

Введение

Ну вот, я снова здесь, с пером в руке, пишу введение в книгу, за которую поклялся никогда не браться. Я давал зарок не писать и две предыдущие, но мной снова овладело это грызущее чувство где-то глубоко внутри: мне есть что сказать людям, и это имеет слишком большое значение, чтобы просто так взять и унести свои знания с собой в могилу.

Похоже на напыщенное, тщеславное и хвастливое заявление? Надеюсь, что нет. Ведь я уже давно получил признание и все желаемые награды, причитающиеся психологу, преподавателю и писателю. Допускаю, что имя мое не на слуху, но я достиг гораздо большего — всемирного признания у интересующих меня специалистов.

Нет, мое эго здесь ни при чем. Я пишу книгу не потому, что мне этого очень хочется, а потому, что чувствую себя обязанным сделать это. Писательство — изматывающий труд. На чтение для души почти не остается времени. Я не могу читать романов, стихов, исторических или научных книг, не связанных с моей деятельностью, когда у меня в голове рождается книга. Если я мысленно занят названиями или содержанием глав, примерами, которые буду приводить, чтобы объяснить свою точку зрения, уверяю, я порой нахожусь в состоянии полутранса. Может возникнуть ощущение, что я поддерживаю разговор, в действительности же я смотрю на собеседника, но не вижу и не слышу его. Моя жена часто и по праву сердится на меня,

когда я не оставляю свои проблемы на работе, а приношу их домой.

Но не в этом дело. Такова плата за создание любой книги. Этот процесс не может быть точным, как часы. Он движется, подобно течению реки, с собственной скоростью и в неожиданных направлениях. Хорошим примером последнего является само написание этого введения. Мне хотелось начать так первую главу. Вместо этого каким-то таинственным образом, не могу сам понять каким, я вдруг решил начать книгу с этих слов.

Поэтому, возвращаясь к первоначальному вопросу о причинах, побудивших меня написать эту книгу, могу с уверенностью ответить, что у меня вызывает беспокойство тревожащее и болезненное состояние человека, на которое должно обратить внимание. Более того, это состояние плохо понимают и мало изучают.

А значит, этой книгой — возможно, моей последней — я хочу противостоять данной проблеме открыто и без страха. И это будет то, что никогда не делалось по отношению к группе людей, которых я называю здесь крейзимейкерами (от английских слов: *crazy* — сумасшедший и *maker* — творец*). Как вы вскоре поймете, причем во всех деталях, такие люди попадаются везде, несут разрушения повсюду, где только ни появляются, и что хуже всего, их не только допускают в свое общество, но и восхищаются ими.

Мы все когда-нибудь были их жертвами, а иногда и сами становились подобными им. Понять такое положение вещей, как и в чем оно проявляется, какое воздействие оказывает на нас и как мы можем вести себя при этом,— основная цель этой книги.

* Здесь и далее — прим. переводчика.

1

Неправильный пациент

За 43 года клинической практики мне посчастливилось изучить природу человека во всем многообразии и с учетом всех ее деталей и сложностей. Огромное удовлетворение было мне наградой, когда обеспокоенный пациент начинал понимать и контролировать свои поступки, вынудившие его обратиться ко мне.

Основное внимание на своих консультациях я уделяю тому, чтобы продемонстрировать пациентам, как они сами себя расстраивают и что им нужно сделать, чтобы прекратить подобную практику. Таким образом, я и тысячи других консультантов во всем мире помогают людям уменьшить или почти устранить боль сокрушительной вины, опасного гнева, вводящего в дрожь страха, бушующей ревности или изнурительной медлительности. Работа с подобными состояниями у пациентов считается непосредственной областью нашего действия. Даже когда мы приглашали к себе их партнеров, родителей, детей, работодателей или учителей, это делалось исключительно ради того, чтобы дать пациентам возможность более глубокого понимания своих проблем и ускорить выполнение наших рекомендаций.

Два источника эмоциональных проблем

Представьте себя в школе игры в гольф. Вы отрабатываете удар, который обеспечивает долгий полет мяча. Однако раз за разом вы ударяете по мячу, а он отклоняется то влево, то вправо или вдруг начинает вращаться в полете и сразу падает. А долгого полета по прямой траектории никак не получается.

Что же не так? Погода здесь ни при чем: солнце в небе и день теплый. Ветра, который мог бы отклонить ваш мяч от прямого полета, тоже нет. Вы совершенно один, поэтому некого винить, что вас отвлекли. Коротче, все проблемы — в вашей плохой игре. Вину не на кого свалить, кроме вас.

Вы быстро и легко понимаете это. И тогда вы решаете расстроиться. Перед вами открывается огромный выбор, как в супермаркете. Вы можете впасть в депрессию, почувствовать вину или унижение, пожалеть себя, стать подозрительным или даже параноиком, разозлиться, начать ревновать или завидовать, волноваться или паниковать — вот что есть в вашем распоряжении, и даже больше. Это все раздражители, которые вы могли бы взять себе на вооружение. На практике мы называем их внутрипсихическими раздражителями.

А теперь предположим, что вы играете так же плохо, как я уже описал, но только в компании трех других людей: одного мужчины и двух женщин. Естественно, они подшучивают над вашими ударами, загоняющими мячи куда не надо, а потом отправляют свои строго по дорожкам в нужное место. Вы снова расстраиваетесь, но теперь это реакция на подшучивание. Вы могли бы впасть в уныние, разозлиться, разнервничаться и начать завидовать, как и в предыдущей ситуации. Однако на этот раз недовольство было

напрямую вызвано вмешательством других, и это уже называется внешнепсихическими проблемами.

Я провожу такое пространное разделение потому, что наши неприятности возникают у нас не по внутрипсихическим причинам, когда мы сами себя расстраиваем. Напротив, большинство человеческих проблем возникает в результате нашей реакции на то, как с нами поступают, то есть в результате внешнепсихических причин. Я неоднократно наблюдал с самого начала моей клинической практики, что гораздо чаще проблемы у человека возникают по вине других людей, нежели по его собственной. И откуда же берутся эти создатели проблем? Есть только три места, где мы можем обнаружить их: дом, работа или ближайшее окружение.

Я постоянно спрашивал разрешения у моих пациентов встретиться с их коллегами, родственниками, детьми, родителями, соседями или работодателями, чтобы ускорить решение проблемы. Иногда эти люди соглашались встретиться со мной. В этом случае у меня появлялась возможность получить более четкую картину динамики состояния моего пациента. Иногда я узнавал о чрезмерной чувствительности моего подопечного. Или мог составить себе представление, насколько жестоким и бесчеловечным было обращение с ним или с ней.

И когда такое случалось, я понимал, что мой пациент часто бывал далеко не главным действующим лицом драмы, в которую мы были вовлечены. Давным давно мне следовало бы иметь дело не с этим пациентом, а с его «невидимым обидчиком». С тем, кто наносит физические обиды моему пациенту, оскорбляет и всякий раз обвиняет его. Так, к примеру, одна девушка постоянно кричала на свою пассивную мать, обвиняя пожилую женщину в недостатке заботливости и эгоизме, отчего последняя была вынуждена идти на большие жертвы, иначе истерики дочери продолжа-

лись бы часами. В другом случае это был муж, который контролировал жену, так что она разучилась думать сама, потеряла уверенность в себе, не могла принять самое простое решение, начала пить, а потом привел ее ко мне, психотерапевту, на лечение,— все тот же властный муж, кто косвенным путем стал первопричиной возникновения проблемы.

