

Серж Бэст

ЧУЖОЙ ХВАТАЕТ СВОЕГО

Предисловие

Несмотря на то, что книга содержит инновационное понимание отдельных аспектов психологического восприятия и межличностного общения, которые широко известны в психологической литературе, она не претендует на роль учебника или чего-то подобного в этом роде.

Книга рассчитана на простого читателя, не желающего утомлять себя специальными знаниями, но стремящегося при этом к пониманию подобного рода процессов на бытовом уровне.

Она не претендует на научные изыскания в области психологии, хотелось лишь, чтобы читатель, прочитав книгу, мог применить полученные знания для успешного обустройства своего собственного мира, сделав при этом ставку на Своих, исключив из него Чужих. В этом, собственно, и заключается её главная задумка.

При написании книги были использованы материалы, представленные в трудах и работах как западных, так и отечественных психологов, различных учёных, оставивших свой след в познании мира, общества, человека, — в тексте

авторские ссылки мной приводятся. Вместе с тем, следуя традициям научно-популярного жанра, я не счёл нужным давать ссылок на конкретные издания. Если тем самым кого-то обидел, то приношу свои извинения.

Как и во всякой другой книге, в нашей книге есть свои слабости и недостатки, но есть также и сильные стороны. На мой взгляд, очевидными достоинствами книги являются простое изложение и забавные жизненные примеры.

Серж Бэст

Глава первая

Как создать выгодное мнение о себе

Взаимоотношения между людьми всегда были и остаются одной из самых важных проблем, занимающих наши умы. Отношения с другими людьми дают нам удовлетворённость собой, своей жизнью, от них зависит наше счастье.

В этой главе, дорогие читатели, пойдёт речь о том, что нужно делать для того, чтобы создать выгодное впечатление о себе, которое позволит вам выстраивать нужные отношения со всеми, с кем захотите.

Полученные знания также будут полезны вам

для понимания того, каким образом поступают те люди, которые, в свою очередь, желают понравиться вам и завоевать ваше расположение. Они пригодятся и при обустройстве вами собственного мира, в который вы должны будете пригласить Своих и напрочь отвергнуть Чужих.

Итак.

Любого человека занимает, как воспринимается его собственная персона окружающими его людьми или тем или иным конкретным человеком. Репутация человека является решающим фактором во многих областях человеческой деятельности. Она является предметом исследования психологии, культурологии, соционики, обществознания, правоведения и других наук.

Для каждого человека его собственная репутация не пустой звук. Чего он только не делает на этом направлении, чтобы выгодно заявить о себе родном: «чистит пёрышки», читает умные и не очень умные книжки, чтобы показать свою эрудированность, сорит деньгами, чтобы шокировать широтой своей натуры, собирает лайки в интернете — одним словом, лишь бы сразить всех наповал.

Вместе с тем полезно знать, что есть и другие механизмы включения симпатий. Нужно только знать, как они работают и что нужно делать, чтобы

их включить.

Многие известные психологи полагают, и с этим невозможно не согласиться, что в каждом из нас живут как бы несколько человек, которые по-своему воспринимают мир. Классик зарубежной психологии Эрик Берн описал три различные психологические субстанции человека, названные им «Я-состояния». Это Родитель, Взрослый и Ребёнок.

Указанные состояния являются проявлениями человеческой личности. Каждый из нас при общении с другими людьми может пребывать в одном из таких состояний, которые, в свою очередь, могут меняться в зависимости от ситуации.

Научиться их распознавать и контролировать — важная задача для тех, кто желает научиться искусству понравиться людям и обрести умения по недопущению конфликтов в межличностном общении.

Итак, рассмотрим их более детально.

Ребёнок — это сфера эмоций от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. Ребёнок — это область «хочу» или, наоборот, «я не хочу, это мне не надо».

Каждый из нас слышал, как кричит ребёнок: «Хочу!» или «Не хочу!». Индивид, который имеет развитого Ребёнка, полон творчества, юмора,

собственного достоинства. Если индивид капризный, вспыльчивый, очень мнительный, то мы имеем дело с необузданным состоянием его Ребёнка.

И противоположность ему индивид, у которого Ребёнок очень слабый, без радости, подавленный разумом. Его отличают нервное поведение, капризы, ревность, недовольство, агрессия, страхи.

Проявление Ребёнка у взрослых индивидов мы всякий раз можем наблюдать, к примеру, в период корпоративных вечеринок, на которых проводятся различные конкурсы и где они веселятся как дети. Эмоции буквально захлёстывают их, когда они скачут на скакалках, ползают на карачках, бегают наперегонки в мешках, издают рыки и голоса животных, — в общем-то, мало чем отличаются от детей. Такая разрядка зачастую бывает необходима взрослым людям, и ничего в этом плохого нет.

Можно припомнить и другой поведенческий аспект, когда мы неожиданно для себя впадаем в детство и играем роль Ребёнка, сами того не желая.

Или нас кто-то обидел, и мы начинаем жаловаться на судьбу, при этом можем пролить горючие слезы, как это часто делает ребёнок. Или на нас неодобрительно взглянул суровый человек и строго указал на имеющиеся просчёты — мы

начинаем стенать, как маленькие дети, выпрашивая прощения.

