начать злоупотреблять алкоголем или наркотиками, если твой кумир, от которого ты получаешь энергию, делает это.

Это часто заводит в тупик, потому что за спиной звезды находится, как правило, некрасивый мужик, которые тупо

любит деньги. Он не станет добиваться любви. Он будет ее просто покупать.

Но фанатки видят звезду – обаяние голоса, блеск славы и... эта мотивация зеркальными нейронами гораздо сильнее, чем абстиненция самого наркотика. Ради того, чтобы быть крутым, как кумир, проще отказаться от водки, чем сотни раз убеждать себя, что похмелье губительно для мозга, если кумир не пьет алкоголь.

Манипулятор присоединяется к жертве в точке беспомощности жертвы, а потом осторожно сдвигает ее к какому-либо вредному наркотику:

- алкоголю,
- абыюзу,
- мазохизму,
- самоотречению...

Все это может быть необходимым якорем для получения дозы той энергии, которой жертве катастрофически не хватает:

- социализации,
- уверенности
- решимости
- таланта
- финансов
- смелости
- веры в себя

В общем – это все те ресурсы, к которым был перекрыт

кислород в детстве жертвы. Но есть и хорошая новость: устраивая ловушку для жертвы, манипулятор и сам попадает в нее. Создавая для жертвы иллюзорный мир, манипулятор сам начинает попадать в эту паутину и через некоторое время отношения заходят в тупик – иллюзорная реальность становится все более тесной и душной.

Агрессии становится все больше и больше, не имея возможности получать поток жизни помимо манипулятора, жертва выставляет все претензии по всем своим дискомфортом к манипулятору, как если бы жертва была младенцем, а манипулятор его матерью.

То, что вначале устраивало обоих, становится ненавистным. Однако связи рвать больно. Приучая к себе жертву, манипулятор приучает к ней и себя. У них есть общее счастье, общие победы, общая досада, общая злость, общая боль. В своем замечательном фильме режиссер Лилиана Кавани, в метафорической форме (отношения фашиста из концлагеря и его жертвы после войны), описывает все стадии развития отношений манипулятора и жертвы.

У манипулятора есть власть, у жертвы есть беспомощность. Они меняются своей болью. Он сливает на жертву напряжение ответственности, она терпит насилие ради гарантии стабильности. Но однажды боль становится слишком много. И она уже не канализируется. Манипулятору нужна новая свежая жертва, которая еще только ищет того, кто готов поменять на ее боль свою ответственность за описание

мира жертвы, за ее смысл жизни.

Жертва всегда попадает в плен манипулятора в состоянии краха, какого-то дна, из которого она не может выбраться сама.

Как устроено "Я"

Человек – это животное + вторая сигнальная система. Тело плюс нарратив. Мы, взрослые люди, в большинстве своем уверены, что у нас есть четкое, конкретное «Я». Однако, это не так. Наше «Я» появляется у нас по мере развития способности говорить. А до этого у нас есть просто боль, просто голод и просто сытость. До того, как у нас появилось «Я», нам вполне хватает «Я» нашей матери, а всех остальных людей нам вполне заменяет наш отец. Или кто там вместо него?

9 месяцев ребенок живет в теле матери: чувствует ее эмоции, состояния, всю жизнь, которая во вне, воспринимает опосредованно через ее тело. Ее тело – его тело, ребенка. И хотя для многих женщин беременность бывает адом (токсикоз, угроза выкидыша и т.д.) для ребенка это чаще всего рай. Все плохое остается там, за пределами плаценты. Голос матери (мелодика, вибрации, сжатие мышц на повышенных тонах, приятное тонизирование при пении и т.д.) – это первое, что соединяет ребенка с внешней жизнью. Но уже во время беременности у ребенка есть его «ЯЯ» – ядерное «Я» – желания, состояние, активность – то, что диктуется его растущим телом. Прихоти беременной женщины – это желания зародыша.

Они потом, после рождения продолжают общаться именно так – на уровне бессознательного. Это даже более бессоз-

знательно, чем общение двух детей. Это одинаково у всех млекопитающих. У матери всегда остается дверь в сознание ребенка, ее голос заходит внутрь, в маленькую комнатку «ЯЯ» ребенка без всякого сопротивления и выстраивает там его первоначальный нарратив.

Все, что ребенок чувствует к жизни и к себе – это все, что чувствовала к нему мать, все чувства и состояния, которая она предлагала ему в его бессловесной фазе.

Он отражал ее отношение к себе своими зеркальными нейронами. Отражал ее симпатию, ее внимание к нему, ее ощущение его эмоций, ее чувство открытости или закрытости, напряжение ее тела, ее состояния, ее настроения... Это все составляет первичную матрицу, поверх которой прописывается потом вербальная программа. Когда вербальная программа противоречит чувственной, ребенок всегда выбирает чувственное.

Даже если мама ругается, ребенок хочет, чтобы перестала ругаться и его обняла. Только предательство заставляет ребенка отказаться от тела матери, потому что тело – это и есть безусловная любовь, эмоции, а предательство – это отвержение этой эмоциональной связи, отрицание доверия.

Некоторое время между ребенком и его матерью существует только телесный, звериный контакт – кормление грудью, обмен эмоциями, забота о выживании. Запах мамы – самый лучший в мире, этот запах вызывает прилив окситоцина и чувство счастья. Мозг ребенка в это время интенсив-

но развивается и постепенно становится способным воспринимать речь, сначала на уровне звукоподражания и интонации, затем к этому добавляется понимание смысла: у предметов появляются их двойники – образы.

Пирамидка

Имея в голове систему образов – слово + картинка – ребенок постепенно переходит к сознательному, абстрактному мышлению. Грубо говоря, этот процесс напоминает игру в кубики или пирамидку. Детей чрезвычайно радует как процесс созидания, так и процесс разрушения. Потому что сам факт того, что он смог превратить одно в другое, уже подтверждает его бытие, существование.

Вот смотрите: только что была пирамидка – она воспринимается, как целый предмет, а теперь просто разноцветные кольца. Это же чудо! Была пирамидка, а стали кольца. Можно сделать из них опять пирамидку, а можно играть кольцами. Но если пирамидка – это двери во взрослый мир, мир правил и порядка, то кольца – это божественный хаос, когда кольцо только обладает потенцией, но еще не определено. Кольцо можно покрутить на пальце, можно посмотреть сквозь него, можно покатить его по полу, попробовать попасть кольцом на палочку с расстояния... Черт возьми! Кольцо, снятое с пирамидки более креативно, чем кольца на пирамидке. Кольцо на пирамидке словно умирает, уступая

свое «Я» общему целому.

Не так ли и ребенок – огромная потенция – становится постепенно кольцом в пирамиде социального бытия.

Многие, кстати, бунтуют против превращения себя в пирамидку.

Но вернемся к кубикам и процессу мышления. Набор образов в голове точно кубики. Из некоторых слов можно собрать что-то осмысленное, а из других – нет. Но есть интересная игра – складывать абсурдные системы. Выдумывать несуществующее из этих мысленных кубиков. Потом, кстати, так и продолжается. Мы берем в голове нужные кубики (те, что соответствуют задачам реальности) и начинаем складывать из них различные фразы, чтобы получить желаемый результат. Складывать кубики – вот, что такое наше мышление. И когда нам кажется, что мы сложили кубики удачно, мы решаем, что постигли реальность. Но в реальности всегда есть что-то еще. Реальность всегда ускользающая.