Тема за темой, которые мне подавали мои пациенты,— о потерянном самоуважении, о суициде, гневе, возможность потушить который виделась им только в алкоголе,— помогли мне увидеть картину во всей ее полноте и решить уравнение человеческих раздражений, которое заставило меня относиться к ним как к крейзимейкерам и написать эту книгу.

Уравнение, о котором я упоминал, выглядит следующим образом:

$$СЧ + КМ \times Ч \times И \times ПП = РЧ, \text{ где}$$

СЧ — спокойный человек/люди, КМ — крейзимейкеры, Ч — частота, И — интенсивность, ПП — продолжительность подлости, РЧ — раздраженный человек/люди.

Понимание этого принесло бы заметное облегчение многим из вас. Когда вы склонны верить, что состояние депрессии — это главным образом ваша вина, первым делом я бы сказал, что вашей вины здесь только 51%. Никто не может вас расстроить в эмоциональном плане, если только вы сами не предоставляете им такой возможности. Все крейзимейкеры в мире без вашего участия не смогут вывести вас из себя. Только вы сами, будучи подавленными, сердитыми или напуганными, являетесь основной причиной своего нервного состояния. Вы не отвечаете за обиды, которые вам наносят*. Вы в ответе за то, как реагируете на них.

Обратная сторона медали — это то, что крейзимейкеры не более чем на 49% в ответе за ухудшение вашего эмоционального состояния, т. к. они могут лишь косвенно воздействовать на него. Нанесение прямого ущерба с их стороны стало бы возможным только в случае причинения вам физических увечий. В этой ситуации их ответственность за нанесенный вам вред становится стопроцентной.

Но, если крейзимейкеры на деле не являются причиной эмоциональных расстройств окружающих их людей, какая была необходимость писать книгу о них? Отвечу: по сути своей эти люди являются переносчиками сумасшествия. Естественная реакция обычных людей на наносимую им обиду — потеря эмоционального равновесия. Часто это безобидное разочарование, сожаление или грусть. Однако бывает так, что действия крейзимейкеров провоцируют ярость, суицид или приступы тревоги и беспокойства, то есть ту ответную реакцию, которая не могла бы возникнуть при более слабых раздражителях.

Кто эти люди?

Они очень разные. Некоторые из них — безобидные неряхи, которые никогда ничего не уберут за собой и оставляют груды грязной посуды в раковине на кухне. Можете представить, какая это «радость» для чистюли, живущей с нерыхой в одной квартире.

Комичность такой ситуации таит в себе серьезные проблемы, о чем мы можем судить по данным, полученным на основе изучения поведения неудачников, людей капризных и избалованных, а также людей, привыкших контролировать и подавлять свое окружение

поведением, и худших из всех них — хулиганов, самых проблемных крейзимейкеров. Все это детально рассмотрено на следующих страницах, но в обратном порядке.

Возмутителей нашего спокойствия можно найти повсюду. В любом бизнесе есть невыносимые боссы, управляющие, директора. Крейзимейкерами запросто могут оказаться ваши соседи. Но самое ужасное — обнаружить их в собственном доме, в лице своего супруга, родителей или детей. Крейзимейкеры бывают обоих полов, всех возрастов, могут иметь хорошее образование и принадлежать любому социальному классу. Они есть везде. Но никогда не стоит забывать о том, что время от времени и вы, и я оказываемся в их числе.

По практическим соображениям я не стану описывать все многообразие этих людей: книга получится такой огромной, что вам не захочется ее читать. Вместо этого я сосредоточу свое внимание на нескольких представителях этой категории, самых заурядных и в то же время неприятных. Нам всем нужно уметь выявлять их и справляться с ними.

К ним относятся люди, которые в начале взросления выработали у себя определенные привычки, настолько сильные, что теперь им очень трудно отказаться от них. Именно по этой причине они больше подходят под определение крейзимейкеров, чем те, кто не имеет обыкновения вызывать раздражение у близких людей. Они упрямы, всегда уверены в своей правоте, и их не волнует, что о них думают другие.

Что делает их такими?

Развитие личности происходит в двух направлениях: через обучение и через развитие физических и/или генетически заложенных способностей. В про-

цессе обучения мы многое перенимаем у своих родителей, воспитывающих нас. У некоторых из нас были трудолюбивые родители, которые разумно тратили деньги и были добрыми и ответственными. Их положительные качества помогли нам стать зрелыми и уравновешенными людьми, и достигли мы этого прежде всего благодаря их примеру. Как говорится в поговорке: «Яблочко от яблони недалеко падает». Здравый смысл подсказывает нам, что мы учимся, сами того не осознавая. Опрятность, доброта, честность и ответственность, качества, проявления которых мы часто видим и принимаем их для себя, учат нас моделировать те же качества. Это как язык, который мы перенимаем у тех, кто вырастил нас. Можете себе представить ребенка, чьи родители итальянцы и выросли в Италии, говорящего только по-русски?

Отрицательные стороны нашего характера, как и положительные, также результат воспитания. Родители, привыкшие заканчивать каждый свой спор ссорой и оскорблением друг друга, научат тому же своих детей. Мальчики из таких семей часто занимаются рукоприкладством по отношению к женам и детям и агрессивны всегда, когда расстроены. Если ребенок сталкивается с таким «процессом обучения» с раннего детства, то можно с большой долей уверенности говорить о том, что привычка поступать подобным образом с годами прочно укоренится в его сознании.

Почему их называют сумасшедшими?

Наше понимание безумия, или невменяемости, как принято говорить в профессиональных кругах, меняется в зависимости от времени и места. Вас могут принять за сумасшедшего, если вы скажете, что получаете послания от Бога через свой телевизор;

в другом кругу вас сочтут за святого, если у вас возникнут видения Девы Марии.

В начале своей карьеры я работал главным психологом в государственной психиатрической лечебнице, где я видел практически все возможные формы буйного поведения. Они соответствовали всем стереотипам, которые предполагались у невменяемых людей. Речь этих людей была невнятной, и они страдали манией величия. Это то, что мы обычно понимаем под невменяемостью.

И это по-прежнему считается правомерным и сегодня. Но область употребления слова «сумасшедший» значительно расширилась, им теперь определяют также и поведение крайне нерациональное, если не причудливое. По этой причине мы свободно употребляем термин «сумасшедший» для определения действий, идущих вразрез со здравым смыслом. А значит, это очень подходящий термин для людей, вызывающих у нас раздражение, людей, с которыми очень трудно иметь дело, даже если они умны, имеют работу, женаты и общительны.

Чтобы вы не подумали, что я отношусь слишком предвзято к этой части населения, позвольте мне показать, что я совершенно обоснованно использую эти термины. Например, если бы описание поведения крейзимейкеров можно было легко найти в учебниках по психиатрии, стало бы вам легче смотреть на них как на ненормальных? Если нет, что тогда? Как вы скоро поймете из моего последующего описания, крейзимейкеры нуждаются в специальном лечении. В действительности они не являются невменяемыми или сумасшедшими, но вы склонны будете принять их за таковых, и чем дольше будете с ними общаться, тем прочнее утвердитесь в своем мнении.