А уж если мы допустили промах и нам грозит неприятность, то мы не желаем никого видеть, мы пытаемся отыскать укромное место и укрыться в нем, как делали это в детстве.

Или вот ещё. Какой-то важный господин посмотрел оценивающим взглядом на нас, и мы, смутившись, начинаем лебезить перед ним или, наоборот, демонстрировать свою независимость, то есть ведём себя так, как вели себя когда-то в детстве.

Также бывают ситуации, когда мы по сформировавшейся привычке играем роль Ребёнка с целью извлечения для себя какой-либо выгоды. Мы манипулируем теми, кто окружает нас, чтобы получить от них то, что нам нужно. При этом мы, играя в детскую игру, совершенно не задумываемся, что платим высокую цену, так как теряем возможность по-настоящему стать зрелым, самостоятельным человеком.

Многим из нас нередко приходилось слышать, как кто-то говорил: «Ты ведёшь себя как маленький». Это тоже один из признаков, указывающих на проявление у собеседника характерной черты Ребёнка.

Ребёнок — это доверчивость, непосредственность, нежность, любопытство,

творческая увлечённость, изобретательность. Недостатки: нежелание принимать решения, инфантильность, капризность, хулиганство.

На лице у Ребёнка полное соответствие внутреннему состоянию: смех, радость, печаль, нетерпение, тревога, слезы.

Типичные фразы Ребёнка: «Меня это достало!»; «Я не хочу и не буду»; «Хочу сейчас, любой ценой!»; «Давай плюнем на все, и пошло оно...»; «Это просто супер-пупер!»; «Как классно!»; «Пропади все пропадом!»; «Вау! Мы сделали это!».

Взрослый — это сфера принятия волевых решений и контроля действий Ребёнка и Родителя. Он действует в интересах полезного, целесообразного, правильного. Взрослый участвует в трудовой деятельности, находит выход из трудных положений, он нужен для выживания, для выполнения желаний Ребёнка.

Решая ту или иную проблему, Взрослый рассматривает ее со всех сторон и делает нужные выводы. При этом он позиционирует себя как равный участник психологического процесса, не довлеет над мнением другого, как это нередко делает Родитель, учитывает позицию Ребёнка.

Его характеризует почти полное отсутствие безудержной эмоциональности и чувственности. В

силу этого качества он не предаётся предрассудкам Родителя и иллюзиям Ребёнка.

Взрослый — это уверенность, ответственность, адекватность, осознанное поведение, доверие, приспособление, анализ, разум. Его главный недостаток — сухая логика.

На лице у Взрослого: внимание, уважение, открытость, понимание.

Типичные фразы Взрослого: «С моей точки зрения...»; «Как вы планируете сделать это...»; «Вы согласовали это...»; «Давайте подумаем, как это...»; «Изложите вашу точку зрения»; «А что, если нам поступить так...»; «Надо ещё раз хорошенько взвесить...».

Родитель — это система жизненных установок, убеждений, ориентиров, сформированных нашими родителями, няньками, воспитателями детского сада, школьными педагогами.

Родитель — это область «надо», сформированная в детстве или в более поздний период в результате воспитания. Это система представлений о том, как необходимо вести себя в той или иной ситуации. Мы с детства слышали не единожды:

Это так не делается!

Надо уважать и
слушаться старших!

Надо чистить зубы
утром и вечером!

Надо помогать и
защищать слабых!

— говорили нам наши родители.

То, что нужно каждый день чистить зубы и защищать слабых, это неоспоримо. Другое дело — слушаться старших. Всех ли старших необходимо слушаться? Вот в чем вопрос, но к нему мы обязательно вернёмся в следующей главе.

Тот индивид, который имеет сверхразвитого Родителя, постоянно всех поучает, он недоволен результатами других, постоянно ноет, ему трудно угодить. И наоборот, тот индивид, у которого слаборазвитый Родитель, может быть назван человеком, у которого отсутствует внутренний стержень, мораль, он неудачник, никчёмный, презренный человек. Таких нередко называют «чмо» — человек, мешающий обществу.

Родитель — это забота, внимание, сочувствие, готовность помочь, контроль, правила поведения, социальные нормы, защита. Недостатки: наставления, поучения, запреты, ворчание.

На лице у Родителя: презрение,

снисходительность, недоумение, недоверие, кривая улыбка.

Типичные фразы Родителя: «Сколько раз можно тебе объяснять прописные истины...»; «Какой идиот это придумал?»; «Как вам не совестно! Вы не имеете права»; «Я этого не потерплю...»; «Неужели трудно понять?».

Некоторые психологи считают, что вести себя как Родитель — это и значит быть взрослым.

Другие с ними категорично не согласны. Своё несогласие они объясняют следующим образом. Когда вы ведёте себя как Родитель, вы подчиняетесь заложенной в вас родительской программе. Это значит, что вы несвободны в этот момент. Вы реализуете то, чему вас научили, не особо задумываясь, хорошо это или плохо для вас и окружающих.

Есть также мнение отдельных психологов, что по-настоящему взрослый человек полностью свободен и не подвержен никакому программированию (?). Такое утверждение тоже вряд ли можно считать верным. Если следовать тому, что взрослый человек не подвержен программированию, то тогда нужно снять обвинения с президента Южной Кореи Пак Кын Хе в той части, что она попала под влияние своей подруги сектантки Чхве Сун Силь и «находилась в