

Дмитрий Фролов  
Татьяна Зинкевич-Евстигнеева

Серия Ценность каждого дня

*Лучше зажечь свечу,  
чем ругать темноту  
или  
Как хорошему человеку  
не дать себя в обиду*

книга вторая



*Уже в самом названии книги «Лучше зажечь свечу, чем ругать темноту, или Как хорошему человеку не дать себя в обиду» содержится побуждение к действию. Не хотите дать себя в обиду – действуйте уже сейчас! Ведь совершенно ясно: чем человек мягче и добрей, тем больше интриганов и манипуляторов норовят этим воспользоваться.*

*Какой же выход, неужели остается только присоединиться к их числу? Вовсе нет. Для начала нужно четко решить: ХВАТИТ! А о дальнейших действиях вы узнаете из этой книги, написанной увлекательно и интересно, ведь только так можно говорить о сложных вещах!*

*Эта книга – результат совместной работы психологов Дмитрия Фролова и Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и будет интересна тем, кто желает познать себя и гармонизировать свою жизнь, а также тем, кто хочет в любой ситуации оставаться собой, сохранив при этом душевное равновесие.*

**Дмитрий Фролов, Татьяна  
Зинкевич-Евстигнеева  
Лучше зажечь свечу, чем ругать  
темноту или Как хорошему  
человеку не дать себя в обиду**

**Об издании**

**От автора**

Я не люблю интриганов. Я люблю, когда люди улыбаются и по-доброму относятся друг к другу.

Тех, кто мне неприятен, сейчас называют «манипуляторами». Правда, моя нелюбовь к ним еще ни разу не защитила меня от интриг.

Я ждал от людей, что они будут добрее и внимательнее друг к другу, и сам старался быть таким, но интриганов, манипуляторов было больше...

Еще в студенческие годы я взял себе за правило записывать интересные мысли в маленькие блокноты. Я называл их записками «на манжетах». Недавно внучка, решившая навести порядок в моих

вещах, нашла старые записи. Вместе с ней мы начали листать потемневшие, пожелтевшие страницы. Оказалось, что на многие вопросы, поставленные перед собой давным-давно, я только сейчас могу дать ответы.

Первая запись, которая меня зацепила, выглядела так:

**НВ! КАЖДЫЙ ЖИТЬ МЕЧТАЕТ, КАК В РАЮ? КАЖДЫЙ ИЩЕТ ВЫГОДУ СВОЮ? А ЧТО, БЕЗ ЭТОГО НИКАК НЕЛЬЗЯ?!**

До чего же наивным звучит этот вопрос сейчас! Я помню, что записал его, когда вернулся со спектакля Г. Товстоногова «Ханума». Тогда еще понятие «манипуляция» не относилось к сфере человеческих взаимоотношений. В то время больше было в ходу понятие «интриганство». Интриганов не любили, их побаивались, старались держаться подальше. Но я не раз попадал в эпицентр хитросплетенной интриги, чувствовал себя обманутым, использованным, одураченным.

Листаю старый блокнот дальше и нахожу:

**НВ! НЕУЖЕЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЛЕСТИ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА ИНТРИГИ?! ЕСЛИ Я ЭТОГО НЕ УМЕЮ, Я – ДУРАК, ИЛИ ПРОСТО ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК?!**

Чувствовать себя дураком не хочется, приятнее осознавать себя хорошим человеком, и принимать человеческое несовершенство с иронией и мудростью. И что же, в этом случае интриганы побегут от меня, как от огня? Конечно, нет!

Все дело в том, что человеческая природа очень многообразна. Мы поворачиваемся друг к другу и светлой стороной, и темной. Если мы повернуты друг к другу светлыми сторонами – нас ожидает чудо партнерства; если темными сторонами – война. А если один повернут к другому светлой стороной, а другой к нему – темной? Вот здесь и начнутся интриги, или, как принято сейчас говорить – МАНИПУЛЯЦИЯ.

Разложив перед собой «записки на манжетах», я открыл новый блокнот и стал отвечать самому себе. Так появилась эта книга, а за ней и другие. Я заметил, что отвечая самому себе, фактически защищаю идею о ЦЕННОСТИ КАЖДОГО ДНЯ. Да, мне нередко мешают осознавать ценность каждого дня интриганы, манипуляторы и бесчестные люди. Да, иногда мне хочется закрыть глаза на эту сторону жизни. Но от этого манипуляторов меньше не станет, а я, отвернувшись от мошенников, легко стану их жертвой.

Чтобы ответить на свой же вопрос из старого

блокнота, я должен разобраться в самом явлении манипуляции и найти способы противостояния и защиты от интриганов и мошенников.

Для меня это важно еще и потому, что я всегда был мягким человеком. Собственно, остаюсь таковым и по сей день, но – для избранных, самых близких людей, и еще тех, в ком чувствую Доброту и Здравый Смысл.

Люди нередко делали мне больно именно тогда, когда я им доверял. Во всяком случае, так мне казалось. Но со временем, я понял, что люди делали мне больно только тогда, когда я терял бдительность и позволял им это. Так я открыл для себя и пережил феномен манипуляции.

Зачем люди используют друг друга? Так хочется найти ответ на этот вопрос! Но – надо ли? Среди нас есть те, что легко используют другого; но гораздо больше таких, кто готов открыть свое сердце и разум навстречу ближнему. Именно их я хочу предупредить и рассказать о том, как противостоять манипулятору.

Я долго размышлял над этой книгой. Вдруг я раскрою «секретное оружие» психологов, и манипуляторов станет больше? Этот вопрос очень тревожил меня. Но – я нашел выход!

Несмотря на академическое образование, серьезную научную работу, ответственные должности, я всю жизнь сочиняю сказки. Сначала

для друзей, потом для дочери, позже – для внучки. В сказках – вся наука жизни и вся жизненная «техника безопасности». Вот я и решил написать сказки для взрослых и прокомментировать их как психолог и здравомыслящий человек.

Я хотел, чтобы наш непростой разговор о манипуляции был увлекательным и интересным для вас. Ведь только так, у вас в душе прибавится уверенности и радости. Ведь только так, без лишней назидательности, можно говорить о сложных вещах. Только так можно сохранить переживание в душе ЦЕННОСТИ КАЖДОГО ДНЯ.

*Ваш Дмитрий Фролов.*

## **Пролог**

Представьте себе, что вас окружают люди, которые вас хорошо понимают, не желая от вас никаких благ для себя; ваши партнеры полны альтруизма и желания привести вас к процветанию; близкие искренне любят вас и с радостью выполняют ваши пожелания. От каждого из них исходят лучезарная доброжелательность, принятие и терпимость; а когда вы, наконец, остаетесь в одиночестве, то испытываете ни с чем не сравнимое послевкусие наполненности от общения. Представили? Правда, чудесно? Или все же

немного сладковато? Или, быть может, вы считаете, что это абсолютно нереально? А, может, в вашей жизни такая картина – ежедневная данность?

Те из нас, кто разбирается в человеческой природе, знают, что деловое общение, приносящее радость и удовольствие – это подарок, россыпь жемчуга. Практика социальной жизни делает людей жестче и недоверчивей. Стремление одного самореализоваться нередко мешает другому жить. И ФЕНОМЕН МАНИПУЛЯЦИИ становится уже не частным случаем коммуникативной практики, а стилем взаимодействия между людьми. Во всяком случае, в крупных городах.

Манипуляция сознанием, манипуляция чувствами, зомбирование, программирование, подчинение чужой воле, испытание на способность «держаться удар», и, наконец, обман, – вот явления, которые получают широкое распространение сейчас, на рубеже веков.