Строя планы, мы исходим из своих фильтров восприятия, зачастую не понимая, что не все чувствуют, как мы. Мы не можем учесть катастроф, погоды, болезней. Они ставят нас перед фактом. Астрологи пытаются предупредить нас о грядущих сложностях, но и они не всемогущи. Таким образом, мы постоянно находимся в неведении насчет своей жизни. Мы довольно инерционны в восприятии себя – своей физиологии, возраста, возможностей. Переживая кризисы – подростковый, среднего возраста, мы страдаем от непонимания

и непредсказуемости собственного тела. Наше тело не только носитель нашего «Я» (нарратива, убеждений, правил, выборов, принятия решений и т.д.), но и достойный собеседник, противник, короче, самостоятельная величина.

Сила воли – это когда наше «Я» борется с «ЯЯ». Все наши дурные привычки содержат в себе компромисс между состоянием тела и тем, что социум заставляет нас делать. Нам проще начать курить, чем научиться сдерживать эмоции. Например, табак поставляет в тело вещество, которое облегчает нам эмоциональные реакции.

Но так же и природа нашего тела – зачастую она враждебна нашему «Я» и даже нашему «ЯЯ», потому что значительная часть нашего тела принадлежит не нам, а природе вещей. Никто не хочет умирать, но природа вещей дает нашему телу обязательные команды. Мало, кто из женщин радуется огромным грудям, которые постоянно доставляют дискомфорт, болезненным месячным, токсикозу во время беременности, процессы родов...

Но мы вынуждены терпеть это. Это обременение не подчиняется нашим командам.

Таким образом, у нас всегда в нашем теле живет враг, демон. Существо, которое готово запомнить чужие схемы и принять в себя чужой нарратив.

Мама

Итак, мы уже выяснили, что у нашей мамы есть ключи к нашему телу. Потому что есть такие жесты, слова, голос, запах – которые нами бесспорно принимаются за аксиому бытия. Мы не замечаем их, но как только с нами это происходит, мы проваливаемся в абсолютное доверие. Откуда-то у нас появляется идея, что этот человек настолько заинтересован в нас, что это может быть смыслом его жизни. Но, примерно, как мама.

Мы хотим этого все или почти все, пока не станем взрослыми и не поймем, что взрослый – это сам себе мама. Но большинство людей бессильны перед человеком, который улыбается улыбкой мамы, говорит с похожими интонациями, у него характерный тембр, жесты, запах.

Почему так происходит? Да потому что эти вещи проникают внутрь без критики. Они по умолчанию – истина и доказательство хорошего отношения. Они так сильно в глубине психики, что отказ от них дает глубокие повреждения ядерного «Я», самого телесного соматического «Я», того бессознательного, которым мы чувствуем радость, доверие и нужность своей жизни.

Когда однажды человек переживает крах этих неоспоримых истин, то внутри его «ЯЯ» образуется огромная болезненная пустота. Там больше нет доказательств доверия. То

есть, нет абсолютных доказательств. Каждое доказательство с этого момента подвергается проверке. Человек больше не может доверять себя миру, как младенец рукам матери. Хотя скорее всего, он не испытал в достаточной мере этого полного доверия тогда, когда оно полагалось ему по законам биологии. Иначе ему не пришлось бы искать это доверие на стороне.

Вот в чем штука: доверие между ребенком и матерью создает внутренний источник любви настолько сильный, что необходимости искать кого-то, чтобы защитить свое «ЯЯ» от жизни, своего внутреннего маленького моллюска, не возникает. Крепкое «Я», выращенное на базе целостного «ЯЯ», не испорченного предательством, холодностью или болезнями, отлично защищает здоровым эгоизмом от всяческих манипуляций и зависимостей.

Принести себя в жертву или принести кого-то себе в жертву может хотеть только раненный в самом начале пути ребенок. Эти раны мешают ему стать взрослым во всей полноте. Опора всегда внутри, если ты ищешь ее снаружи, она однажды ускользнет. Потому что никто тебе ничего не должен, и у каждого свой план.

Как же вырастить и укрепить в себе то, что так искренне и из самых лучших побуждений повредили когда-то? И почему сейчас я останавливаю тех, кто скажет в гневе: «Вот! Во всем мама виновата!» А матери, возможно, даже швырнут книжку, потому что прочитали в этих словах свой смысл.

Прекратите! Прекратите травить матерей! Они ни в чем не виноваты. Никто из нас не виноват в том, что мы рождаемся с разными задатками, силами, жизнеспособностью, а потом неизбежно получаем неврозы. Разве виновата мать, что приходилось оставлять больного ребенка морозной зимой одного в квартире, и он там сходил с ума от страха в сумерках, что выдуманный мир стал для него реальнее, чем реальный? Потому что комната была изучена вдоль и поперек, а фантазия создавала миры, в которых было все то, что ребенок никогда не видел, но слышал об этом из рассказов? Из сказок про принцев и принцесс. Из баек путешественников. Ни одна сказка не дает полноты информации, но все сказки рассказывают о неврозах и манипулятивных схемах.

Разве виновата мать, что она родилась эпилептоидом, а ее ребенок истерик? Они никогда не будут до конца близки. У них разный темперамент. И конфликт этих темпераментов будет одинаково ранить и мать, и ребенка.

Страдание – удел земной жизни. И оправдывает это страдание не мудрое взрослое понимание неизбежностей, а искры радости, когда вдруг люди совпадают в резонансных эмоциях.

И тот, кто умеет попасть в резонанс, станет ближе матери, попадет внутрь бессознательного, в «ЯЯ» глубже и сильнее, чем мать.

Так что нужно сделать, чтобы укрепить свое ядерное «Я»?

Практика 1

Сила в теле, в ощущении тела, в умении управлять своим гормональным состоянием. Люди начинают отказываться от ощущения тела, когда оно некомфортно. Некомфортные состояния тела:

- обида
- брошенность
- бессилие
- безысходность
- одиночество
- растерянность
- отвержение

и т.д.

Все эти чувства вызываются контактом с людьми. Если человек постоянно чувствует что-то из этого набора, то его тело привыкает к тому, что это норма. И в дальнейшем находится в постоянном телесном состоянии этих реакций.

Он не то, чтобы ждет, что с ним это случится, но его тело посылает в мир мессежд «Я пострадавший, я привык страдать». И возвращаясь к теме зеркальных нейронов, мы можем догадаться, что когда два человека встречаются, между их телами возникает быстрый, почти мгновенный договор о том, кто будет доминировать, а кто подчинится. Об этом всегда говорят:

- осанка
- жесты
- позы
- голос
- мимика
- мелодика речи
- запах...

Йога, тай-цзы, экстрим

Тело должно быть гибким, сильным, уравновешенным. Вы должны чувствовать каждую его клеточку, каждую часть, каждый орган: диафрагму, легкие, живот, ноги, руки, позвоночник, таз, половые органы, голову, лицо, каждый палец. Когда мы перестаем чувствовать тело, мы перестаем чувствовать свое ядерное «Я», мы перестаем чувствовать реальность. Мы связаны с реальностью телом. И тело нам всегда сообщает о том, что происходит в реальности.

Свободный человек не сомневается в себе, он ищет решение. Зависимый ищет опору. В этом огромная разница между чувством истинной любви и невротической зависимостью.

Эмоциональная гигиена

Как известно, эмоция создает позу, а поза создает состояние. Это хорошо знают актеры, которые легко играют разные состояния своего персонажа. Мы им верим, если они точно принимают позу, подключают дыхание и темпоритм движений и речи.

Наблюдаю за собой.

Как только возникает понижающая эмоция, я понимаю, что моему телу не хватает движения. Возможно, нужно познакомиться с пением, послушать музыку, принять витаминов. Иногда можно выпить чая или кофе (но не злоупотреблять, это такие же лекарственные напитки, как и алкоголь – дозировано). Хотя я понимаю, что лучше держать себя в тонусе физическими упражнениями, но иногда не хочется выходить из потока, когда я интенсивно работаю, либо мне реально важнее поспать лишний час. Но я помню об этом и при первой возможности исправляюсь.