Результаты

Чтобы точно сказать, каково приходится вам, если вы живете или работаете с невротиками, нужно знать, насколько правильно вы умеете вести себя с ними, с одной стороны, и с насколько трудными людьми вы находитесь в контакте — с другой. Совершенно очевидна разница, когда вы имеете дело с хулиганами, которые третируют вас эмоционально и физически, и когда вы живете с любящими родителями, которые балуют своих чад.

Среди самых тяжелых последствий общения с хулиганами — страх, вина, депрессия, унижение, потеря чувства собственного достоинства и гнев. Это лишь некоторые, самые частые эмоциональные расстройства, которые появляются у нас после общения с людьми грубыми и злыми. В физическом же плане вы тоже можете получить серьезные повреждения и попасть в больницу.

Если же вы живете или работаете с людьми неуравновешенными и деспотичными, то сначала вы потеряете уверенность в себе. Потом позволите помыкать собой до тех пор, пока не придете в состояние подавленности. И вместо того чтобы открыто" противостоять своему диктатору, научитесь держать язык за зубами. Обычный эмоциональный дискомфорт является результатом депрессии, страха и гнева. Самобичевание за собственную трусость и боязнь восстать против контроля над своей жизнью со стороны других лишь усиливают чувства вины и унижения, которые вместе взятые только углубляют состояние депрессии.

Если вам довелось жить или работать с избалованным ребенком, вы можете впасть в ярость, утратить способность любить, почувствовать изнеможение, воспользоваться своими преимуществами, за что ри-

скуете потом быть обвиненным в эгоизме. Вы утратите способность рассуждать здраво, потому что ваши понятия о правильном и моральном подвергнутся настоящему испытанию в процессе общения с беспрерывно ноющим и капризничающим, постоянно требующим чего-то отпрыском. И вас снова ждет депрессия, обычно вызванная чувством вины, и, погрузившись в нее, вы будете напряжены и взвинчены, боясь, что вас уволят. Чтобы избежать этого, вы кинетесь обслуживать «сокровище», но все без толку. Неважно, сколько вы будете для него делать, ему всегда будет мало, ведь его требования никогда не иссякнут.

А ведь есть еще и неудачники. Это такие несчастные особи, ужасно трогательные и в то же время настолько пренебрегающие собой, что те люди, которые их любят и хотят избавить от мук, доходят до того, что начинают рвать на себе волосы от заведомой обреченности всех своих попыток. Неудачники мучаются также и от надуманного или истинного желания смерти. Непокколебимая вера в свою исключительную никчемность, достойную всех тех страданий, которые неудачники только способны себе придумать, заставляет их сопротивляться страданиям своих близких, которые не жалея сил пытаются убедить страдальца начать действовать в его же собственных интересах. Конфликт между неудачниками и теми, кто старается им помочь, может быть очень изматывающим.

Я мог бы и дальше перечислять типы людей, портящих нам жизнь, но не вижу в этом необходимости. Уверен, теперь вы имеете представление, как крейзимейкеры могут раздражать и выводить из себя своих жертв.

А теперь о том, какие физические последствия может иметь общение с крейзимейкерами. Хотя наиболее характерной чертой поведения крейзимейкера

всегда является психологическое давление, оказываемое на жертву, оскорбления физического плана — это также часть общей картины. Иногда они исходят от людей, ведущих себя неадекватно, но гораздо чаще — от хулиганов.

Почти всегда хулиганы — это представители мужского пола, неважно, дети ли, подростки или взрослые. Тестостерон — мужской гормон — во многом определяет их поведение. Когда жестоки женщины, они представляют собой избалованные и испорченные создания, недополучившие любви и ласки, в которых столь нуждались. Озлобленные, доведенные до крайности, они даже могут представлять угрозу для жизни. Если же ими пренебрегают, они способны вести себя хуже, чем самые жестокие мужчины.

Но давайте все же сконцентрируем свое внимание на мужчинах, которых среди хулиганов все-таки большинство. Они запугивают своих жертв, избивают их, а порой не останавливаются даже перед убийством. При этом те, кого мы называем здесь хулиганами, не испытывают или почти не испытывают чувства вины. Они абсолютно уверены в том, что все, кто может их хоть чем-то огорчить, — плохие люди, и лучший способ превратить их в хороших — быть с ними как можно строже.

Помимо источника моральной и физической боли, которую эти люди постоянно причиняют членам своих семей и сослуживцам, они являются причиной тяжелейших стрессов у своих жертв. И бесполезно ожидать от обычных людей, не знакомых с методами эмоционального контроля, которым мы обучаем в ходе терапии рационально-эмоционального поведения (ТРЭП), что они смогут правильно вести себя с третьими лицами, как это делают люди, знакомые с нашей практикой.

Все это я главным образом отношу к хулиганам или людям с вызывающим поведением. Первые обычно прибегают к силе. Вторые применяют силу значительно реже и без той жестокости, которая свойственна хулиганам.

С прочими крейзимейкерами, которых я еще опишу в своей книге, по разным причинам просто трудно иметь дело. Хотя они не угрожают вашей жизни, но они настырны, ведут себя вызывающе, прибегают к эмоциональному шантажу и, в общем, являются настолько сильным раздражающим фактором, что общения с ними бывает вполне достаточно, чтобы вы оказались на приеме у врача.

Наконец, давайте не будем забывать, какое плачевное воздействие оказывают крейзимейкеры на детей. Не нужно быть гением, чтобы понять, какие негативные последствия могут наступить в жизни детей, родители которых вечно дерутся и ссорятся. Ужас, недоверие, беспомощность, вина и чувство унижения в различных комбинациях — далеко не все, что придется пережить ребенку, живущему в подобных условиях.

Впоследствии такие дети, чье поведение в юности совершенно непредсказуемо, становятся потенциальными кандидатами в психлечебницу. Это те дети, которые в подростковом и юношеском возрасте могут оказаться в тюрьме. И не следует этому удивляться, раз познав жестокость и пренебрежение такими понятиями, как благопристойность и порядочность, они научились решать свои проблемы при помощи гнева и ненависти. Меня всегда тревожит, что недостойное поведение взрослых с такой готовностью воспринимается детьми, которые сами были жертвами жестокого обращения. Как мы можем это объяснить? Почему люди зачастую делают с другими то

же, через что прошли сами, если они страдали от этого? Ответ прост: их этому научили.

Вы можете не любить язык, на котором вы говорите, но, если он единственный, который вы знаете, естественно, что вы будете общаться на нем.

По той же самой причине дети, которые наблюдают, как их родители пьют, курят, матерятся, воруют и лгут, имеют очень опасную склонность подражать тому, что видят и слышат. Разве могут они делать то, чему их никогда не учили? Таким образом, нам остается только с грустью осознать то, что многие взрослые обидчики в детстве сами подвергались обидам.

Стратегия поведения с крейзимейкерами

Я расскажу о четырех способах, которые будут полезны при общении с крейзимейкерами. В этом разделе я не буду точно придерживаться заданной темы и объяснять, какие методы следовало бы применить к тому или иному конкретному их представителю. Вместо этого мне хочется показать, что вы не настолько беспомощны, как можете себе показаться, и что существуют десятки способов, чтобы нейтрализовать раздражающих вас людей.