Что делать? Ходить на тренинги, обучающие манипулятивным технологиям, или приемам противостояния влиянию; убежать от людей и запереться в четырех стенах; уехать в тайгу, горы, дожидаясь просветления в умах сограждан; или стать мастером манипуляции самому? Подобного рода мысли и побуждения возникают в головах многих из нас.

Но есть и другой подход, согласно которому,



манипуляция – это просто ИГРА. Люди играют в игры, они посвящают этому большую часть своей жизни. В игре есть победители и те, кто проигрывает. Тот, кто играет, не обременяет себя тяжеловесными рассуждениями о несовершенстве человеческой природы. Он наблюдает, комбинирует, пробует, строит свою игру, и – оказывается в выигрыше. Все это как бы игра. Но вот вопрос, есть ли жизнь вне этой игры?...

Так, или иначе, пришло время разобраться с этим монстром, многоглавым драконом, который сегодня требует все больше жертв, отвлекает все больше внимания и зовется в русском языке причудливым женским именем МАНИПУЛЯЦИЯ.

Если есть злодей, а в нашем случае – злодейка, приносящая разрушение, то обязательно есть и Герои, которые будут с ней бороться. Давайте познакомимся с ними. Это – Знание, Правда и Здравый Смысл – героическая, можно сказать, святая, троица.

В нашей жизни – все как в сказке: есть герои и злодеи. «Черные» начинают и... выигрывают, потому что «белые» в это время медитируют или путешествуют по розовым снам, отказываясь верить в существование зла. Может, злодеи хотят завладеть миром, а, может, просто поиграть с героями, чтобы те проявили максимум на что они способны. Есть сила, что вечно хочет зла. Действия

злодея – вызов, благодаря которому герой может осознать свою силу и реализовать свои способности.

Вижу еще один вопрос в моем старом блокноте:

## **НВ! И ОТКУДА ТОЛЬКО БЕРУТСЯ ЭТИ ИНТРИГАНЫ И МАНИПУЛЯТОРЫ?!**

Похоже на крик души! А если так, то, пожалуй, лучше привлечь для ответа сказку...

Итак, начнем...

В некотором царстве, в некотором государстве, при царе Горохе, жили-были два брата Знание и Здравый Смысл со своею сестрою Правдою. И были они, надо сказать, круглыми сиротами, родителей своих не знали, не помнили, да и вспомнить не пытались. Жили они неподалеку от терема царя Гороха, но на государеву службу поступать не спешили. Вот и правил царь Горох без Знания, Здравого Смысла и Правды. И, кстати, не особенно страдал от этого.

Знание целыми днями книги мудреные изучал, записи делал и

брату с сестрой лекции читать набивался. Но не больно у него это получалось. Здравый Смысл во время учения все норовил байку потешную рассказать, да вопросами каверзными докучал, а сестрица Правда глядела недоверчиво, будто на ложь в словах Знания намекая. Посему забросил Знание затею – учить своих родственников, и библиотечным делом увлекся.

Здравый Смысл – средний братец, в основном, расчетами хозяйственными занимался, и дом вел. А сестрица их меньшая целыми днями о суженном мечтала, да приданое шила-вышивала. Видно, в этом для нее правда и состояла.

Так все и жили не тужили: царь Горох без Знания, Здравого Смысла и Правды государством правит, народ тужится, выживает не скучает, а сироты наши – каждый своим делом занят. Одно слово – тишь-благодать.

Все бы ничего, да вот напасть какая на страну свалилась, Чудище-сковородище, змеюка многоглавая на постой пожаловала. «Я, – говорит, – не надолго к вам, не насовсем, потому как – проездом к соседу вашему, он

давно меня в гости звал». Но коли не надолго, да еще к соседу, пусть остается, решил царь Горох. Вот змеюка в царских покоях и расположилась. Голова на веранде, а хвост – аж на кухне. А прожорливая – страсть! Повар царский месячный запас за день на нее извел. А она, лежит-полеживает, речи сладкие ведет. Какой, дескать, царь в этих местах знатный, какой терем у него ладный, только слуги у него чего-то туповатые, не таких он достоин.

Задумался царь Горох. И верно – он день и ночь мается, голову не бережет, все о стране своей думает, а подданные его как сыр в масле катаются. За ним – как за стеной каменной живут. Осерчал царь Горох, созвал своих министров, родственников да прислужников и давай им нагоняи раздавать. Страху нагнал – аж темно в глазах сделалось. «Всех повыгоняю, – кричит, – дармоеды, негодники. Давайте, доказывайте мне, зачем хлеб мой едите, зачем на земле моей живете. Из вас только десятерых при себе оставлю, остальных – выгоню!»

Выпустил царь пар, а в сердцах

министров, родственников да прислужников страх поселился. Стали они думать-гадать, что в них такого хорошего и полезного для государя есть, и ничего не надумали. Решили они тогда друг дружку перед царем чернить, друг на друга доносы строчить. И вот что странно, всем, как одному, эта мыслишка вдруг в голову прибежала. Но они же между собой думы свои не обсуждали, а потому не насторожила их эта оказия.

Так теперь в царевом дворце повелось: в глаза придворные друг другу улыбки рисуют, а оставшись наедине с государем – наговоры, интриги друг против друга плетут. Кто поближе-то к царю был, быстро уши царские на свою волну настроили. И полетели головы у тех, кто основную работу в государстве делал. Новые приходили, и быстро интриганству научались.

А змеюка-то будто забыла, что на постой не навечно оставалась, словно и не было приглашения ей от соседа государева. Да и не подумал никто у нее спрашивать, дескать когда уж съедет она восвояси. Все были собой заняты, да и привыкли уже к

виду ее. Вроде как и своя она, да только никто против нее не интригует, никто не говорит царю, что она весь дворец почти всех припасов – еды лишила.

А уж из царского терема мода на интриганство в народ пошла, на купечество, работный люд перекинулась, до ученых мужей дошла, в семьях поселилась. Стали люди недоверчивыми, смотрят друг на друга косо, все подвоха бояться. Добрым речам не верят, лестью называют. А ведь нередко и правыми оказываются!

Здравый Смысл первым беду почувал – на ярмарке его пару раз обманули. Раз сладкими речами охмурили, другой – в злобу ввели. Потерял он бдительность свою природную – и в серьезном накладе остался.

Домой пришел, семейный совет созвал. «Давайте, – говорит, – братец и сестрица что-то придумывать, беда с людьми твориться. Жить они перестали, доверять друг другу не могут». «Главное, – сказал старший брат Знание, – причину этой беды найти, тогда и средство для помощи

ясно будет». «А нам меж собой по правде жить», – заявила сестрица Правда. На том и порешили, братья отправились причину беды искать, а сестра дома правду хранить осталась.

Ходили братья, спрашивали народ осторожно, что и как, в терем царский с тыльного входа проникли. Как на кухню через потайную дверь вышли, как хвост змеюкин увидели, так и обмерли. Пришлось им по царским покоем скрытно путешествовать, чтобы всю ее осмотреть. И вот чудо – чем ближе они к змеюке прижимаются, тем лучше к ним в тереме относятся! Улыбаются, поклоны бьют. А уж когда они совсем с нею рядом, почти касаются, – так их вообще никто не замечает. Будто и нет их вовсе. «Что ж, – Здравый Смысл говорит, – только мы с тобой эту змеюку видим?». «Верно, что так, – соглашается старший брат, – пойдём отсюда, надо имя змеюкино через книги мудрые узнать».

Вернулись братья домой, на сестрицу глянули и порадовались. Такая она у них ладная, такая спокойная, зря лишнего слова не

обронит, напрасно уголки рта в улыбку не согнет! Все по правде у нее, все искренно! А там, в тереме царском, на улицах городских – все не так. «Слушай, – Здравый Смысл воскликнул, – может змеюку-то Ложью кличут?». «Может и так, – согласился старший брат, – пойду в книги мудрые взгляну».