Возможно, мне пора встретиться с друзьями. –это тоже прекрасный источник дофамина.

Бывает так, что в сосредоточенности мое лицо приняло грустное выражение, и теперь я начинаю погружаться в печаль. Тогда у меня всегда есть для возвращения моей внутренней свободы мой голос и мое тело. Пение и йога. А так же неплохо работает уборка, перетряхивание залежей и ручное

мытьё посуды.

Все наши движения для мозга не просто действия. Это еще и метафоры. Когда мы начинаем убирать свой кабинет или квартиру, подсознание параллельно начинает перебирать и упорядочивать информацию, прожитую за какой-то этап.

Когда мы из застойного состояния за компьютером идем на прогулку или бежим по парку, наше подсознание воспринимает это как движение к цели, не только движения повышают уровень дофамина, но и сам факт перемещения в пространстве. Парк всегда немного разный, а новизна – источник дофамина.

Эффективный нарратив

Не стоит говорить себе «я – сильный, я – красивый, я – умный» и т.д. Это оценочные категории, а они всегда опасны тем, что могут подвергнуться критике и могут быть опровергнуты. Красивый цветок не говорит о красоте, просто им все любят. Но цветок красив просто так, по факту жизненности. Красота – это энергия жизненности. Не более. Если я хочу поддержать себя нарративом, я не говорю себе, какая я, я не оцениваю себя. Даже самая приятная оценка ограничивает мои возможности. Я просто говорю себе: «Мне нравится это делать, я хочу это сделать, я начинаю готовить это дело».

И не важно, насколько я приложила усилия – даже самое маленькое усилие уже правда о том, что я действительно это делаю. Если я скажу «Я хочу попрыгать», мои мышцы отзовутся готовностью, потому что слово «хочу» действует на тело магически – оно начинает хотеть. Главное, не мешать ему в такие моменты, не запрещать телу осуществить желание. Тогда подвижность станет нормой, приятной практикой.

Прилагательные – для других, когда вы хотите сказать: «Я вчера видела очень красивую птицу», «Это мороженое (для меня) очень вкусное», «Это красная шапка», «Быстрая машина» и т.д.

Глаголы изменяют мир – в них заключено действие. Произнося глагол, мы начинаем действовать. Нам легче начать действовать, когда мы помогаем себе глаголами. Лучше всего говорить их в настоящем времени. Мы не отвечаем за прошлое – оно уже было, мы только можем оценить его иначе, изменить свое отношения. Мы не отвечаем за будущее – мы не знаем, какое оно будет. Настоящее – это то, что происходит сейчас. И мы можем помогать себе этими магическими словами: «Я хочу встать и пойти в магазин», «Я делаю свою работу хорошо», «Я аккуратно пишу буквы», «Я иду не торопясь», «Я не хочу курить», «Я думаю об этом человеке хорошо»... формул много, но важно составлять их так, чтобы главным в них был глагол, который описывает действие сейчас. Тогда выполнить свое намерения будет гораздо проще.

Слова

Нарратив (рассказ человека себе о самом себе) – опасная ловушка. Описав себя словами, поверив на слово матери, отцу, родственникам, ребенок усваивает это описание в качестве своего социального «Я». Ребенок не может не верить родителям – они единственные, кто в нем заинтересован, единственные, кто настолько близки, что имеют право рассказать ему, кто он и какой.

Если мама говорит, что девочка красивая, это никак нельзя проверить, просто остается в это верить. Но если мама при этом испытывает чувство вины, понимая, что ее девочка совсем не красавица, то девочка это чувствует. И девочка пытается подтянуть себя под иллюзию.

Девочка сравнивает себя и стандарт красоты и видит, что кто-то врет – либо журналы, либо родители, либо она сама. Но вся проблема в словах. Все эти люди создают другую реальность при помощи слов и начинают верить в нее.

Люблю

Если сказать «Я тебя люблю», то каждый человек услышит в этом свое. Но и каждый человек говорит «Я тебя люблю», подразумевая свое. Так возникает ложь.

Человек создает свой образ слова «люблю» и несет его к другому человеку, но принимая слово «люблю» другой человек принимает его в своем образе. И в этот момент ожидания начинают расходиться. Как правило, абстрактные слова несут в себе множество иллюзий. Реальность не позволяет вырастать иллюзиям. Если ты упал и разбил коленку, появилась ссадина, кровь. Это факт жизни.

А что такое «любовь»? Что такое «люблю»?

Есть секс – это факт жизни.

Есть взаимопомощь – факт жизни.

Есть эмпатия (вы вместе смеетесь, вместе огорчаетесь) – это факт жизни.

Вам приятно видеть друг друга – это факт жизни.

Что из этого любовь? Она ждет, что он будет с работы бежать домой, а ему хочется на тренировку с друзьями. Он ждет от нее, чтобы она приготовила ему ужин и не приставала с вопросами. И когда она устает от отсутствия его, она чувствует обиду. Она идет к нему с обидой, чтобы он ее защитил. А он тоже обижен на нее, он тоже ждет от нее защиты, доверия, понимания. И так они идут друг к другу со своими обидами и начинают их друг другу вываливать. И обиду превращаются в обвинения. А проблема в чем? В том, что слово «любовь» слишком расплывчато.

Лучше вообще не говорить его – настолько его звук опасен и сразу же обвешивает говорящего непонятными обязанностями.

Всему виной безусловная любовь. Все люди хотят, чтобы их любили просто так по факту рождения. Но, увы, каждый человек – другой. И каждый хочет, чтобы любовь от него приняли в том виде, как он сам ее понимает. И даже мать и ребенок, хотя там больше всего безусловной любви.

Например, мне жаловалась одна пожилая женщина: «Она думает, что я ее ругаю, а я же хочу, чтобы она стала лучше. Я же им добра желаю!» И я никак не могла объяснить этой женщине, что ее сыну и его жене важнее от нее сочувствие, а не поучения.

Воспитание

Воспитание – это не замена той эмоциональной близости, эмпатии, которую чаще всего мы можем назвать истинной безусловной любовью, которой нам не хватает всегда. И чем больше у нас ее было в детстве, тем мы сильнее потом, во взрослом возрасте.

Воспитание – это социальное действие, а не личное. Родитель тут как бы становится на сторону социума, тогда как истинная любовь всегда становится на сторону любимого – не важно, что он совершил, любовь не уходит. Любовь видит только хорошее.

Поэтому, если хотите научить ребенка музыке, отдайте в школу. Отступление родителя на социальную позицию воспринимается как предательство. Это то же самое, как из ма-

тери превратиться в учительницу.

Вот тут гораздо проще отцу. С отцом ведь нет такой близкой связи, как с матерью. Отец — это близкий друг. С отцом ребенок подружился или не подружился. Если ребенку передан телесный генотип отца, то он проще понимает друга друга на телесном уровне, но отношения с отцом, в любом случае, выстроены как дружба разных форматах. Бывает так, что это военная иерархия, а не дружба, когда отец отдает команды и строго следит за их выполнением. Бывает, что отец чувствует себя старшим братом своего ребенка.

Иногда отцы не умеют выстраивать отношения с дочерьми, когда видят в них маленьких женщин и поэтому отдалаются от них на безопасное расстояние, боясь, что возникнет сексуальное влечение.