Физические методы защиты

То, что я порекомендую ниже, поможет вам защититься скорее от хулиганов, нежели от наглецов, взбалмошных людей, зануд, неудачников и нерях. Лучшая физическая защита, которую мы все можем совершенствовать, — это наша сила. Если вы невысокого роста, а тем более если вы женщина, тогда такое

предложение особенно актуально для вас. Естественно, вы не представляете серьезной угрозы для шестнадцатилетнего подростка весом 90 килограммов. Но у вас всегда есть шанс одолеть тех, кто приблизительно вашего веса и роста. Проще говоря, чем вы сильнее, тем лучше вы сможете защитить себя в схватке с теми, кто слабее вас. Запишитесь в атлетический клуб или гимнастический зал и воспитывайте в себе мужество. Такой подход творит чудеса с нашей уверенностью в себе. Когда вы сами прилагаете усилия, чтобы добиться желаемого результата, жизнь становится намного приятней.

Если вы не хотите записываться в группу здоровья, тогда начните еженедельно заниматься аэробикой. Лично я руководствовался книгой доктора Кеннета Х. Купера «Новая аэробика» (Dr Kenneth H. Cooper, *The New Aerobics*). Согласно этой книге, если мне хочется быть в хорошей физической форме, я должен заниматься аэробикой четыре раза в неделю и совершать двадцатиминутные пробежки. В холодную погоду вместо пробежек я прыгаю на батуте. Потом я выполняю 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс, 50 приседаний, пару упражнений для спины и заканчиваю снова тридцатью отжиманиями. Эта последняя группа упражнений (после пробежки) занимает только пять минут. В результате такой кратковременной недельной программы я теперь легко выдерживаю часовой или двухчасовой напряженный матч в теннис, 50—60-мильное путешествие на велосипеде или многочасовое катание на лыжах.

Как бы там ни было, но я все еще не готов выйти на ринг с более опытным и сильным соперником. Зато теперь я могу постоять за себя в схватке, потому что меня больше не пугает физическое превосходство противника. (Некоторым женщинам удавалось

спастись от опасности, потому что они были достаточно сильны, чтобы дать отпор тем, кто на них нападал, или достаточно быстрыми, чтобы убежать от них.)

Помимо занятий физическими упражнениями и бегом я также рекомендую мужчинам и женщинам изучать боевые искусства. Возьмите уроки бокса или карате. Способность причинить боль тому, кто нападает на вас, придает уверенность и помогает преодолеть страх беспомощности.

Наконец, приобретение надежных замков для дома, установка сигнализации и заучивание наизусть телефона полиции — отличные средства против беспокойства.

Социальные методы защиты

Вот урок, который нужно хорошо запомнить: будьте осторожны в своих желаниях, ибо вы можете получить то, чего хотите. Очень часто мы бываем слишком доверчивыми и легко обманываемся, принимая желаемое за действительное. Мы влюбляемся в людей, которые впоследствии становятся нашими самыми жуткими ночными кошмарами. Памятуя об этом, не позволяйте любви ослепить вас, лишит здравого смысла, оглушить именно в тот момент, когда близкие и друзья твердят вам, каким бедствием она может обернуться. Очарованные шармом и обходительностью своего сердечного друга, не забывайте спрашивать себя: а какие отрицательные качества есть у него. Короче, будьте в определенной мере скептиками.

Если вы чувствуете, что в ваших отношениях появились напряжение и нервозность, то будет лучше отложить свадьбу или вообще расстроить ее, независимо от того, насколько близка дата бракосочетания.

Более того, всегда благоразумнее не ссориться с людьми, которые являются чрезмерно возбудимыми, особенно если они находятся под влиянием алкоголя или наркотиков.

Финансовые методы защиты

Никогда не умаляйте тех выгод, которые дают вам деньги в вопросе защиты от хулиганов. Они позволят вам обучиться самообороне, боевым искусствам или завести сторожевых собак. С достаточным количеством денег вы можете возвести прочную ограду вокруг своего жилища или даже нанять патрулирующую охрану. Все сильные мира сего давно и с большим успехом прибегают к таким средствам защиты. К сожалению, они доступны только состоятельным людям. Хотя необязательно быть богатым, чтобы поменять работу, на которой вас третируют. Подыщите новое место и увольняйтесь со старого. Деньги помогут вам переехать в более спокойное место, если ваших соседей часто посещают нежелательные элементы. И что лучше всего, с достаточным количеством денег вы всегда можете уйти из семьи, в которой вам живется несладко, или покинуть оскорбляющего и унижающего вас супруга. Деньги не только формируют уважительное отношение к вам, они еще обеспечивают вашу безопасность и спокойствие. От вас требуется всего лишь подписать несколько чеков, чтобы оплатить расходы на переезд и новое жилье.

Вот почему я всегда предупреждаю женщин о необходимости откладывать средства на черный день, чтобы у них в любой момент была возможность взять ребенка и спокойно провести ночь в гостинице. Припрятанные в машине, косметичке или туфлях сорок

фунтов были очень кстати для некоторых моих пациентов, когда хозяин дома вдруг превращался в разъяренного быка.

Одно из самых великих преимуществ денежного достатка — это возможность скорого получения квалифицированной юридической помощи. Ограничительные ордера, узаконенное раздельное проживание или свидетельства о разводе быстро окажутся в вашем распоряжении, если у вас достаточно денег на хорошего адвоката.

Давайте не будем умалять достоинств денег никогда. Один лишь факт их наличия возвращает многим душевное благополучие гораздо эффективнее, нежели многочасовая работа психологов. Да, на деньги не купишь счастья, но они легко приносят комфорт и безопасность, то есть то, что нам так часто необходимо.

Законные методы защиты •

Никогда не забывайте о силе закона. Даже не имея средств, вы можете вызвать полицию, которая защитит вас от хулигана. После ее приезда обязательно выдвиньте обвинения для задержания вашего обидчика. Никогда не отступайте от своих намерений, когда непосредственная угроза устранена, даже если вам будет казаться, что хулиган выглядит искренне раскаивающимся в тот момент, когда с ним разговаривают полицейские. Иначе в следующий раз ваши угрозы вызвать полицию его не испугают. Он будет уверен, что теперь может глумиться над всеми как угодно — вы (о радость!) его все равно простите.

Мы живем в такое время, когда становится возможным принятие законов, обеспечивающих гражданам защиту от насилия. Так, в частности, уже при-

нят закон, запрещающий преследовать кого-либо. И каким бы невероятным это ни казалось, но такие законы не возникают непосредственно в парламенте. Они появляются в результате обсуждения этой темы на чьей-то кухне. И в числе тех, кто принимает участие в таких разговорах, нередко оказываются и жертвы насилия.

Психологические методы защиты

Эта тема наиболее близка мне. Рекомендации, которые я приводил выше, ограничены в своем применении, ибо не все могут быть сильными, быстрыми и бесстрашными. Многие никогда не смогут защитить себя от хулиганов и наглецов. И они вынуждены будут мириться со своим полурабским существованием.

Приемы психологической защиты доступны практически всем. Люди всегда хотят познать себя, особенно свой образ мыслей. И это как раз та область, где я могу оказаться особенно полезным.

Терапевтические теории, которые носят название познавательно-поведенческой терапии (ППТ), близки и понятны всем нам. Специальная школа ППТ, имеющая название Терапия рационально-эмоционального поведения (ТРЕП) и о которой уже упоминалось,— также моя стихия. В последующих главах я расскажу вам о методиках, которые применяют в ТРЕП к определенным типам крейзимейкеров.