Вот уж и солнце за речкой спать отправилось, и сестрица Правда новый рушник вышила, и среднего братца сон сморил, а старший все с книгами сидит, не ест, не пьет – все страницы листает, выписки делает, под нос себе что-то бормочет. Уж не стали его дожидаться, спать пошли.

А утром вышел старший брат осунувшись, тени темные под глазами его легли, в уголках губ печаль поселилась.

«Нашел, – говорит, – я имя гостыи царевой. Ох непросто это было, много имен у нее, главного и не узнаешь. Разное про нее пишут. Будто бы и жить без нее нельзя, а в купечестве-то и денег не наживешь, будто бы жизнь она людскую украшает, якобы встряхнуться дает». «А как совладать-то с ней пишут?» –



вскричал нетерпеливый средний брат. «Вот в тайной книге одной прочитал, – старший отвечать начал, – будто как только с ней бороться начнешь, еще сильнее она станет. Только, говорят, правды она боится». «Меня?!» – сестрица посмотрела гордо, щеки ее зарумянились. «Тебя, наверное», – Знание сказал и Правду обнял. «Так я пойду, да скажу ей, чтоб убиралась из нашего царства!» – глаза Правдины засверкали, словно угольки в ночи. «Постой, – остановил ее старший брат, – нам правду знать о ней надобно, побольше правды бы о ней собрать: кто она, откуда, от кого у нее сила великая людей с толку сбивать! Вот о чем думать надобно». «И то дело, – согласился Здравый Смысл, – всю правду о ней соберем, про силу ее узнаем, тогда и решим, как прогнать незваную гостью».

На том они и порешили.

Также и мы с вами, дорогие читатели, сначала соберем побольше информации о феномене манипуляции, найдем ему место в структуре нашего общения, узнаем, в чем сила манипулятора, и уж после этого поговорим о том, какие есть у нас козыри, и как они помогут нам защититься от

интриганов и манипуляторов. Согласитесь, не стоит отдавать этим людям наши переживания ценности каждого дня!

## **Глава первая, в которой рассказывается о том, как Знание и Здравый Смысл потеряли Правду**

Продолжаю листать свой старый блокнот. Похоже, я пытался найти способ борьбы с интриганами:

**НВ! УВЕРЕН, ЧТО ИНТРИГАНЫ  
БОЯТСЯ ПРАВДЫ. ДА, ОНИ МОГУТ  
ЗАСТАВИТЬ ПОВЕРИТЬ В СВОЮ ЛОЖЬ,  
УСОМНИТЬСЯ В ОЧЕВИДНЫХ ВЕЩАХ.  
НАДО ВЫВОДИТЬ ИХ НА «ЧИСТУЮ ВОДУ».  
ВОТ ТАК: ПРОСТО И ЯСНО!**

Каким же наивным я был! И ведь пробовал высказывать интриганам все «в глаза», как «честный человек»! Сейчас я бы назвал это «негибкостью» и «недальновидностью», но тогда...

Я хочу стать Внутренним Голосом для себя того, молодого и «честного», и тихонько рассказать себе продолжение сказки про манипуляцию...

Позвольте начать так...

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Пока братья с книгами возились, правду о незваной гостье собирали, сестрица их отважная к решению собственному пришла. «Зачем, – подумала она, – время терять. Ясно же, что лгунья к нам пожаловала, вот я ее на чистую-то воду выведу!». Оделась она понаряднее, чай все-таки в терем царский идет, зеркальце в котомку положила, и в дорогу отправилась.

К терему царскому подошла, а стража ее и на порог не пускает, не положено, говорят. «Это кем тут положено, чтобы было не положено самой Правде в покои царские проходить?!» – возмутилась отважная девушка. Стража опешила, не знают они кем не положено правду к царю пускать. «Не знаете, а зря слова роняете!» – пожурила их Правда и терем царевый вошла.

Смотрит, все кругом мрачные да злобливые ходят, друг на друга руганью лают, деньги и вещи прямо из карманов тащат. «Да что же это тут у вас делается, – закричала Правда, – совсем стыд потеряли, злобой лютою

друг на дружку исходите?!»

«Что ты шумишь, девица красная, – подлетел к ней один кривой из челяди, – не видишь что ли, у нас все какие улыбчивые да доброжелательные! Гляди повнимательнее вон в то зеркало!»

«А зачем мне в зеркало твое глядеть, когда у меня самой глаза есть, и вера им есть», – удивилась Правда.

«Нет, ты на отражения гляди!» – кривой настаивал.

Глянула Правда только из любопытства женского в то зеркало, что кривой ей указывал, и обомлела. В отражении-то все люди как люди, красивые да сердечные. Даже звуки изменились, теперь лишь добрые слова слышатся. Что за чудо заморское? Чему верить глазам или зеркалу колдовскому?

«Зеркалу, зеркалу, – будто прочитав ее мысли подсказал кривой, – в зеркале красиво, а глазам верить будешь, так тошно станет».

«Да вы, видать все больные тут, коли по зеркальной правде живете!» – воскликнула Правда и прочь пошла.

«Ох, девица, больные или

здоровые, какая разница, но жить-то надо, и ни где-нибудь, а в тереме царском», – вздохнул кривой ей вслед.

Идет Правда и дивится. Всюду зеркала колдовские расставлены. Люди уже друг дружке в глаза не смотрят, все на отражения поглядывают, и вроде как хорошо им становится. Смотрит Правда в зеркало огромное и видит статую женскую красоты неземной. Каждый, кто взглянет, так поклонится. И Правда тоже загляделась, да с собой украдкой сравнивает. Спрашивает себя, достаточно ли она хороша?

Слава Богу, во время опомнилась, на оригинал неземной красавицы взглянула, да остолбенела. Никакой богини нет и в помине! Змеюка страшная на весь терем развалилась, да хозяйничает!

«Вот она, как! – воскликнула Правда. – ну погоди у меня!» Подошла девушка поближе, бока кулачками подперла, да и говорит: «Это что же ты, змеюка тут прохлаждаешься, порчу в зеркалах на всех наводишь? А ну пошла прочь отсюда, гостя незваная!»

Змеюка-то только противно

лыбится, самой Правды не боится. Тут и народ сбежался. «Сумасшедшая, – кричат, – старуха сумасшедшая в царский терем пробралась, покой возмущает, злобой исходит!»

«Какая же я вам старуха?! – Правда кричит. – Я же молодая красавица, правду вам говорю, змею у себя в доме пригрели!»

А ее не слышат, под руки хватают, рот зажимают. Ухитрилась, увернулась Правда, глянула в зеркало колдовское и себя не узнала. И не мудрено – из зеркала того на нее и впрямь старуха смотрела...

Хоть и не из пугливых она была, да слишком много на нее обидчиков набежало. Схватили, скрутили, в темницу бросили.

Пришли вечером братья домой, а там холод, Правды нет. Все обыскали – не нашли. Поняли они, что пошла их сестрица с ложью сражаться. Да, смелая у них сестра, да только не знает она, что враг у нее не Ложь. Зовется та змеюка Манипуляцией, и одной правдой ее не возьмешь.

Вот как случилось, пока они правду о

Манипуляции собирали, настоящую Правду, сестрицу свою потеряли. Вот такая она, Манипуляция, за все плату вперед берет. Заторопился Знание сестру выручать, а Здравый Смысл его остановил. «Погоди, брат, не торопись, ведь этой змеюке только того и надобно, чтобы мы за Правдой пошли! Она все наши ходы наперед просчитала. Не станем играть по ее правилам, свою игру сделаем». «А как же Правда, сестра наша?!» «Ты за нее не переживай, – успокоил брат брата, – она девушка не из пугливых, за себя постоять сможет. Змеюка думает, что мы голову от чувств потеряем, да о ней забудем! А мы все по-другому сделаем. Давай-ка всю правду, что про нее, да про жизнь нашу насобирали, разложим, да обмозгуем, и из этого силу себе прибавим!»