Иногда отцы чувствуют это влечение и намеренно делают отношения жесткими. Иногда они начинают воспитывать дочерей как сыновей. В любом случае — это социальные отношения, форма дружбы и иерархии. Дружба не требует безусловной любви. Дружба требует честности и справедливости.

К сожалению (я и сама в чем-то феминистка), но это так. А истина дороже. Я неплохой актерский тренер, режиссер. Я умею вносить в работу теплые ноты, понимание, но моя позиция в работе скорее отцовская, в ней есть строгость, определение правильности, справедливости, истина в этой позиции важнее.

И именно за истиной человек приходит к учителю, а к маме человек приходит за теплом, за внутренним солнцем. За уверенностью, за вдохновением, за верой в себя.

Истинная безусловная любовь не в словах, а в жестах, в интонациях, в том, что нам хочется отдать немного солнца другому человеку, быть эмоционально вместе с ним, помочь ему в том, что он наметил для себя сделать, в его планах, трудностях. Помочь ему эмоционально.

Многие великие артисты стали такими, потому что мама любила то, что ее ребенок хотел осуществить, она верила в предназначение ребенка, и это давало силу. Рудольф Нуриев, Элвис Пресли взлетели так высоко только потому, что матери видели их талант, восхищались им и помогали им своей верой.

Слова и вера

Слова очень трудно передают то, чему нет названия. Но мы хотим слов. Они нам кажутся документом, который к чему-то обязывает. Например, как штамп в паспорте иллюзорно обещает нам надежность партнера. А ведь для партнера этот штамп может означать свободу. То есть «Ну теперь-то она будет всегда дома, значит, я могу себе позволить». И, тем не менее, когда мы даем обещание, когда произносим вслух свои намерения, просьбу, высказываем отношение или озвучиваем решение – это обретает большую значимость или си-

лу, чем то, что мы не озвучили. Именно поэтому люди, которые не хотят отвечать за свои поступки, пользуются манипуляциями, чтобы переложить ответственность. Есть два вида манипуляции:

- открытая манипуляция, манипуляция-поддержка
- тайная манипуляция, манипуляция-агрессия

Если вы поддерживаете подругу перед экзаменом, говоря ей «Да перестань! Ты отлично знаешь предмет!», то это манипуляция-поддержка. Вы ничего не забираете у подруги, просто вы снижаете уровень ее тревожности, видя, что она чрезмерно волнуется. Знаете? Бывает такое состояние перед экзаменом, что кажется, что ты ничего не знаешь, от этого нарастает паника, но на самом деле, ты все знаешь, просто паника мешает тебе вспомнить. И в таких случаях манипуляция-поддержка очень даже не вредит.

Или, например, вы обращаетесь к человеку с просьбой, но неуверенны в том, что он ее выполнит, и тогда вы составляете фразу так, что в ней содержится возможность отказа, вы показываете человеку, что это его решение, а не ваше – помочь вам или нет.

Например, так: «Я понимаю, что ты можешь отказать. Но я буду очень благодарен, если ты мне поможешь». Это манипуляция: фраза дает тому, к кому вы обращаетесь, полное право самостоятельно принять решение. И, скорее всего, он его примет в вашу пользу, если просьба, действительно не переходит его личных границ. Если переходит, то, конечно,

вам откажут, но никому не будет неприятно. Это открытая манипуляция, она дает человеку энергию отказать и не чувствовать себя виноватым. Именно поэтому него будет шанс испытать удовольствие от помощи вам. Потому что в результате взаимодействия вы боба ничего не теряете и понимаете свои бонусы.

Манипуляция-агрессия использует человека втемную. В результате ее манипулятор получает желаемое, а жертва получает знание, о котором она не просила и теряет энергию. Например, некоторые люди заменяют в просьбах слово «пожалуйста» на словосочетание «если нетрудно». «Подержи мне дверь, если нетрудно», «помой посуду, если нетрудно», «Дай мне в долг, если нетрудно». В чем здесь состоит агрессия? В том, что говорящий устраивает некий вербальный цуцванг. «Если нетрудно» – это в подтексте значит что? Что ты такой слабак, что тебе это трудно? Хорошо, допустим, это реально нетрудно. Например, придержать дверь – это нетрудно.

Но что это значит на самом деле? Что вы обязаны придержать дверь, если это нетрудно? Это же нетрудно, почему ты не придерживаешь мне дверь? То есть условие «если нетрудно» сразу делает вас обязанными. У вас в ответ остается выбор либо признать, что это трудно, либо немедленно начать делать то, о чем вас не просят делать, а вынуждают. Таким образом у вас забирают часть вашей эмоциональной энергии. И в этот момент вам совершенно законно хочется отка-

зять этому человеку, но вы не знаете как это сделать, чтобы не выглядеть грубым.

А между тем ответ есть. Например, просто сказать: «Знаешь? Мне действительно сейчас это будет трудно». Так вы покажете, что видите манипуляцию. И дальше у вас может состояться диалог, в результате которого вы вернете себе утраченную энергию, а манипулятора научите быть вежливым.

Любовь без оценки

Истинная любовь, и только ее можно было бы назвать любовью, безоценочна, она не требует слов. Безусловная любовь и есть та опора, на которую опирается любой человек в своем будущем. Любые оценки со стороны матери говорят нам об эмоциональном отдалении ее от ребенка. Слова – это нечто, что вносит в отношения других, посторонних людей, социум. Ведь слова – это всенародное достояние.

Между тем, при всей необходимости отделиться в самостоятельное «Я», ребенок больше всего ценит в матери именно те первые бессознательные отношения. Он ждет от матери не воспитания, а поддержки. Не критики, а сочувствия. Критика от матери в минуту трудностей может быть чем-то убийственным. Вместо того, чтобы дать силу, критика может убить самые последние остатки решимости. Сколько бы не было лет ребенку, он хочет, прежде всего, вернуть-

ся в объятия, где его обнимают тепло таким, как он есть. Не словами, а телом (эмоциями).

Ложь

Если словами мать говорит «Ты – красавица!», а ее эмоция говорит «Нет, не прикасайся ко мне!», то это ложь. Жалость, пренебрежение, снисхождение, брезгливость, ревность, зависть скрываются за словами и ранят.

Взгляд, улыбка, дыхание, желание обнять, умение быть вместе в эмоции, радоваться вместе гораздо важнее всех слов. Если вы хотите сказать человеку о воих чувствах, говорите честно. Не выдумывайте ничего лишнего, говорите ему правду. Конечно, он может отказать вам, если вы скажете правду, но если вы думаете, что на обмане будете счастливы, то это вряд ли. Обман рождает ненависть. Можно терпеть долго, но однажды это прорвется в скандал. В насилие. В месть. И в гадкие сцены развода. В преступление. Ревность частенько приводит к Уголовному Кодексу.

Мама не виновата

Но не будем все вешать на матерей. Они ведь тоже просто чьи-то дочери. И не всегда их любили за то, что они просто есть – безусловно. И они были детьми, и с ними происходи-

ли вещи, которые повредили им в развитии. Их тоже предавали, бросали, не понимали, унижали... Они тоже плакали от обиды и привыкали к тому, что жизнь, она вот такая.

Одни дети прощают и привыкают, а другие – нет. И тогда ребенок отказывается от эмоциональной близости с матерью. Маленькое, незаметное для матери предательство. «Подумаешь, ерунда какая!» – говорит она потом, когда выросший ребенок вспоминает непрощенные обиды. – «Пора забыть». Он и забыл бы, но характер уже сформировался.

Иногда незначительные для взрослых вещи могут стать сильной травмой для ребенка на всю жизнь.