Когда вы изучите мои взгляды на данную проблему, попытайтесь применить данные вам советы к себе или к тем, с кем живете и работаете. Определите, когда эти люди становятся вашей головной болью и что лучше всего срабатывает в общении с ними. Мне жаль, но вы не найдете здесь никаких волшеб-

ных рецептов и ничего похожего на них. Взамен я дам вам понимание проблемы и психологические методы, которые помогут вам научиться избегать неприятностей. Даже если вам не удастся окончательно избавиться от них, ваша жизнь все равно станет легче. Кроме того, вы сможете помочь крейзимейкерам перевоспитаться и обязательно определите, какие отрицательные стороны есть в вашем собственном поведении.

2

Властные люди

Название, которое я дал этой группе людей, говорит само за себя. Если вы принадлежите к их разряду, тогда то, о чем я собираюсь рассказать, покажется вам очень знакомым.

Прежде всего вам необходимо командовать парадом; все должно быть по-вашему. Вы несчастны, если некем руководить. Когда вы делаете заявление, все должны с ним соглашаться. Люди, имеющие собственное мнение, идущее вразрез с вашим, представляют для вас угрозу.

Динамика

Что заставляет вас испытывать такие чувства — добиться своего превосходства во всем? Вы полагаете, что лидеры лучше, чем те, кто следует за ними. Вы чувствуете свою силу, ум и власть, когда отдаете приказы, чувствуете, что вы умнее и лучше тех, кто эти приказы исполняет. Кроме того, вы очень легко выходите из себя, особенно когда приходится жертвовать своими интересами ради других людей. Но когда дело касается вашей выгоды, вы трудитесь как одержимый.

Другими словами, вы испытываете жажду власти, утолить которую можно не обязательно путем применения физической силы, но с помощью политических и экономических рычагов. Быть богатым для вас особенно важно, потому что, по вашим понятиям, у кого больше денег, тот и лучше. И вам необходимо иметь политическую власть, потому что тогда вы сможете повелевать не только членами своей семьи, но и массами вокруг. Вот почему военные лидеры часто принадлежат к этой группе людей. Правители всех времен и народов — короли, императоры и султаны — всегда стремились обладать властью, ибо благодаря этому мир становился таким, каким они хотели его видеть. А до того, чего хотели другие, им не было никакого дела. Но нередко портя жизнь другим, они практически всегда портят жизнь себе. Но это не останавливает людей в погоне за властью.

Если вам не по силам стать богатым, из вас, возможно, получится законодатель или судья, который будет брать взятки и выносить несправедливые приговоры на основе предубеждения. Ту же ситуацию, но в более мягкой форме мы можем наблюдать в школе. Если вы учитель, то обладаете сильным влиянием. Например, это вы выбираете, кому говорить, а кому молчать. Вы указываете каждому ученику или ученице место, куда им сесть. Вы задаете работу на дом, определяя какие именно главы должны быть прочитаны и какое письменное задание должно быть выполнено. Все эти распоряжения даете вы, учитель. У меня была преподавательница латинского языка, которая, не смущаясь, задавала такие домашние задания, что на их выполнение требовалось не менее трех часов. А во время проверки на следующий день ученику было достаточно сделать несколько ошибок, чтобы полу-

чить неудовлетворительную оценку. Она была чрезвычайно властной женщиной.

Некоторые люди склонны третировать и запугивать других, после того как с ними самими обошлись подобным образом. Предположим, что вы незначительный сотрудник, которым помыкают все кому не лень: вы выполняете распоряжение буквально каждого, каждому кланяетесь и угождаете и весь день повторяете: «Да, сэр», «Нет, сэр». Это унижительно для вас, но я уверен, что вам становится лучше, когда вы понимаете, что и сами можете командовать. Поэтому дома вы строги с собакой, детьми и женой. Таким образом вы компенсируете недостаток власти и восстанавливаете жизненный баланс.

Я был знаком с лидером скаутов, который не имел никакого влияния на работе. Так вот, он становился бескомпромиссным тираном, когда его отряд собирался раз в неделю. Он понукал всех подряд, раздавал приказы налево и направо, следил, чтобы его приказы беспрекословно выполнялись. И он был без ума от этого!

Различные типы властных людей

Параноидный тип

Проявления властности могут быть самыми разнообразными и иметь различную степень интенсивности. Властные люди, относящиеся к параноидному типу, иногда могут представлять собой угрозу или доводить своих близких до белого каления. Например, они будут настаивать, чтобы вся семья отказалась от определенных продуктов, которые, по их убеждению, вредны; или будут запрещать домашним смотреть телевизор, потому что из него исходит опасная пропаганда. И не

имеет значения, придерживаются ли другие члены семьи подобной точки зрения или нет,— для параноика это становится чрезвычайно важной проблемой, и он будет упрямо настаивать на своем.

Одержимо-навязчивый тип

Если вы принадлежите к данному типу людей, то обычно бываете очень зациклены на порядке, который должен быть просто абсолютным. Вы постоянно контролируете мысли и слова других людей, даже в самых интимных ситуациях. С юношеских лет у вас формируется по крайней мере четыре следующих признака.

Вы склонны следовать всем правилам и рекомендациям, выполнять их настолько тщательно, что порой забываете, зачем вы вообще взялись за дело.

Вы так любите выполнять все безупречно, что в конечном итоге не можете завершить начатое дело. Один из моих пациентов, аспирант-литератор, писал диссертацию о писателях начала XIX века. Когда он дошел до третьей главы, он не мог продолжать работу и оказался в тупике, глава его не устраивала, и как он ни бился над ней — ничего не выходило. И вместо того чтобы закончить ее как можно быстрее и приступить к работе над следующими главами, которые, возможно, пошли бы у него легче, он просто не смог сдвинуться с мертвой точки и продолжить писать диссертацию. Его тяга к совершенству была настолько ярко выраженной, что он полагал, что, если не может сделать что-либо безупречно, незачем браться за это совсем.

Вы трудоголик. Вам требуется работать, производить, добиваться, вы предпочитаете вкалывать, а не бездельничать, растрчивая себя по пустякам. Досуг и дружба не имеют для вас абсолютно никакого зна-

чения, зато когда вы суете нос в свой банковский счет, то переживаете из-за каждого гроша, которого недосчитываетесь. Вы цепляетесь к мелочам, вникая во все детали, и это отрицательно сказывается на эффективности вашей работы.

В силу того что вы перфекционист, вы на редкость добросовестны. В системе ваших ценностей не бывает сбоев. Хорошее — это хорошее, а плохое — это плохое, и компромиссам здесь нет места. Когда вы сталкиваетесь с людьми, имеющими иной взгляд на вещи, вы становитесь просто нетерпимым.

Вы никогда не переложите свою работу на других, не порекомендуете ее кому-то еще только потому, что эти люди, скорее всего, не сделают ее «так как надо». Только тогда, когда вы будете стопроцентно уверены в том, что другие в точности последуют вашим советам, вы позволите им продолжить работу за вас, но исключительно под вашим чутким руководством.

Все выше перечисленные качества характеризуют вас как человека жесткого и упрямого, а это одни из основных свойств властных людей.