Послушал Знание своего младшего брата и стали они в светлице раскладывать ту правду, что о жизни своей да о змеюке насобирали, и думу думать.

Дорогие друзья, случалось ли вам выводить манипулятора «на чистую воду»? Легко ли это было? Достаточно ли сказать: «Вы мной манипулируете!», чтобы манипуляция закончилась?

Действительно, манипуляция – это не простая ложь. Используемые манипулятором слова часто оказываются правдой. И поэтому мы можем в ответ на наше справедливое восклицание услышать:

«Позвольте, ведь я говорю вам правду».

Прислушайтесь, недалеко от нас один хороший специалист разговаривает со своим шефом:

– Иван Иванович, вы же дали свое письменное согласие на мой отпуск!

– Конечно, я не отказываюсь! Вы имеете полное право на свой отпуск. Только сейчас я обращаюсь к вам, не как к простому сотруднику, я обращаюсь к вам как к высокому профессионалу. Вы начинали этот проект, вас все уважают, вы разбираетесь в нем лучше всех. Неужели вы сможете сейчас, когда мы так близки к цели, оставить дело?!

– Я не оставляю дело! Я всего лишь прошу вас дать мне недельный отпуск! И вы мне уже давали письменное согласие!

– У вас есть двухнедельный отпуск! Но сейчас, согласитесь, тот момент, когда ваше личное участие жизненно необходимо. Мы просто без вас не справимся!

– Иван Иванович, вы мной манипулируете!

– Помилуйте, где же здесь манипуляция?! разве я сказал хоть одно слово неправды?! Разве вы – не профессионал, разве вы не тот, кто начинал этот проект, разве вы не тот, кто лучше всех в нем разбирается?! Неужели я кривлю душой, говоря, что мы без вас не справимся?!



– Я же оставил всем подробные инструкции, все сотрудники прекрасно ориентируется в проекте!

– Вы понимаете, что если будет хоть малейший срыв, полетят головы, и моя, и ваша?

– Срывов не будет! Я буду отсутствовать всего одну неделю, хотя вы подписали мне отпуск на две!

– Сейчас такой момент, что цена риска очень высока! Малейший промах, мы все окажемся ни у дел.

– Иван Иванович, вы мной просто манипулируете!

– Я просто говорю вам правду, на которую вы, по непонятным мне причинам, закрываете глаза. Конечно, вы имеете право на отпуск, но если по возвращению вдруг вы не найдете себя в списке тех, кому выплачивают зарплату, не удивляйтесь. Я вас предупреждал.

– Вы мне угрожаете увольнением?!

– Я только говорю вам правду.

Этот специалист не пошел в отпуск, он остался на работе. Шеф победил. Почему? Ведь специалист вовремя распознал манипуляцию и правдиво заявил об этом. Почему ему не помогла правда? Может, потому, что он не столкнулся с ложью... Истребитель лжи оказывается незащищенным перед манипулятором. А ведь когда-то и я был «истребителем лжи», пока не

прочитал миниатюру Александра Житинского. Тогда я узнал себя и задумался. Может, это поможет и вам? Привожу текст полностью.

## **Александр Житинский. Истребитель лжи**

Я поступил работать истребителем лжи. Работа неблагодарная и платят мало. Я подкрадывался на цыпочках ко лжи, пока она отдыхала, и бил ее по затылку журналом "Здоровье", сложенным вдвое. Ложь недовольно морщилась и умирала. Впрочем, умирал она ненадолго, на каких-нибудь полчаса. Потом ложь оживала и становилась еще жирнее. Тогда я переменял метод. Я вывел искусственно парочку маленьких, но достаточно злых истин и натаскал их на ложь. Мои истины подскакивали ко лжи и перекусывали ей шею. Ложь надежно умирала. Постепенно мои истины расплодились и разжирели. Скоро они уничтожили всю ложь, которая водилась вокруг. Им просто нечего стало делать. Они путались под ногами, мешали движению, требовали пицци и заявляли массу других претензий. Пришлось их

потихоньку топить. Но тут выяснилось, что утопить разжиревшую истину не так-то просто. Истины вели себя по-хамски. Они плавали на поверхности и лаяли на меня, как собаки. Люди показывали на меня пальцами и кричали:

– Он топит истины, мракобес!

Они просто плохо знали историю вопроса. На самом деле я был истребителем лжи.

\* \* \*

Да, «истребитель лжи» рискует выглядеть в глазах других сначала «большевистским агитатором», а потом и мракобесом. В ситуации манипуляции нельзя сразу «бросаться на амбразуру», выводить манипулятора «на чистую воду». Вы спросите, почему не стоит бороться с манипулятором с помощью правды? Почему в нашем подслушанном диалоге специалиста с шефом фактически повторилась история из притяжки? Меня тоже волновал этот вопрос:

**НВ! ПОХОЖЕ, ЛЮДИ НЕ ХОТЯТ  
СЛЫШАТЬ ПРАВДУ. НЕУЖЕЛИ,  
ОБМАНЫВАЯСЬ, ЛЕГЧЕ ЖИТЬ?! НО**

## ПОЧЕМУ?!

Вот я самому себе и отвечаю: «Потому!». Потому что таковы законы «социальной реальности», потому что так устроен мир, которые многие из нас называют «реальным».

Социальная реальность... Я давно уже о ней размышляю. Вот почему, к примеру, если человека уличают в «уходе от реальности», обычно не уточняют от какой реальности он ушел?

А ведь обычно хочется уйти, сбежать именно от социальной реальности. От бремени отношений и обязательств, загрязненной среды и городского шума. Но есть еще и «тонкая реальность», в которой живут наши воображаемые образы, тонкие мысли и чувства, а также «субъективная реальность», основанная на наших представлениях о себе и окружающем мире...

Почему хочется уйти от социальной реальности? Интриги, манипуляция друг другом, конфликты, обязательства, – все это нарастает, как снежный ком. Изю дня в день напряжение, выживание, игры. Так теряется ценность каждого дня, приобретается усталость, тяжесть мыслей и чувств. Хочется сбежать, но куда? Как говорил Остап Бендер: «У нас длинные руки!». Похоже, он имел в виду влияние социальной реальности...

Читаю дальше в своем блокноте:

## **НВ! ПО КАКИМ ЗАКОНАМ МЫ ЖИВЕМ? ПО ЖИВОТНЫМ ИЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ?!**

Опять похоже на крик души! Пожалуй, придется, наконец, разобраться с законами социальной реальности. Итак...

Назначение «социальной реальности», цель ее – формирование в человеке моделей социально успешного поведения, социальной силы.

Факторами, образующими «социальную реальность» являются, с одной стороны, биологические законы, с другой стороны, нравственные правила. «Социальная реальность» образуется при столкновении, взаимном влиянии биологических механизмов и ограничивающих их действие нравственных законов человеческого общежития.

Итак, у нас почему-то принято называть «реальностью» именно «социальную реальность». Однако если мы будем внимательно наблюдать за животными, то обнаружим, что механизмы, базовые принципы взаимоотношений между ними представлены в нашей социальной жизни. Везде действует Закон Силы.

Побеждает сильнейший. Слабый должен спрятаться, замаскироваться. Жизнь организована

на *принципах охоты* . Основные роли: преследователь, жертва, победитель, побежденный. В «социальной реальности» постоянно идет война, скрытая и явная, пассивная и активная. И это естественно, ведь *в основе существования социальной реальности лежит столкновение биологического и нравственного*. Явную активную войну принято называть *конфликтом* . Скрытую же войну можно называть *манипуляцией*.