Например, учительница, не разобравшись, обвиняет мальчика в проступке, и мать верит ей, а не ему. Например, в доме пропала дорогая вещь. Родители спрашивают ребенка: «Это ты взял?» Потом вещь находится, но никто не просит у него прощения за подозрения. И, как говорится, ложечки нашлись, а расстояние между родителями и ребеночком увеличилось. Предательство никто не прощает, но к нему можно привыкнуть. К тому, что тебя постоянно предают и, вроде бы, это уже зона комфорта.

«Да ты-то куда с кривыми руками?», «У тебя ничего не получится, даже не пробуй!», «Взрослый всегда прав», «Уродец!», «Идиот ты что ли?». Если перечислять все травмирующие слова, что вполне добрые родители говорят своим детям, этой книги не хватит.

И эти слова – предательство. Почему они так делают?

Ведь они чаще всего любят своих детей. Увы! Так делали их родители, так делают они, вероятно, так будут делать и дети.

Я видела, как вполне любящая мать орала в истерике на маленькую дочь: «Идиотина! Что ты не можешь сыграть эту пьесу? Эту пьесу даже дебилы сыграют!» Девочка сидела за фортепьяно и плакала. Надо ли говорить, что никаким пианистом она не стала? Девушка потом закончила экономический факультет и стала бухгалтером. И никогда у матери не было идеи, чтобы девушка стала пианисткой. Вопрос, почему удовольствие, которое ребенок должен был получать от занятий музыкой, мать превратила в ад? Да потому что каждый родитель (или почти каждый) экстраполирует свое «Я» на ребенка. И родителю стыдно за свое «Я», которое он разместил в своем ребенке. «Мне стыдно за тебя перед учительницей музыки!» И мать продолжает убивать в своем ребенке радость и любовь к жизни.

Кстати! Важный момент.

Порой и взрослые люди в паре начинают вести себя так же. Значительная часть зависимости – перенос своего «Я» на партнера. Женщина стыдится мужа, муж стыдит жену. Причина не в том, что они хотят доминировать, а в том, что это перенос своего «Я», своего социального «Я», выращенного родителями и школой в определенном нарративе. Жена смотрит на мужа и видит в нем свое «Я», и ей стыдно за это свое «Я».

«Ты меня опять позоришь!» – говорит она.

Это любовь? Конечно же, это часть любви – перенос и эмпатия. А можем ли мы вообще что-то чувствовать к человеку, если не находим внутри него себя? Можем ли мы любить того, в ком совершенно не отражаемся. И не потому, что мы эгоисты, а потому что если мы что-то отражаем, значит, мы это понимаем. Значит, у нас это общее, значит, нам это не угрожает, значит, это не забирает у нас силу, значит, мы резонируем, значит, мы усиливаем друг друга.

Такова сила отражений.

Как не убивать личность того, кого ты любишь?

Любой отказ в доверии – убийственен. Это не вина. Это беда. Ведь любой вопрос можно задать тактично, без подозрений. О пропавшей вещи можно спросить, не унижая. Что если обратиться за помощью, чем отдавать приказ или оскорблять одозрением?

Например: «Куда-то пропала моя вещь, мог бы ты помочь мне найти ее?» Просьба о помощи всегда эффективнее. Просьба вызывает желание помочь. Человек охотнее выполнит просьбу, потому что это поднимает его статус. В просьбе нет абьюза. Но почему родители начинают с обвинения? Ответ напрашивается сам собой – страх.

Страх заставляет родителей бояться собственных детей. Полоса отчуждения между родителями и детьми становится шире, когда родитель отказывается понимать ребенка и говорить с ним уважительно. Родитель сам вынуждает ребенка врать, потому что отчуждает ребенка от безусловной любви (личных отношений) в воспитание (социальные отношения).

Стыд родителя и насилие

Когда ребенок делает что-то социально неприемлемое,

бывает так, родители транслируют свой стыд за поступки ребенка в форме брезгливости, отвращения. Могут даже иногда ударить. Это реакции из детской позиции. Родитель чувствует обиду (детская реакция) и говорит: «Как ты мог меня так опозорить?»

С позиции взрослого нет никакого повода испытывать обиду, оскорбленность от действий ребенка. Взрослый понимает, что на все есть причины, что ребенок еще многое не знает о мире, глупо обижаться на него, глупо мстить ребенку, но... Иногда страшно смотреть в глаза ребенка, в которых ты отражаешься слабым, неумелым, бессильным, а должен быть судьей.

Взрослый ищет ответ и решение, ребенок хочет отомстить. Пожалуй, все абьюзы, которые родители устраивают своим детям можно считать мстью за их собственные родительские детские обиды. «Почему ты бьешь меня, папа? Я же не специально разбил вазу!» – спрашивает ребенок, всхлипывая. А отец ему отвечает: «Я? Тебя бью? Подумаешь, шлепнул пару раз! Ты бы посмотрел, как меня бил отец, когда я разбил банку с огурцами! Или вон! Максима Горького почитай! Его вообще каждую субботу отец порол просто так». «Он плохой!» – говорит ребенок. «Поговори еще!» – уже не очень ласково отвечает отец. И ребенок замолкает, потому что ему не хочется, чтобы его били.

Почему это происходит? Ведь не потому что отец не любит ребенка, а потому что:

- считает такое воспитание нормой
- мстит за свою детскую боль
- его внутренний ребенок обижен на сына
- это способ почувствовать себя главным

Что интересно, этот же отец вполне может поддержать сына в другой ситуации, принять сторону сына тогда, когда ему угрожает внешний враг. По той причине, что опять же в поединке с внешним врагом отец может продемонстрировать свою доминантность.

Вот так все непросто. Но если кто-то думает, что такие отношения увеличивают уважение сына к отцу, то это вряд ли. Разбитая ваза – это не повод распускать руки. И я замечу, что вообще нет оправдания такому способу наказания. Ведь в любом случае у человека есть речь, чтобы говорить. И у близких людей есть доверие и уважение, чтобы найти общий язык. В любом случае, когда отец бьет беззащитного, слабого ребенка, он роняет себя в его глазах. Насилием уважения не добиться. Не надо думать, что дети быстро все забывают. Они не забывают, у них нет выхода, но они складывают все в коробочку своего «ЯЯ», все удары, которые нанесли ребенку родители, создают в ребенке вмятины, фиксации, якоря, выученные реакции, привычные паттерны. И если ссоры с отцом еще могут сделать парня крепче, устойчивее к ударам судьбы, то конфликты отца и девочки превратит ее либо в пацана, который будет решать вопросы по мужской схеме, либо выработает у нее страх перед мужчи-

ной вообще. Это отдельная тема, как расщепится сознание девочки на муже-женское в результате такой практики, но в любом случае, если в семье отрицается или подавляется женственность дочери, это накладывает отпечаток на всю ее взрослую жизнь.

Хорошо это? Или плохо? У меня давно нет ответа на вопрос, что хорошо, а что плохо. Судьбы решаются на небесах. Мы не можем быть идеальными. Если мы все станем идеальными, то у нас не будет повода для общения – наши мысли и тела будут одинаковы. Все разнообразие создано в нас детскими травмами. И, все-таки, чтобы жить и дышать, мы должны излечивать свои детские шрамы. Такова жизнь.

Но вернемся к теме зависимости.

Как насилие со стороны родителей связано с формированием зависимого характера? По-моему достаточно очевидно. Независимо от того, как относится ребенок к таким амбивалентным отношениям:

- либо он привыкает, что абьюз – это норма, зона комфорта
- либо он уходит в протест, и всякий раз, когда ему покажется, что на него уже нападают, он будет превентивно выстраивать защиты
- либо он будет передавать эстафету (партнеру, детям)

Как говорится, все три хуже.