Наряду с этими качествами в вас присутствует стремление к накопительству и жесткой экономии. Неудивительно, что, экономя буквально на всем, вы не можете заставить себя выбросить даже ненужные, старые вещи, которые совершенно не дороги вам как память.

Наверняка в вашем окружении найдутся люди, которым подходит определение одержимо-навязчивых крейзимейкеров. Уверен, они встречаются у вас на работе. Подобные мужчины и женщины великолепно справляются с обязанностями менеджеров среднего звена, потому что умеют быть безжалостными. Другие становятся своего рода надсмотрщиками: они пристально следят, сколько человек пришли во-

время на работу, кто полностью отработывает свои часы, а кто уходит раньше и т. п.

Упрямото не дает им расслабиться ни на миг. Они всегда строги и собраны, даже когда не происходит ничего серьезного и дела идут нормально. Для них важны только распоряжения, инструкции и работа.

Еще одной удивительной чертой властных людей одержимо-навязчивого типа является то, что, фигурально выражаясь, они не видят леса за деревьями. Решив для себя* что их ребенок должен заниматься музыкой, такие родители будут настолько деспотичны, что все кончится тем, что их чадо музыку возненавидит. Им не приходит в голову, что если они будут вести себя мягче, позволят ребенку отдыхать время от времени, сделают уроки более приятными и интересными, то продвинутся гораздо дальше. Но нет, для них час занятий — это 60 минут, и, если занятия бывают пять дней в неделю, значит, все пять дней в неделю ребенок будет их посещать. Неважно, что он устал, болеет или его ждут друзья. Уроки оплачены, следовательно, занятия начнутся в назначенное время и продлятся сколько нужно и ни минутой меньше. И по-другому быть не может.

Если вам приходится общаться с властными людьми и вы готовы рвать на себе волосы, потому что вам до смерти надоело выполнять их приказания, — наберитесь терпения. Я посвящу этой проблеме раздел в конце главы.

Тип введенных в заблуждение

Заблуждение — это вера в нечто неверное и неправильное. Властным людям тоже свойственно заблуждаться, как и всем прочим. Но некоторые заблуждения могут быть настолько неправдоподобны, что едва ли обычно принимаются всерьез.

- Когда вы верите в то, что кто-то знаменитый или более знатного происхождения влюблен в вас.
- Когда вы считаете себя особенным, всеильным, очень умным или близко знакомым со знаменитостью.
- Когда вам кажется, что с вами несправедливо и вызывающе обращаются и только и думают о том, как бы обидеть или оклеветать вас.
- Когда вы ошибочно полагаете, что вы или кто-то еще имеет физический дефект или болезнь.

Ревнивый тип

На этом разделе я остановлюсь подробно, потому что ревность — очень частое явление в человеческих отношениях, и она, как правило, действует очень угнетающе на их участников.

В течение восьми месяцев, пока они встречались, Роберт показывал себя сердечным и заботливым партнером. Он неплохо зарабатывал, трудясь контролером на промышленном предприятии, уже три года был в разводе со своей второй женой и вел спокойный образ жизни, общаясь с узким кругом своих друзей. Он был симпатичным, вежливым, в общем, приятным мужчиной. Короче, лучшего мужа для себя Сью и не представляла.

Но не прошло и трех месяцев после их свадьбы, как Роберт начал высказывать робкие замечания по поводу излишней дружелюбности супруги к его друзьям-мужчинам. Он считал, что замужняя женщина выглядит достойнее, когда здороваается с мужчинами за руку, а не обнимает их. Ей это показалось немного странным, но она не стала возражать, ведь она ничего не имела в виду, обнимая и целуя друзей Роберта,

это казалось ей простым проявлением дружелюбия. Но у него ее приветливое общение с мужчинами вызвало ревность, а Сью, не желая ссориться с мужем из-за пустяков, подчинилась и смолчала.

Большая ошибка. В следующие месяцы он, осмелев, стал настаивать на том, чтобы она никогда не надевала платьев с глубоким вырезом на груди. Танцевать она могла только с ним и ни с кем другим. Ей не разрешалось отвечать на телефонные звонки, потому что это мог быть мужчина, пытающийся завязать с ней дружбу.

Будучи неопытной, Сью не знала, как ей поступать. Воспитываясь в семье с довольно консервативным укладом, она уяснила, что главный в доме — мужчина: как он скажет, так и будет. Выяснять отношения, да еще в самом начале замужества, не казалось ей правильным. К тому же Роберт был всегда так мил с ней, когда она уступала, и она научилась особенно выказывать своего недовольства.

И вот тут-то натура Роберта проявилась во всей своей красе. Он не хотел, чтобы Сью сама открывала дверь, даже когда они ждали в гости ее родителей. На улице она должна была опускать глаза, чтобы не привлекать внимания проходящих мужчин. Ей не разрешалось общаться с мужчинами на работе, а когда того требовали обязанности, ей было приказано делать это холодно и без улыбок.

Дальше — хуже. Если Сью задерживалась с возвращением домой даже на пять минут, ей вменялось дать поминутный отчет. Ее письма друзьям и родственникам подвергались цензуре со стороны Роберта: а вдруг она-скажет что-то нежелательное о нем.

Звучит неправдоподобно? Поверьте мне, я слышал это собственными ушами, впрочем, как и множество других подобных рассказов о ревнивых мужьях

и женах. От некоторых из них у вас могли бы зашевелиться волосы на голове. В случае со Сью прекрасно прослеживаются все «прелести» жизни с жестоким и властным человеком. Когда она обратилась ко мне, она сильно похудела, находилась в депрессии, кипела от негодования, которое обращала всецело на себя, и утратила всякое сексуальное желание. А именно этого Роберт уже не мог выносить: ведь раз она уклонялась от секса с ним, значит, она имела кого-то на стороне. И допросы, которые он учинял ей теперь, были сродни тем, что проводят полицейские, когда допрашивают подозреваемого. Естественно, во время них Сью никогда не удавалось убедить мужа, что она верна ему. Он решил, что она скрывает правду: так, может, физическая сила заставит ее признаться.

Конечно, и это не помогло. Зато Сью решила уйти от Роберта, особенно после того, как воспользовалась моим советом и связалась с его предыдущими женами. Неужели вы еще не догадались? Они испытали то же, что и она.

Динамика

Что делает ревнивцев такими? Почему они не понимают, что все их подозрения обычно бывают совершенно беспочвенными? Разве захочет человек, денно и ночью изводимый ревностью, искать новых связей на стороне, чтобы попасться уже в другие сети. Да никогда! Им так надоело угождать другим, что хочется только одного — чтоб их оставили в покое. После всех кошмаров, которые им приходится пережить, меньше всего жертвы ревности стремятся снова заводить с кем-то близкие отношения.

Но страдающие ревностью не могут поверить в это, потому что абсолютно убеждены, что здесь заме-

шан еще один любовник, и ничто — или почти ничто — не может поколебать их уверенность. Почему же они не могут верить в то, что их любят и что любящие их люди хотят быть верными? Зачем они собственными руками добиваются того, чего больше всего боятся: потери любви своего супруга? Ответ в том, что они страдают из-за крайне неразвитого чувства собственного достоинства, или, проще говоря, из-за комплекса неполноценности.