Для того чтобы стать победителем в «социальной реальности» человек должен чего-то добиться: положения, денег, уровня образованности, уровня власти. Все это гарантирует ему защищенность. Или, точнее, создает иллюзию защищенности.

От человека требуется не столько постижение, сколько познание. Не столько познание, сколько следование ПРАВИЛАМ. Не столько творчество, сколько ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ, стереотипные действия. Предсказуемого человека легче контролировать.

Процесс постижения человеком «социальной реальности» называют *социализацией* . Манипуляций же в процессе социализации множество. «Если ты не будешь слушаться, придет дяденька милиционер и заберет тебя!», «Кушай хорошенько, а то мама тебя любить не будет!», «Ты, что слабак, что у тебя денег нет?!», –

манипулятивным фразам нет числа. Однако не стоит думать, что вся социализация построена на манипуляции. Конечно, это не так. Более того, социализация, в основном, обсуживает нравственный принцип, в ущерб биологическому. В этом проявляется базовое стремление человека **БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ**, отделиться от животного мира. Однако несмотря на наличие в обществе мощных институтов социализации (от семьи до корпораций), «социальная реальность» не может «избавиться» от действия биологических закономерностей. Впрочем, если «социальная реальность» образовалась вследствие столкновения двух тенденций, то подавление одной из них тут же откликается проблемами в другой. Так, например, чем сильнее нравственный контроль над естественными потребностями человека, тем изощреннее извращения.

В понятие социализации входят:

- “ нравственное воспитание
- “ приобретение коммуникативной компетентности
- “ приобретение профессиональной компетентности
- “ социальная гибкость

**Нравственное воспитание** предполагает формирование человека с социальными качествами, «нужными» для данного общества. Инструментом

нравственного воспитания выступает мораль. Чем сильнее биологическая природа в человеке, тем строже мораль. *Интересно, что если биологическое легко может обходиться без морали, то мораль без биологического существовать никак не может. Морали, как и забору, необходимо что-либо ограничивать. Моральные принципы и требования часто становятся средством для манипуляции. «Ты же человек чести! ты должен сделать это!», «Как тебе не стыдно!», – знакомы вам эти фразы?*

Другим инструментом нравственного воспитания является **набор социально-ролевых ожиданий** от человека. Ожидается, что человек родится в определенный срок, в определенном возрасте у него сформируются определенные функции и потребности; в известное время он пойдет в школу, институт, создаст семью, займется организованным и санкционированным воспроизводством, сделает карьеру, заработает денег. Тот, кто не оправдывает социальных ожиданий, «не такой как все», рискует попасть в конфликтные отношения, стать изгоем, «белой вороной». Страх не оправдать ожидания становится основой для манипулятивного воздействия на человека. «Ну ты же обещал!», «Мы тебе верили, а ты...», «Вы обманули наши ожидания!», – вот фразы, с помощью которых нами манипулируют.

В «социальной реальности» есть периоды,



когда мораль и набор социально-ролевых ожиданий подвергаются ревизии, реконструкции и обновлению.

**Коммуникативная компетентность** – это владение человеком основами, принципами и приемами коммуникации в обществе. Безусловно, коммуникативная компетентность тесно связана с моралью и социально-ролевыми ожиданиями. Коммуникативная компетентность является носителем гуманистических тенденций «социальной реальности», – ведь она содержит идеи присоединения, внимательного слушания, понимания партнера, эмпатии. А это уже процессы, обусловленные более тонкими основаниями, по сравнению с биологическими.

Коммуникативная компетентность в современном социуме является необходимым условием для достижения социального успеха. Если человек «не умеет общаться», он не владеет «секретным оружием» современных социальных «войн», а значит – слаб. Сегодня коммуникативно некомпетентный человек нередко становится жертвой манипуляторов.

**Профессиональная компетентность** связана с ремеслом. Мастер своего дела – один из эталонов социальной успешности. К сожалению, многие манипуляторы успешно используют понимание человеком профессионального долга и

чести в своих целях.

«Социальная реальность» требует от нас гибкости. *Социальная гибкость – это способность гибко сочетать нравственные правила, социально-ролевые ожидания, коммуникативную и профессиональную компетентность в действиях по сценарию победителя в соответствии с актуальной ситуацией.*

То есть социально гибкий человек – это тот, кто хорошо знает «правила игры» «социальной реальности» и умеет грамотно ими пользоваться для своего блага, А, если повезет, то и для блага ближнего.

Социально гибкий, социально компетентный человек достигает в социуме очень много. Правда, нередко и многим платит.

Источником удовлетворенности человека в «социальной реальности» является ощущение социальной значимости, стабильности и перспективы. Условиями для возникновения данного ощущения служат: достаточное количество денег, власти, связей и других социальных ресурсов. В «социальной реальности» человек испытывает удовлетворение, когда контролирует ситуацию, может влиять на нее, когда его уважают, признают его заслуги, когда он побеждает, когда он оказывается лучшим. То есть *основное условие*

*удовлетворенности* – это ощущение собственной социальной силы, влияния. Нередко, чтобы достичь социальной удовлетворенности человеку требуется манипулировать другими.

В социальной реальности человек переживает удовлетворенность, когда удовлетворены его социальные запросы (нередко – претензии). Такую «социальную удовлетворенность» нельзя путать с духовным удовлетворением человека, когда его социальная жизнь строится на основе духовных ценностей. Организация своей социальной жизни с позиции духовных и общечеловеческих ценностей – это предмет другого нашего разговора о позитивном мышлении (это мы обсудим в следующей книге).

Инструментами для обмена опытом между «социальной реальностью» и восприятием человека является образование, обучение, научное познание.

Основной конфликт в «социальной реальности» – конфликт Силы. Кто сильнее, кто слабее. Тот, кто слабее, должен действовать по правилам, которые устанавливает тот, кто сильнее. Соответственно, в «социальной реальности» можно наблюдать все известные нам формы социальных конфликтов от межличностного до межнационального.

Листаю старый блокнот дальше:

**НВ! У МЕНЯ ТАКОЕ ЧУВСТВО, ЧТО Я ЗАГИПНОТИЗИРОВАН СВОИМИ СОБСТВЕННЫМИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАМИ. Я ДОЛЖЕН, ОБЯЗАН, ОТВЕТСТВЕНЕН...ЭТО ЧТО, ОБЯЗАТЕЛЬНО?!**

Да, был период, когда я брал на себя слишком много. Тогда я потерял само ощущение жизни... Знаю, что такое происходило и происходит не только со мной. Как же это получается?...

Законы «социальной реальности» заставляют человека забыть о том, что его жизнь на самом деле есть ни что иное, как определенная роль в жизни человечества. Законы «социальной реальности» заставляют человека ощущать свою жизнь как «обыденность». Он стремится изредка вырываться из нее, «оттягиваться на полную катушку». «Скорей бы кончилось», – нередко проносится в мозгу. «Ничего, скоро выходные, там оторвусь», – думает человек, но в выходные ему приходится выходить на работу, потому что начальник-манипулятор ловко внушил ему страх увольнения.

Мелькают лица, события, презентации, долженствования, ожидания других, – так формируется калейдоскоп **СОЦИАЛЬНОГО**

ТРАНСА,<sup>1</sup> в котором живут многие из нас. «Он трудоголик», «Работает как заведенный», «Если ты работаешь и захотел есть, не прерывайся – сникерсни в своем формате!», – все это фразы, описывающие состояние социального транса. Хорошо еще, что среди нас есть талантливые **юмористы**. Они умеют разорвать пелену социального транса, посмеяться над этим состоянием. Я люблю Семена Альтова. Он очень метко описал социальный транс.