Но мы не сможем, вероятно, найти идеальных семей. Мы созданы несовершенными для того, чтобы стремиться к со-

вершенству. Помогать в этом друг другу. И, возможно, долгий путь грабель наконец-то выводит нас к независимости и чистой бескорыстной любви. Но на этом пути мы успеем совершить много подвигов и ошибок. Такова жизнь.

Слова – власть

Не все родители умеют быть взрослыми. Они обижаются, как дети, на своих детей и наносят им травмы. Хотя большинство родителей желают детям добра и искренне любят их.

Слова матери имеет над ребенком неоспоримую власть. Эти слова становятся первичным нарративом, в который ребенок верит, как в истину. Родители создают ребенку рассказ о нем самом, который он начинает считать своим «Я».

«Танька хитяя!» – говорила маленькая девочка и улыбалась, потому что взрослые одобряли ее мелкие хитрости. И неважно, что ее хитрости просты. Она запомнила про себя, что она хитрая. А потом... А потом она может оказаться простодушной и беззащитной перед лицом хитреца.

Одному мальчику говорили: «Костя – храбрый!» А он потом оказался хвастливым трусом. И в этом рассказе о себе он начинает жить. Он верит родителям, что он – такой. Но временами это описание ощущается как удушье. Временами это родительское описание чувствуется, как подножка на бегу. Потому что он не понимает, что в нем не так. И потом он

не мог разрешить себе испытывать страх, пугаться, избегать опасности – как это делают все живые существа. Нарциссическая травма не позволяла ему принять себя вместе со своими слабостями. Каждый раз, когда кто-то становился свидетелем его слабости, мальчик расставался и предавал этого человека. Он не понимал

Девочка выросла, чувствуя снисхождение со стороны матери. Мать говорила ей: «Ты – красавица», но на телесном уровне девочка не чувствовала искренности, к тому же в школе над ней смеялись, потому что она была неуклюжая. А неуклюжая она была, потому что у девочки была родовая травма – подвывих тазобедренного сустава. Но мама на это внимания не обращала, а, возможно, даже и не видела. Она надевала на девочку красивое платье и говорила «Красавица!» А когда девочка падала на улице, потому что подвывихнутая нога не слушалась ее, мама и папа называли ее короной. Таким образом родители поместили девочку в контейнер иллюзий, отделили девочку от мира.

«Сила в правде!» – говорит герой одного культового фильма. И это так и есть. Когда ты знаешь правду, ты можешь с ней что-то сделать, чтобы стать более сильным. Когда ты веришь в ложь, ты однажды попадешь в яму.

Сепарация

Когда ребенок становится подростком, он ищет для себя

новое описание, в котором он может себя чувствовать защищенным от доминирования родительского «Я», от того нарратива, который был усвоен течение детства.

Подросток рвется на волю, чтобы отразиться в других людях и увидеть свое «Я» более честно. Потому что сила в правде. Это болезненно, но именно это готовит подростка ко взрослой жизни. К жизни, где нет места иллюзиям, где иллюзии губительны.

Но бывает так, что материнский нарратив очень силен, он долго остается с ребенком, удерживая его внутри иллюзии. Сила в правде, а не в словах. Слова мертвы, а жизнь полна дыхания.

Научить ребенка подниматься на гору, вставать после падения, находить ответы и защищать себя – вот главная задача отца. Главная задача матери дать ребенку чувство того, что мир его любит, что он рожден счастливым. Что он уже счастлив, а не будет счастливым когда-то. Конечно, это идеал. В жизни мы можем лишь стремиться к нему, но не достичь. Но и стремление вознаграждается.

Запах мужчины

Многие женщины признаются, что в присутствии мужчины им страшно. Они чувствуют какую-то подавленность, готовность подчиняться, сопротивляться и скандалить одновременно.

Иногда женщины говорят, что чувствуют непреодолимое унижение только от того, что в комнате мужчина. Или выдыхают, когда наконец-то от ушел.

С чем это связано? С фигурой отца? Военного? Стереотипа, что если мужчина, то он умнее и авторитетнее? Как можно с этим справиться и сколько надо ходить к психологу?

Ответ не так прост. Потому что дело не только и не столько в воспитании и стереотипах. Конечно, фигура отца может оказать некоторое влияние, но не такое уж сильное. Ответ находится там, где обычно мы не ищем, считая, что раз мы люди, то мы должны искать ответы в рациональном, человеческом. Ищем якоря, травмы, рефлексy, а ответ проще простого. Вернее, есть два ответа.

1 ответ:

каждый человек – и женщина, и мужчина – пахнут. Они пахнут неслышимым запахом, который никак не пахнет. Потому что этот запах пахнет:

- симпатией,
- желанием,

- агрессией,
- страхом
- и т.д.

Женщины реагируют на мужские половые запахи, а мужчины – на женские. Помните? Сказочная баба Яга говорила. «Русским духом пахнет». Вот так же пахнет мужским духом или детским, или женским.

Когда мы находимся на улице или в большом помещении, хорошо проветриваемом, мы не чувствуем, как на нас воздействуют феромоны и энзимы. Но стоит оказаться рядом в небольшом помещении и ... оп-па! Служебный роман вспыхнул и поставил под удар все дело.

Увы, отчасти с этим связано то, что в южных странах женщин не допускают до дел. Южане сильнее пахнут, агрессивнее. И не только потому, что там тепло. Солнце напитывает тело тонусом, все гормональные системы работают интенсивно. Постоянно конфликтуя, как водится в мужском обществе, мужчины научились умышленно повышать уровень адреналина и тестостерона. Они заводят себя, бодрят. И не только потому, что женщины реагируют на этот запах и манеру поведения, но они знают еще один секрет бодрости.

2 ответ:

Для чего люди накачивают себя адреналином? Потому что транслируя свой агрессивный запах, мы проминаем пространство. Грубо говоря, кто сильнее пахнет, тот и главный. Неважно, мужчина, женщина. Два человека встречаются и

подсознательно оценивают свои шансы в возможном физическом поединке – это осталось со времен обезьян, а времена обезьян всегда с нами.

Мы все равно животные. И никуда это не делось.

Иногда человек неосознанно чувствует запах сильного соперника, и это как вторжение в мозг, в подсознание. запах и жесты подавляют – это воспринимается иногда как оскорбление, хотя человек ничего тебе плохого не сделал, слова не сказал, просто вошел в кабинет и начал себя вести.

Начал вести себя сообразно своему статусу, рассчитывая, что остальные либо будут рады, либо потерпят. Но если в коллективе уже есть такой лидер, то поединок неизбежен.

Безумие

В психологическом мире ходит мем, который говорит, что шизофренией мы обязаны второй сигнальной системе. И в этом много правды. По крайней мере, в том, что слова способны нас свести с ума.

Состояние грез – фантазийного мире, который сродни тому, что делает писатели, сценарист, художник – бывает очень реально и доставляет много удовольствия. С одной стороны, это как игра детей в песочнице или как игра актеров в театре. Только если дети моментально выходят из образов, когда их зовут на обед, если актер моментально возвращается в реальность, когда режиссер говорит «стоп», либо спектакль закончен, то грезящий человек играет в придуманных обстоятельствах наяву, принимая их за реальность.

«Я сам обманываться рад», – писал Пушкин, великий мастер слова и тончайший психолог.

И каждая жертва рада обманываться.

Невозможно создать виртуальный, иллюзорный мир без сопровождения событий текстом. Именно текст на уводит в чертоги фантазий. Кино, книги, речь гипнотизера или манипулятора, а часто и наша собственная речь рождает в воображении образы. И мы так хотим в них поверить, что начинаем подгонять под них реальность.