Ревнивые люди совершают три характерные ошибки в отношениях с партнерами. Во-первых, они настолько не уверены в себе, что всегда проигрывают, когда сравнивают себя с людьми, которых подозревают в связи со своим партнером. И неважно, с кем могла бы иметь связь Сью, Роберт всегда боялся, что с этим человеком ей лучше, чем с ним.

Находится лишь одно объяснение, почему Роберт постоянно сравнивал себя с теми мужчинами — заметьте: не с мальчиками, не со стариками, а с мужчинами, с которыми так или иначе общалась его жена, — это его неуверенность в себе. Пусть он не доверял Сью, но ведь он не доверял и себе, что более важно.

Для убежденного в своей неполноценности как любовника Роберта было достаточно и малейшего намека на самый безобидный контакт Сью с другим мужчиной, чтобы у него начался приступ ревности. Он был уверен, что может не потерять ее, только если вмешается и заставит жену исключить всякое общение с мужчинами. Когда она ушла от него, устав от его необъяснимого поведения, Роберт снова не смог понять, что Сью отвергла его из-за грязных обвинений, которые превратили ее жизнь в ад, а не потому, что нашла с десяток мужчин, которые устраивают ее больше Роберта.

Первую ошибку ревнивыцы совершают, думая: «Я хуже любого, с кем моя половина вступает в разговоры. Наверняка и она проводит такие же сравнения, что и я, где выгляжу проигравшим. Я не хорош. Я не могу поверить, что она любит меня. Я до сих пор не понимаю, почему она вышла за меня / он женился на мне. Что я могу предложить ей/ему по сравнению с ними?»

Вторая ошибка, которую ревнивыцы совершают, заключается в том, что они считают, что если об их неполноценности узнают, то их отвергнут. И им кажется, что это может произойти в любой момент. Тот факт, что они женаты вот уже тридцать лет, ни о чем им не говорит. Но если бы их партнер так стремился уйти, то когда бы это ужасное событие произошло? Если этого не случилось через 5, 10 или 20 лет брака, почему это может случиться завтра?

Суть дела в следующем: конечно, партнер мог бы влюбиться без ума в кого-нибудь еще, но насколько это вероятно? Ревнивыцы считают, что это обязательно случится каждый раз, когда звонит телефон или двое людей здороваются друг с другом. Чушь! Большинство людей хотят оставаться верными супругами до тех пор, пока их не сведут с ума постоянный контроль, упреки и подозрения ревнивцев, не способных оставить своего супруга в покое.

Третья ошибка ревнивых людей в том, что они полагают, что, если их супруг влюбится в кого-то другого, это опустошит их. Во-первых, давайте предположим, что уход их партнера вполне реален. В конце концов, раз они вели себя столь нетерпимо, естественно, что те, кого они изводили своей ревностью, больше не считают их очаровашками. Они совершенно правильно подозревают, что их супруг или супруга не сходят по ним с ума так же сильно, как раньше. И возможность их ухода не только существует, но и

увеличивается по мере того, как поведение ревнивыца становится все невыносимее.

Поэтому, когда они отталкивают от себя своих близких безжалостной и неукротимой ревностью и оказываются брошенными, им следует зарубить себе на носу: они получают то, что заслужили; они получают то, к чему так стремились неделями, месяцами и даже годами. И теперь, когда они наконец достигли своей цели, то снова ошибаются, думая, что не смогут жить отвергнутыми. Уверю вас, их жизнь не закончится оттого, что они потеряли любимого человека, самое большее, она станет неприятной, но останется вполне сносной.

Невыносимые подростки

До сих пор я описывал только взрослых крейзимейкеров. А теперь разрешите представить вам детей, и особенно подростков, которые украшают нашу жизнь. Они могут досаждают нам ничуть не меньше взрослых. Оказывающие сопротивление, на каждое действие отвечающие противодействием, ведущие себя дерзко и вызывающе — так можно характеризовать подростков-крейзимейкеров.

Наряду с проявлением оппозиционерства и неповиновения подростки склонны злиться, все отрицать, и с ними очень трудно иметь дело. Если они ведут себя таким образом полгода и более и если они при этом проявляют по крайней мере четыре из перечисленных признаков, они входят в данную категорию крейзимейкеров.

- Они легко выходят из себя.
- Часто их гнев направлен на взрослых, особенно на родителей.

Они не только спорят с родителями, они открыто отказываются следовать их правилам.

Они получают удовольствие, когда раздражают окружающих. Возможно, чтобы привлечь к себе внимание, возможно, чтобы доказать, что они «круче» взрослых. Может быть все что угодно. Но им нравится выставлять себя вредителями.

Когда они своим вызывающим поведением навивают себе врагов и слышат окрики окружающих, они оглядываются и торопливо спихивают свою вину и ошибки на других. Они в самом деле не видят, что являются причиной возмущения и ругани вокруг.

Когда им приказывают, то их, очень чувствительных, это сильно раздражает. Они возмущаются, сопротивляются и объявляют настоящую войну тем, кто им приказывает.

ДЖУДИ

Все в жизни юной Джуди шло гладко, как по маслу. Она прекрасно училась, ей была обеспечена стипендия в университете, она была привлекательна, и ей было 15 лет. Ее очень любили родители. Потом неожиданно-негаданно Джуди начала проявлять признаки крейзимейкера. Она всячески досаждала своим изумленным родителям: их добрая славная девочка превращалась в дерзкое и злобное существо прямо у них на глазах. Они с трудом верили тому, что происходит.

Но это было только начало. Несогласия превратились в споры, которые переросли в словесные баталии. Когда Джуди приказывали до-

делать уроки, она обманывала, а потом получала плохие оценки. В ответ на требование навести порядок в своей комнате девочка заявляла, что это ее комната и она уберется в ней, когда ей захочется.

Некоторые из подруг Джуди были как раз из тех, о ком мы пишем. Мать предупреждала дочку о последствиях дружбы с сомнительной компанией, но этим только сильнее злила ее. Вскоре Джуди связалась в школе с ребятами, которые прогуливали уроки, плохо учились, курили, пили или принимали наркотики и даже подворовывали в магазинах. Когда подруги уговорили ее натянуть свитер в примерочной большого магазина и выйти с ним, надев поверх него пальто, их остановил заподозривший неладное охранник. На следующий день Джуди беседовала со мной в моем кабинете.

Силовая борьба

Обычно существует четыре причины плохого поведения у детей: привлечение к себе внимания, месть, страх взросления и, наконец, стремление доказать, что они лучше и сильнее взрослых. Джуди вступила в тот возраст, когда она вынуждена была доказывать себе и своим родителям, что сама может принимать решения. Эта фаза взросления называется силовой борьбой.

Если вы сами прошли через это или испытали с одним из своих детей, тогда вы понимаете, о чем я говорю. Такое может произойти на пороге юности, но не обязательно с каждым ребенком, стремящимся к большей независимости. Некоторые с удовольствием найдут общий язык с матерью и отцом, послушно

возвращаясь домой в указанное время, вовремя убираться в комнате и подстригаясь.

Несмотря на факт, что силовая борьба добавляет вам немало седых волос, необходимо сказать, что в ней присутствует и здравый смысл, даже если и время выбрано неподходящее: по крайней мере эти дети не боятся взрослеть.