### *Семен Альтов. Между*

*Оттого тоскуем, что ко всему привыкаем. То, чего когда-то не хватало как воздуха, теперь не замечаем, как воздух, которым дышим.*

*Недавно радовала крыша над головой, уже раздражают низкие потолки под этой крышей.*

*Любимый человек – жена, ближе которой никогда никого не было и нет, вот что досадно, плюс ее*

---

<sup>1</sup> Термин «социальный транс» вводится мною здесь впервые в отечественной науке, поэтому прошу отнестись к нему снисходительно.

замечательный борщ со сметаной, ложка в котором стоит по стойке «смирно». Но сам борщ стоит уже вот здесь!

То же с любимой работой, от которой ежедневно получаешь удовлетворение с восьми до семнадцати как проклятый. Оживление вызывает только обвал потолка, но, к сожалению, это не каждый день.

И один умный посоветовал: надо все менять. Чтобы забыть, как кошмарный сон, очнуться в другом месте, резко вернуться, а там все как в первый раз, даже лучше!

Значит, так! Когда жена и борщ становятся поперек горла, зажмуриваешься, посылаешь к черту и с головой ныряешь в работу. День и ночь работаешь, работаешь, причем, с удовольствием. И так вплоть до полного отворачивания. До аллергии на товарищев по работе.

Тогда зажмуриваешься и ныряешь в другой город, в командировку. А там все новое: дома, женщины, консервы, тараканы в гостинице – кошмар какой-то! Вплоть до того, что жена снится

*начинает. Значит, пора в семью.*

*Зажмуриваешься и с головой ныряешь в дом родной, в борщ, к жене, к детям. Млеешь там день, два, три, пока сил хватает, пока не бросишься из дому вон, на улицу, к незнакомым людям.*

*Улетаешь, чтобы вернуться, как бумеранг. Через отвращение идешь к радости.*

*И все как в первый раз. Даже хуже. С годами темп возрастает. И, не успев толком плюнуть на работу, рвешь в командировку, от которой тошнит уже при посадке, поэтому первым же рейсом назад, в дом, из которого хочется бежать, едва переступив порог.*

*Поэтому человек так любит переезды – в пути находишься между тем, что было, и тем, что будет.*

*Вот почему так хорошо в поездах, самолетах, такси и на верхней палубе теплохода. Потому что МЕЖДУ.*

*\* \* \**

Да, посмеяться над собой, посмотреть на себя

в социальном трансе со стороны, – полезно. Но есть еще одно замечательное средство от социального транса – это путешествия. Особенно кругосветные. Желательно – за 80 дней. Нет возможности купить путевку? Отправляйтесь в пригородный поход. Нашему глазу нужны новые впечатления, нашей душе важно знать, что есть вокруг жизнь, отличная от обыденной. Не доводите себя до состояния, когда уже «ничего не хочется».

В своем блокноте я обнаружил еще одну фразу:

**НВ! ЗАВИДУЮ КОЛУМБУ – ОН ИСКАЛ ПРИКЛЮЧЕНИЙ И НАШЕЛ ИХ! ЧУВСТВУЮ, ДУША ПРОСИТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ! А ПОЛУЧАЮ...НЕПРИЯТНОСТИ...**

Да, о приключениях мечтает каждый мальчишка. Потом что-то происходит, и начинаешь бояться приключений, называть их «неприятностями». По-моему, пришло время разобраться: где приключения, а где неприятности. Отделить одно от другого...

Социальный транс разрушает наше переживание ценности каждого дня. Но есть «лекарство» и от социального транса! Это лекарство – ОЩУЩЕНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ КАК ПРИКЛЮЧЕНИЯ.



Именно осознание своей жизни как Приключения дает нам возможность разорвать пелену социально транса и вырваться на свободу. Но как же это сделать, с чего начать? Первый вопрос, с поиска ответа на который начинается Приключение, звучит так: «Зачем я живу, в чем мое предназначение?» Вы скажете, что это «всех вопросов вопрос!», и нет на него однозначного ответа. Поэтому люди иногда с таким энтузиазмом ищут тех, кто расскажет об их предназначении среди астрологов, парапсихологов, шаманов и колдунов. Обжигаются, получают расплывчатые ответы, зарекаются, но продолжают искать. А поиск – это ни что иное, как настоящее ПРИКЛЮЧЕНИЕ.

*Собственно, никто и не говорил, что Приключение это только нечто спокойное, комфортное, увлекательное и веселое. Приключение может быть чрезвычайно опасным, мучительным, провоцирующим, обманывающим, безнадежным и дающим надежду одновременно. Приключение – это то, что противостоит обыденности, скуке, серости будней. В Приключении проявляет себя Ее Величество Жизнь во всем своем многообразии. Поэтому мы так любим истории, в которых есть Приключение – детективы, авантюры, фантастические перемещения, непредсказуемые встречи.*

*Приключение – это жизнь. Нет приключений*

– жизнь деградирует в существование. Попробуйте отнять у себя все трудности, все проблемы, лишите себя возможности пережить Приключение, и вы сможете почувствовать сначала усталость, потом апатию, а затем и нежелание жить.

«Допустим, – скажете вы. – Но ведь усталость, апатия, нежелание жить могут появиться и вследствие обилия трудностей, проблем и жизненных неурядиц, наконец, передозированного социального транса! Если все наши жизненные перипетии называть «приключениями», то уж лучше жить без них! Уж чего-чего, а этого «добра» в нашей жизни предостаточно!»

Конечно, дорогие друзья, все хорошо в Меру. Когда приключений становится слишком много, они могут превратиться в неприятности.

**Приключения превращаются в неприятности в следствии «зависания» определенного жизненного сюжета.** Как в компьютере: программа «зависла», невозможно ни продолжить, ни завершить ее работу. Почему она так себя ведет? Однозначно сразу сказать сложно. Может быть, неполадки в операционной системе, может, имеется механическое повреждение, не исключается также действие вируса.

То же самое происходит и с нами, когда в нашей жизни начинает разворачиваться действие определенного сюжета. Например, разворачивается сюжет «поиск новой работы», или «влюбленность», или «хочу чтобы мое желание реализовалось» и др. Сценарий «загрузился», начались первые события, появились достижения, текущие препятствия были преодолены. Но потом что-то произошло. И это «что-то» у каждого свое. У кого-то начал действовать приобретенный в детстве комплекс, сценарий, актуализировалась ранняя психологическая травма. Другой попал под манипулятивное влияние сильной деструктивной личности и заразился «ментальными вирусами» – деструктивными идеями. Третий оказался в эпицентре конфликта и пострадал. А у четвертого, вообще, еще в раннем детстве не сложились позитивные условия для развития и положительная программа не получила необходимого «питания» (наш компьютер без питания работать не может).

Итак, произошел сбой в развитии сюжета Приключения, и мы начинаем это воспринимать как неприятности. Что-то не складывается, течет не так, как мы планировали, нам кажется, что мы теряем контроль над ситуацией. Но на самом деле мы расстаемся со своими ожиданиями того, как ДОЛЖЕН разворачиваться сюжет. С

ожиданиями расставаться очень неприятно. Многие, чтобы контролировать ситуацию, удержат свои ожидания, используют манипуляцию.

Например, жена ожидает от своего мужа, что он будет выносить мусор. Это ожидание входит в ее представление о сюжете «совместная жизнь с любимым». Однако молодой человек не приучен с детства выносить мусор, и вообще в его семье этим занималась мать. Корабль счастливой совместной жизни в представлении женщины рискует напороться на рифы несбывшегося ожидания. Чтобы не допустить катастрофы, она начинает манипулировать своим возлюбленным (сначала вполне невинно):

– Дорогой, ты ведь настоящий мужчина?

– Конечно, дорогая!

– А ведь настоящий мужчина всегда ищет способ доставить женщине радость?

– Ну, это не обязательно, хотя...

– Дорогой, ты такой сильный, у тебя такие сильные ноги!

– Чего ты от меня хочешь?!

– Вынеси, пожалуйста, мусор!