Мы сами себя уговариваем, что «Ну, это просто такой характер», «Нет, у всех парней такой характер!», «Все женщины хотят просто денег!». Как часто мы рисуем себе будущее, которое может сбыться только чудом!

Как часто мы становимся жертвами иллюзий родителей. Иллюзий отрицательных или положительных, если так можно сказать.

Любое оценочное описание личности является иллюзией. Личность подвижна, описание статично. Люди меняются, описания – нет.

Однажды в юности я в шутку сказала парню, что мне нравится тупая попсовая песенка, хотя я ее терпеть не могла. Но люди часто готовы стать жертвами слов, которые стали их убеждением. Затем я сообщила ему о шутке, сказала, какая музыка мне нравится на самом деле, но он уже не слышал меня. Он уже наслаждался своим превосходством, читая мне нотации об отсутствии у меня вкуса. Его все устраивало, ис-

тина ему была глубоко неинтересна.

Чаще всего люди воспринимают не человека, а рассказ о нем, либо свое мнение составленное о человеке по его словам, по его лексике, по его одежде, не вникая глубоко в то, кто он есть на самом деле.

Пользуясь этим, манипулятор легко создает нужный образ и вызывает восхищение, уважение, почтение, ничем, кроме рассказов, не заслуженное.

Таким образом, люди относятся к себе, опираясь на рассказ о себе от родителей, школьных учителей, одноклассников. И становятся жертвами чужого описания. Как завышенное, так и заниженное описание ничего хорошего жертве описания не обещает.

Жертва с заниженным описанием будет искать кого-то, кто подтвердит ей ее завышенное описание.

Жертва с заниженным описанием будет искать кого-то, кто создаст для нее новое достоверное описание более высокого уровня.

Но на самом деле все жертвы хотят освободиться от любого описания и перестать примерять к себе любое описание, а перейти к новому стилю жизни. К активности без оценки своей личности. Любая оценка личности забирает энергию, искажает отношения ядерного «Я» с реальностью.

Ключи к базовым каналам разгрузки

У каждого человека есть свой специфический канал, через который он наиболее всего подвержен управлению извне, а так же это тот самый канал, через который человек находит равновесие между собой и миром. Равновесие – это наш способ привести свое «ЯЯ» в состояние продуктивной деятельности: планированию, целеполаганию, достижению результатов.

Когнитивщики

Они непременно должны проанализировать все на сознательном, логическом уровне. Для них внутренний диалог имеет решающее значение. Пока когнитивщик не расскажет себе все, что с ним происходит, что он чувствует и почему, жизнь его полна тревоги и неопределенности. Описание ничего особо не меняет в его реальном состоянии, но таким образом когнитивщик получает точку опоры.

Социальщики

Они становятся спокойными, когда примыкают к какой-либо группе людей, становятся ее частью, начинают жить в этой группе, играть в ней роль, получать одобрение. Им нужно примкнуть к стае.

Мечтатели

Они удивительно устраивают свою жизнь. Частенько они довольствуются малым. Мечтатель может сидеть голодным и наслаждаться воспоминанием о поездках в летнее путешествие, может быть в своем гением, принцем. Ему частенько и партнер по любви не нужен, достаточно воображения. Воображаемые сцены для него важнее жизни.

Аффектики

Эти ребята должны выплеснуть свои чувства, пережить их, насытиться ими, превратить их в искусство – в песню, рисунок, стихи, артистический рассказ.

Миссионеры

Миссионеры держатся за веру, религию, идею спасения мира, политические убеждения. Это они толкают гневные речи, чувствуют себя удовлетворенными, выложив в соцсети свою точку зрения, они любят играть роль просветителей, искать справедливость и следить за чистотой своего белого пальто. Они могут совершить реальный подвиг ради ощущения своей моральной правоты.

Телесники

Они занимаются йогой, спортом, экстримом, медитацией. Когда у них стресс, они предпочтут отжаться или побегать, чем говорить об этом.

Но все эти типажи объединяет одно – сильные места являются слабыми местами. Как только манипулятор наносит удар в базовую ценность, так управление переходит к манипулятору.

Манипуляция – язык общения

Манипуляцию все считают злом. Возможно, почти все. И я тоже придерживалась такого мнения довольно долго. Хотя при этом и отдавала себе отчет, что вполне себе прибегаю к разным манипуляциям. Манипуляция словами, манипуляция настроением, действием, смыслом, состоянием, логическая манипуляция – это все способы донести до подсознания собеседника какие-то смыслы. Например, искусство – это манипуляция. Артист исполняет музыку, рисует картину или играет роль в театре и тем самым он возбуждает воображение публики, он ведет публику в иллюзорное пространство.

Что это, как не манипуляция?

Манипулирует вниманием публики писатель, режиссер, учитель. Учитель, врач – они тоже манипулируют. Особенно врач и учитель. Если у артиста простая задача – удержать публику в состоянии интереса и получить потом свой гонорар и дозу славы, то врач или учитель должны проделать с пациентом, клиентом, учеником нечто такое, в чем они не совершенно не разбираются и, тем не менее, они должны довериться, иначе никакого результата не будет. Иногда к ре-

результату идут окольными путями, потому что прямой путь может быть слишком пугающим.

В детстве я занималась легкой атлетикой и помню, как мы изучали прыжок в длину особой техникой, когда ты в воздухе продолжаешь двигать ногами, как будто бежишь. Если делать это сразу, ничего не получится. Чтобы приобрести навык, мы делали последовательно упражнения, которые приучали тело к новым движениям частями. И то, что ты не можешь сделать сразу, получается после того, как тело запомнило части сложного движения. Вот тогда я и запомнила простую вещь – если хочешь сделать что-то сложное, раздели это на части, выучи по частям, тогда сможешь сделать целое.

В жизни довольно часто мы проделываем это друг с другом, мы ведем друг друга в различных отношениях по частям, не всегда осознавая, какая часть отношений ведет нас к какому результату. Мы доверяем себя другому человеку, частями идем к результату, а потом, достигнув результата, бываем очень разочарованы и обвиняем другого в том, что он использовал нас, тогда как он мог всего лишь видеть результат, который казался ему прекрасным.

Например, в случае с Анной в повести «Роспись» именно так и произошло. Гарик видел впереди результат, который ему представлялся прекрасным, но если бы он сказал Анне о своей конечной цели, то она вряд ли согласилась бы идти с ним до конца, потому что свою цель она видела несколько

иначе.

Дело в том, что мы не всегда можем отчетливо видеть свою цель в деталях. Когда люди встречаются, их объединяют чаще всего какие-то смутные ощущения цели, либо общие очертания целей. Например, Гарик видел себя литером в отношениях, который, пользуясь своими странными способами, приведет его и Анну к материальному благополучию, возможно, он даже был уверен, что у него это получится. Но те средства, которые он использовал для продвижения к цели, не устраивали Анну, так как ей приходилось приносить себя в жертву – чувство собственного достоинства, свою самость, эмоциональную свободу.

Для Анны эта часть договора оказалась мучительной, поэтому она стала бороться внутри системы за независимость. Этот вариант опять же не устраивал Гарика, потому что это начало мешать его технологиям и нести угрозу результату. Именно поэтому, когда Анна получила некоторый результат от отношений (персональная выставка, машина, статус), Гарик решил выдернуть Анну из той среды, где она могла так или иначе контролировать свои результаты и могла уже реально уйти от Гарика.

Переезд в другой город возвращал Анну на нулевую позицию, делал ее снова такой же беспомощной социально, как в начале истории, когда герой и героиня встретились на выставке, таким образом, она снова оказывалась под полным контролем Гарика.