Пока влюбленные находятся в начале сюжета «совместная жизнь с любимым», подобная манипуляция воспринимается как невинная шалость. Но когда накапливается

*усталость и раздражение, тогда женщина уже начинает манипулировать, провоцируя у своего возлюбленного чувство долга и вины:*

*– Я так понимаю, что в нашем доме некому выносить мусор! Наверное, только я, усталая и голодная, должна бежать через весь двор с этим ведром. Уже темно, у помойки сейчас наверняка толкуются бомжи и бандиты. Ну и пусть, вот так убьют, и никому нет до меня дела (всхлипывает).*

*– Перестань, я сам сейчас вынесу ведро.*

*Уже произошел сбой. Совместная жизнь перестала быть Приключением, превратилась в обыденность, заполняемую социальным трансом. Мусорное ведро, как символический «камень преткновения», явилось тем вирусом, который привел «программу» к зависанию.*

*Пусть вас не смущает «компьютерная метафора» – ведь мы говорим о проблемах. А они, как известно, у нас в голове. В нашем «бортовом компьютере».*

*Если понимать жизнь как Приключение, Путь, Дорогу, то «проблема» это остановка или препятствие на пути. Можно попасть в болото или капкан, можно повернуть «не туда» и оказаться в плену, можно «затянуть» время привала, можно сбиться с дороги... Все это метафоры наших проблем, и нам предстоит в каждом случае затруднения четко определить:*

*что произошло на пути.*

*Читаю свою старую запись:*

**НВ! ПОЧЕМУ Я ТАК ЛЕГКО ЗАВИСАЮ  
В СВОИХ ПРОБЛЕМАХ? ПОЧЕМУ МНЕ  
ИНОГДА ТРУДНО ПОНЯТЬ, ГДЕ ВЫХОД?  
ПО-МОЕМУ, ОН НЕ ТАМ, ГДЕ ВХОД...**

*Когда я это писал, я еще не знал, что человек попадает в «проблемное состояние» в следующих основных пяти случаях.*

*1. Он не понимает в какой точке пути, Приключения находится и что ему надлежит делать.*

*2. Он не понимает, что у него свой собственный, абсолютно уникальный путь и «метит» на чужое место.*

*3. Он «заколдован» – находится под чьим-то деструктивным влиянием, или переживает последствия травматического воздействия.*

*4. Он живет «не в своей сказке».*

*5. Он «завис» в провокационном сюжете собственного Приключения.*

*Первый случай появления «проблемного состояния» можно назвать – «Слепой котенок». Такое состояние нормально и полезно для*

подростка. Потому что для этого возраста поиск ответов на вопросы о поиске своего пути и смысле жизни ограничен. Но нередко в состоянии «слепого котенка» оказывается и взрослый человек. Обычно его внутренний монолог звучит так: «я запутался», «чего-то хочется изменить в жизни (найти другую работу, например) а чего конкретно не знаю», «все опостылело, все надоело, хоть руки на себя накладывай», «так закручен, что не знаю куда иду, зачем иду»; «все бегу, бегу куда-то, а куда, зачем?».

В этом случае, как правило, помогают добрые знакомые, психолог, неожиданно приходит в руки книга, где есть хотя бы часть ответов на внутренние вопросы. Собственно, с этой точки начинается наш осознанный путь и разрыв сценария пребывания в социальном трансе.

Второй случай возникновения «проблемного состояния» можно назвать – «Зависть». Человек не понимает (или не принимает) то обстоятельство, что у него есть свое особое место в этом мире, чужой путь ему кажется привлекательней. Таких ситуаций немало и в сказках. Вспомните финал «Конька-Горбунка». Царь захотел «занять место» героя. Он «велел себя раздеть...три раза перекрестился, бух в котел и там сварился». Желание занять «чужое место», встать на «чужой путь» является источником

*самых неприятных проблемных переживаний – зависти.*

*Все начинается с того, что мы неожиданно для себя открываем, как болезненно переживаем нехватку чего-либо: денег, контактов, возможностей, влияния и пр. При этом нам становится тяжело радоваться чужим успехам, мы отмечаем, что у другого что-то получается лучше, он имеет больше. Вдруг мы ощущаем себя одинокими, изгоями общества, неудачниками. Если быть честными перед собой, то можно обнаружить социальную обусловленность проблемы: «у кого-то есть, а у меня – нет». Посмотрите – вот он, закон социальной реальности, Закон Силы, в действии: «Кто-то сильнее меня! Я – слабак!». Причем само острое переживание зависти, как правило, вытесняется. Потому что быть завистливым – плохо. Человек редко признается себе в том, что в глубине него притаилась зависть и мешает ему переживать собственное Приключение.*

*Зависть страшное чувство. Помните притчу о том, как Бог предложил человеку исполнить любое его желание при условии, что его соседу достанется в два раза больше? Тот легендарный человек предпочел потерять глаз, чтобы его сосед и вовсе остался слепым. Он побоялся, что сосед будет вдвое успешнее него. Нередко зависть*



*«заключает союз» со страхом и вместе они «организуют» классическое «зависание» системы, превращение Приключения в неприятности.*

*Зависть и страх – это Горе-злосчастье, Лихо одноглазое. Зависть и страх можно также сравнить с вирусами – они заразны.*

*Замечали ли вы, что некоторые люди носят в себе Горе-злосчастье? Они при первом удобном случае говорят о своих неприятностях, болезнях, как бы заранее аргументируя собственную неспособность (или нежелание?) приносить в жизнь позитивные изменения. Какое ощущение, «послевкусие» остается у нас после контакта с ними? Чаще всего – тяжесть. Это часть горя-злосчастья перешла на нас. Что же можно противопоставить этой болезни? Силу воли и жажду жизни.*

*Если говорить о стратегии нашей внутренней работы с такого рода проблематикой, то главной задачей будет активизация **силы воли и введение запрета на «завистливые» мысли и чувства.** Важно вовремя сказать себе «стоп», взять под контроль деструктивные мысли и чувства. Однако при этом важно помнить, что зависть и страх – старые, опытные колдуны, они легко могут менять образы и одежды. Они могут являться в виде переживаний одиночества,*

собственного бессилия, разочарования, вины, обиды, тревоги и пр. («я никому не нужен, у меня ничего не получается, все равно мне от этого не избавиться»).

Обычно герои сражаются с колдунами, применяя различные способы и стратегии. Так и человеку придется сразиться с завистью и страхом. И первое действие – не давать им «питания», «лишить удовольствия», то есть усилием воли нормировать себя на деструктивные переживания. Это очень не просто, потому что сила воли у всех разная.

Но у героев, кроме меча, есть еще одно замечательное оружие – хитрость. Можно сделать вид, что переживаешь деструктивные чувства, но глубоко в них не погружаться. Как это? Очень просто: достаточно завести небольшой блокнот и ручку (которые всегда можно носить с собой) и четко фиксировать время появления негативных чувств и мыслей, а затем присоединять к записи любой шуточный, ироничный комментарий. Например: «21 июля, 19.00 переживаю обиду. Пока все спокойно» или «25 июля, 15.00 чувствую себя виноватым. Вина ведет себя по-хамски». Главное, чтобы это вошло в привычку. Тогда, с одной стороны, повысится уровень рационального контроля над деструктивными переживаниями. С другой

стороны, проявится способность относиться к такого рода переживаниям с чувством юмора. А, как известно, смех – это самое верное оружие против страха и зависти.

Борьба с колдуном, колдуньей «засевшими» внутри, требует мужества. Как только человек начинает «работать над проблемой», она активизируется. И тут главное не опускать руки. Необходимо вспомнить сказочное напутствие: «Позади тебя, по сторонам будет бушевать буря, страшные чудовища станут тебя пугать, но ты иди вперед и не оглядывайся! Оглянешься, испугаешься, пропадет тропинка, и вновь вернешь к колдунье!». Вот так, не оглядывайся на других, следуй своим путем.