Для него это был способ любить? Или его манипуляция была насквозь меркантильной? Любим ли мы свою собаку, когда не спускаем ее с поводка? Когда боимся, что она убежит? Когда надеваем ей намордник? Заставляем ее молчать.

Человек не собака, скажете вы. Разумеется. Человек всегда отвечает за свои поступки сам. Это отличает человека от собаки. Но всегда ли мы видим в человеке человека?

Мы такие разные

Мы очень разные, у каждого из нас есть какой-то невроз, акцентуация, девиация иногда психоз. Мы часто мечтаем о том, чтобы стать абсолютно здоровыми, идеальными, но тогда мы станем одинаковыми, как бильiardные шары и нам не о чем будет говорить. Нам не о чем будет жить. Тема для жизни – постоянная борьба за что-то новое. Все живое живет тем, что присваивает себе мир: мы находим орешек и закапываем его на зиму, мы ловим добычу стаей и спешим насытиться ею. Жизнь – это постоянное соревнование за выживание. Такова ее суть. Когда люди объединяются в группы по добыче ресурса, они готовы многое терпеть в коммуникации ради результата, но когда результат достигнут, то ситуация меняется, появляются новые цели. И тут выясняется, что результат все видели по-своему. Или не видели деталей.

Каждый из нас оценивает свою позицию как правильную. Каждый исходит из своих исходных данных. Что из этого получается? Получается драма. Любая драматургия – это разговор целей, позиций, мотиваций, страхов. Иногда нам при-

ходится выбирать между любовью и безопасностью, между страстью и долгом, между спасением и обещание. Сценариев неограниченное количество и все они ветвятся, как деревья или реки. И любая встреча – это новый танец.

Каналы манипуляции

- 1 – страх, тревога (создание пугающей реальности)
 2. – вина, стыд (любого есть стыд, если нет, создать)
 3. – обесценивание личности и деятельности
 4. – долженствование, ответственность (социальный нарратив)
 5. – перегруз сознания (изматывать вопросами, фейками)
 6. – присоединение, слабая позиция
 7. – взятка (эмоциональная)
 8. – провокация
- Давайте обсудим это подробнее

1 – страх (тревога)

– создать для жертвы угрожающий нарратив будущего, нарисовать, как все планы жертвы разобьются в пух и прах. Страх всегда в будущем. В настоящем есть проблема, ее надо решать. В прошлом страха нет, есть воспоминание о страхе.

– пользуясь неинформированностью жертвы создать «тень за спиной» – нечто угрожающее рядом: среди друзей, коллег, близких, внутри самой жертвы – ее некомпетенции, в которые она сама готова поверить. Например, если человек

боится пауков, то его будут пугать рассказы о пауках, намеки на присутствие их где-то рядом. Для этого необязательно, чтобы паук был, достаточно из ванной комнаты сообщить, что он присутствует, а затем еще сделать себя спасителем – объявить, что паук изгнан. То же самое можно проделать с друзьями – рассказать о несуществующих разговорах, откровениях, коварных замыслах.

– создать носителей страха. Для этого годятся любые предметы. Устрашающие магические функции предметов. Черная кошка – самый легкий пример устрашающей сущности. Но лучше всего работают сущности, которые не существуют, воображаемые сущности. Например, несчастливый день, в который все не получится. Особая форма окон в доме, от которых идет негатив. Цвет встречной машины. Способ завязывать шнурки. Ну а уж иголки, воткнутые в стены и книги – это вообще базовая манипуляция на страх. Страх хорошо работает на истериках, у них хорошее воображение, они сами готовы бояться какого-нибудь паука, который приснится и во сне задушит.

Манипулятор даже может сказать потом, что пошутил, что придумал сам такого паука, но жертва уже так хорошо испугалась и вообразила, что будет бояться самостоятельно. Возможно, что паук будет даже сниться ей, и она будет просыпаться в холодном поту и с тахикардией. Воображение – опасная опция человеческого сознания, а точнее подсознания. Воображение – это территория сна, а сны хоть и бывают

контролируемы, но частенько они пробиваются в реальность и размывают ее.

– эмоциональный канал страха. Крик, истерический голос, ругань, создание тревожных ситуаций, где дыхание жертвы сбивается от испуга.

Что получает манипулятор?

Контроль! Он же контролирует паука, будущее, он решает пугающие вопросы. Он спасатель, больше не к кому обратиться – только к нему, к спасателю. А здесь он уже может вертеть, как хочет. Он же спас – его советы теперь вне критики. Иногда родители формируют этот канал в своем ребенке. «Учись, а то будешь на говновозе работать!», «Не съешь кашу, тебя полицейский заберет!», «Не будешь зубы чистить, во рту черви заведутся!», «Будешь плохо пол мыть, муж будет страшный». Таких формул огромное количество, и все они плохи тем, что это вранье. Полицейский не заберет, черви не заведутся (кариес – может, но кариес не пугает), красота мужа тоже никак не связана с мытьем полов и совсем не все троечники работают ассенизаторами. Я вот знаю троечника – хозяина сети магазинов. И массу аккуратных девушек, которые так и не вышли замуж.

Если добрые родители приучили ребеночка реагировать на устрашения, то манипулятор легко перехватит у них эстафету. Муж, коллеги, друзья, полиция, хулиганы, врачи... Любой, кто умеет напугать, моментально перехватит управление. Не факт, что ребенок обязательно станет жертвой ро-

дителей (дети ведь разные), но зачем протаптывать дорожку?

Тем более, если у ребенка мощная фантазия, он и сам себя будет пугать с большим энтузиазмом, а потом не будет знать, как выбраться из той трясины страха, которую сам же себе и придумал. Жизнь в страхе придуманного ужаса, полна страданий, запретов, обид, печали. Ведь люди все как сообщающиеся сосуды, как зеркала, люди отражают состояния друг друга.

Альфаперсона – это иногда просто тот, кто не боится, потому что у него не наработана матрица страха. У него есть опыт того, что страх побеждаем действием. Только и всего. Этот ребенок не прячется под одеялом от страха, когда видит, как в темноте начинают превращаться в чудовищ предметы, он поднимается на ноги и быстро проверяет, что это за чудовище? А это всего лишь бабушкин плед. И так он действует всегда по жизни. Не стоит путать страх и осторожность. Пробовать на себе зубы собаки не стоит, но стоит пробовать ее поведение при помощи разных упражнений. Те, кто не боится ищет способ управлять, а те, кто боится – способ спрятаться или убежать. Так они убегают от денег, от успеха, от сложных отношений, они согласны проиграть, лишь бы ничего не менять.

Что делать бедной жертве?

Выключить воображение. Все сведения жестко проверить. Не верить ни одному слову манипулятора. Вообще завести привычку проверять всякие сплетни. Например, доб-

рая приятельница говорит вам «А Сережа сказал, что ты дура, и ноги у тебя короткие». Вместо того, чтобы разъяриться на Сережу, следует выдохнуть и подумать, почему приятельница это говорит? Потому что ей нравится Сережа? И она хочет вас поссорить?

Ну, например. Сплетня может быть передана и в виде вопроса, что эффективнее «Почему Сережа говорит, что у тебя короткие ноги? У тебя нормальные ноги!» А тут сразу прямо несколько зайцев. Во-первых: это что? Сережа считает, что у меня короткие ноги? Во-вторых: какого черта он меня с ней обсуждает? Третье: у меня – что? реально короткие ноги?

Прекрасный результат, мозги – навывлет! А если остановиться и подумать? Если остановиться и подумать, то такие вещи люди не передают, если это вам говорит кто-то, скорее всего этого не было, либо это было в каком-то контексте, либо вы со временем узнаете, как все было на самом деле.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.