Однако когда есть зависть к более успешным людям и удачным обстоятельствам, ностальгия по утраченным возможностям, – это еще «не самое страшное». Гораздо неприятнее когда человек завидует самому Творцу. Как это проявляется? Человек злится, что его желания не исполняются, что все происходит слишком медленно, он мучается от того, что не обладает всей полнотой власти и возможностей: «Хочется всего, сразу и побольше!» Вы можете улыбнуться, но есть люди для которых подобные переживания действительно являются мучительными. Во всяком случае, мне это тоже было свойственно.

*Вот, к примеру, что написано в моем старом блокноте:*

**НВ! ПОЧЕМУ МОИ ЖЕЛАНИЯ НЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ?! СКОЛЬКО МОЖНО ЖДАТЬ?! ГОВОРЯТ, ЧТО СТОИТ СИЛЬНО ЗАХОТЕТЬ И ПОВЕРИТЬ – ЖЕЛАНИЕ ИСПОЛНИТСЯ. ТЕ, КТО ТАК ГОВОРИТ, ОШИБАЮТСЯ ИЛИ ВРУТ.**

*Сколько здесь юношеской пылкости и противоречивости! Я помню, как переживал тогда разочарование: оказывается, мне доступно не все... Вот если бы я мог самому себе рассказать тогда такую историю: «Мудрецы говорят, что в каждом человеке, в каждом из нас есть частица Творца, Бога. Именно благодаря ей мы можем творить что-то новое, открывать неизведанное, находить силы для реализации своих желаний и стремлений. Однако у этой частицы есть и обратная сторона, называемая Нетерпением. Еще бы, Бог мог создать мир за какую-то неделю, а я уже целый год не могу воплотить задуманное, – думает человек. Воле Бога могут подчиняться все – почему же моя власть ограничена, – восклицает человек. Все дело в том, что некоторые люди забывают, что в нас только частица Бога, а посему и время исполнения задуманного*

значительно больше...У Бога – свой ресурс, а у человека – свой».

Путь и Приключение каждого из нас уникальны. Стоит ли претендовать на чужое место, ведь мы так мало еще знаем о своем? ...

Поговорим о третьем случае проявления «проблемного состояния» – «Заколдованности». Под «заколдованностью» мы будем понимать «проблемное состояние», к которому человек приходит в следствии неблагоприятного внешнего воздействия на него.

Собственно, здесь речь идет о манипуляции. Манипулятор, как колдун, лишает нас возможности быть самими собой, двигаться своим путем. Но только на время. Манипулятивное воздействие ограничено по времени, если только мы сами, привыкнув к нему, не подпитываем его собственными ожиданиями. Да, есть такое ожидание – ожидание, что мною будут манипулировать. обманывать и пр.

Бывает, что человек попадает под устойчивое манипулятивное воздействие. Чаще всего такое происходит в сектах, партиях, группах, проповедующих некоторые идеи, идеологию. В этом случае «расколдовать» его можно только обесценив слова манипуляторов. Нужны надежные доказательства, чтобы человек увидел, что его обманывают.

Четвертая ситуация проявления «проблемного состояния» – «Чужая сказка». Представьте себе Кота в сапогах, который попал в пространство сказки «Снежная Королева», или Ивана царевича, заблудившегося в Королевстве Кривых Зеркал. Чужой сюжет, чужие декорации, чужой ритм, чужой смысл. В такую ситуацию попадают люди, которые осознанно или поневоле приносят себя в жертву чужому пути.

Например, женщина говорит себе: «Я буду самой лучшей в мире женой и матерью, у меня будет спокойная размеренная жизнь». Все так и складывается. Но с определенного момента она понимает, что эта стабильность начинает ее угнетать. Она борется сама с собой, не позволяя себе никаких «приключений», но в скором времени начинает жаловаться на здоровье. Что происходит? Ничего особенно, просто Амазонка, Валькирия попала в дом Золушки, стирает, убирает, обихаживает. И ее «бурлящая кровь» амазонки начинает «прокисать». Что же делать? Быстро возвращаться в свою сказку, в свой миф, менять жизнь в соответствии с собственным ритмом и предназначением. Как? Но об этом уже – другая история.

Бывает, что ребенка с раннего детства приучают жить «не в своей сказке». «Ты должен быть хорошим мальчиком (девочкой), радовать

родителей», «даже и не мечтай об этом, это тебе не доступно», «в нашей семье все трудились на заводе – и ты пойдешь», – такого рода родительские программы сбивают в ребенке настройку на Свой Путь, Свое Приключение. Если ребенка не приучать слушать себя, риск попасть в «чужую сказку» возрастает.

Человек, живущий в «чужой сказке», обременен рядом обязательств и условностей. Он все время «должен соответствовать», оправдывать чьи-то ожидания. Поэтому первый вопрос к самому себе в этом случае звучит так: «А что я хочу для себя?»

Последний случай проявления «проблемного состояния» – «Зависание». Это как раз тот случай, когда человек оказывается «запертым» в некотором провокационном сюжете собственного Приключения, ходит по кругу, а проблемы нарастают как снежный ком. Приключение оборачивается неприятностями. Вспомните голливудскую сказку «День Сурка». Главный герой вынужден многократно проживать один и тот же день, экспериментируя с различными вариантами выхода из ситуации, пока не приходит к простому решению. Герою пришлось проделать длинный путь, побывать во множестве передраг для того чтобы прийти к тому, что, собственно «лежало на поверхности». Это было его «уроком».

В жизни некоторых людей часто повторяются одни и те же ситуации. Мужчина может поменять трех жен, но с четвертой он будет проживать тот же сценарий взаимоотношений, что и с ее предшественницами. Человек может сменить несколько мест работы, и всякий раз писать «по собственному желанию» из-за однотипной конфликтной ситуации. Настоящий «день Сурка». «Зависание» также проявляется в чрезмерном внимании к мельчайшим подробностям житейской конфликтной ситуации. Кто что сказал, кто как посмотрел, почему он так говорит, зачем он так смотрит. Находясь в позиции «зависания» человек теряет способность объективно оценивать ситуацию, не видит ее механизма. Ему хочется «сбросить напряжение», «вырваться» из проблемного вихря, «бежать куда глаза глядят». Но, если ему удастся вырваться, через некоторое время он снова попадет в аналогичную ситуацию. Ведь убежать не означает – усвоить Урок.

Однако усвоить Урок – это тоже Приключение. Если это понять, то можно сделать его увлекательным.

Пять случаев «проблемного состояния» проявляются во множестве жизненных сюжетов. Бывает и так, что в человеке «работают» сразу



несколько из них. Быть может, сейчас, читая мои рассуждения, вы что-то похожее находите и у себя. Это естественно, ведь мы, как герой Джерома К. Джерома, находим у себя «все болезни кроме родильной горячки». Главное понимать, что все это часть нашего уникального Приключения.

... Уже за полночь. Я начал «клевать носом». Старый блокнот упал со стола и разбудил меня. Я поднял его и прочитал на открытой странице:

**НВ! Я ХОЧУ ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ НИ ОДИН КОРОЛЕВСКИЙ ДВОР НЕ ОБХОДИЛСЯ БЕЗ ИНТРИГ. ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ ТАК ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЯ ДРУГ ДРУГА И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГОГО В СВОИХ ЦЕЛЯХ?**

Да, тогда мне было это непонятно. Зато теперь все встало на свои места. Просто я перестал искать ответ и занялся исследованием законов общения.

Когда человек воспринимает свою жизнь как Приключение – он не боится манипуляции. Он исследует это явление, извлекает уроки. Проверяет найти место манипуляции в общей картине общения с другими.