Противостояние взрослым порой необходимо в юности. Дети не повзрослеют до тех пор, пока не научатся отстаивать свое мнение, особенно в споре с родителями. Кто захочет, чтобы их дети во взрослом возрасте оставались такими же послушными, как и в детстве? Такие люди никогда не добиваются успеха в жизни. Следовательно, когда нам нужно контролировать досаждающего нам ребенка, мы должны помнить о том, чтобы не перегнуть палку.

Стратегия поведения с властными людьми

Чтобы не позволить людям, которых я описал, а также тем, кто стремится контролировать вас по разным причинам, испортить вам жизнь, вам придется научиться применять ко всем ним общие методики, а методики избирательные — к определенным лицам. Я поясню, как другие учатся у вас, как выйти победителем в битве с вами же и что вы можете сделать, чтобы изменить их. Вполне понятно, что далеко не всем из тех, кто огорчает вас, суждено измениться, что бы вы с ними ни делали. Но в большинстве случаев у вас все еще остается выбор, который может принести вам облегчение. Итак, давайте начнем с трех принципов человеческого взаимодействия.

Первый принцип гласит, что мы получаем то поведение, которому потакаем. Крейзимейкер одержимо-навязчивого типа ведет себя вызывающе не со всеми подряд. Он, конечно, попробует, но сразу отступит, если ему окажут довольно сильное сопротивление. А как только ему удастся добиться своего, он будет практиковать ту же самую модель поведения с данным человеком.

Следовательно, если ваш партнер или партнеры руководят вашей жизнью, вспомните первый принцип человеческого взаимодействия и вы поймете, что, вероятно, сами научили их так поступать. Позволяя им поступать так, как они того хотели, вы своим непротивлением вознаграждали крейзимейкеров за их поведение, что делало их только сильнее. Когда мать зовет детей на ужин, а они не прекращают игру, ей стоит стать более осторожной в своих дальнейших действиях. Если она будет повторять свою просьбу дважды или трижды, она научит их не реагировать до тех пор, пока ее голос не станет громким и сердитым. И они привыкнут не подчиняться сразу, потому что по своему опыту будут знать — у них есть еще десять минут, пока мать не потеряет терпение.

Помните, что большую часть моделей нашего поведения, более 50%, по результатам современных исследований, мы перенимаем у окружающих. Не думайте, что в поведении одержимо-навязчивых крейзимейкеров, введенных в заблуждение ревнивцев или непослушных детей виновата наследственность. Так у кого же они учатся столь сложному поведению? У людей, с которыми живут и работают, вот у кого.

Все вы знаете взрослых, которые устраивают истерики, если не получают того, что требует. И я работал с ними. Они очень напоминают ревущего разгневанного ребенка. Следовательно, и способы, к которым мы

прибегаем в общении с такими «незрелыми» взрослыми, будут такими же, что мы используем с детьми. Здесь мы подходим к тому, чтобы вывести второй принцип человеческого взаимодействия: другие не изменяются, пока мы не изменимся первыми. В конце концов, они плохо поступают по отношению к нам, потому что мы сами позволяем им это. Разве отсюда не следует, что для того, чтобы изменить их поведение, мы должны сначала пересмотреть свое?

Третий принцип ставит перед нами вопрос: «Что мы изменим?» Ответ: нашу чрезмерную пассивность. И как, интересно, мы сделаем это? Следуя трем правилам настойчивости.

Настойчивость

Что же такое настойчивость? Когда вы отстаиваете свою правоту, *не впадая* в состояние гнева, вы настойчивы; когда вы при этом *впадаете* в гнев, вы агрессивны. Вот так, я не рекомендую прибегать к агрессии до тех пор, пока вы не подверглись физическому нападению. Агрессия обычно приводит к жестокости и насилию. Взаимоотношения не назовешь замечательными, если одна из сторон ведет себя как господин, а другая — как раб. Партнерство или работа, когда вспышки гнева начинают повторяться, как правило, уже не приносят счастья, и, более того, отношения между сторонами становятся все хуже, а обстановка — все напряженнее.

Настойчивость — это тот метод, к которому вы всегда можете прибегнуть в общении с крейзимейкерами. Естественно, он не всегда срабатывает — ничто не может срабатывать всегда. Однако вероятность того, что вы достигнете желаемых изменений, определенно возрастает, когда вы становитесь более настойчивыми и менее агрессивными.

Сотрудничество, уважение и любовь

Анализируя сказанное выше, скажу следующее: все мы ждем от других готовности к сотрудничеству, уважения и любви. Эти понятия отличаются друг от друга по степени жертвенности со стороны людей, с которыми мы имеем дело.

Наименьшая степень неудобства возникает при простом сотрудничестве. Когда наши руки заняты покупками, мы надеемся, что кто-нибудь поможет нам открыть двери магазина. Мы надеемся на элементарную воспитанность, потому что просто полагаемся на других.

Уважение требует жертв. Когда мы поверяем кому-то свой секрет, то надеемся, что этот кто-то достаточно уважает наше желание, чтобы сохранить узанное в тайне. Если мы даем на прокат свою машину человеку, мы верим, что он не воспользуется представившимся случаем и не накатает на ней несколько сотен миль, прежде чем вернет ее, хотя искушение злоупотребить услугой может быть довольно сильным. Но мы надеемся на бережное использование нашей собственности.

Любовь требует самых больших жертв. Прежде всего это проявляется в том, что от людей, которых мы любим, мы требуем верности. Кроме того, все заработанные на жизнь средства должны быть разделены с нами, а не с кем-нибудь другим. Все должно делаться только для нас. В жертву может быть принесена даже жизнь, настолько велики наши ожидания от любви. Если женщина отдает свою почку другому человеку, можно быть уверенным в том, что она любит его. Вряд ли она поступила бы так просто потому, что ей захотелось.

Три правила настойчивости

Чтобы достичь желаемых результатов, корректируя поведение других людей, необходимо придерживаться трех правил.

Первое. Если кто-то делает вам добро, ответьте ему тем же. В данном случае мы вознаграждаем человека за желаемое поведение, тем самым стимулируя его поступить так вновь. Позитивное подталкивание — это научно обоснованный метод работы при дрессировке животных и воспитании детей. Нет причин, чтобы не использовать его при общении со взрослыми людьми.

Второе. Если вам сделали что-то плохое, но без злого умысла, поговорите с теми, кто это сделал. Объясните, чем вы недовольны и каких перемен вы хотите в их поведении. Если подобное повторится, поговорите еще раз. Не сердитесь. Подставьте другую щеку. Не поленитесь и простите в семьдесят седьмой раз, как говорится в Библии. Это будет второе и, надеюсь, последнее объяснение, которое я советую вам предпринять и не расстраиваться. Вы проявили любовь, будучи терпеливыми и понимающими.

Предположим, что ваш обидчик не внял вашим словам и поступил по-своему в третий раз. Как бы вы ни отреагировали, только не прибегайте к нравоучениям. Вы должны понять, что этот человек еще не созрел до них и не будет слушать ваших доводов. Многократное выражение недовольства только научит его не принимать вас всерьез. Вместо слов теперь вы должны действовать.

Третье. Если кто-то в третий раз поступает с вами плохо, а увещания не помогают, доставьте ему неприятность сами. Но сделано это должно быть без злости, чувства вины, жалости, без сомнения в том,

что ничего из этого не выйдет, и страха физической или финансового ушерба.

До тех пор, пока вы не научитесь контролировать эти эмоции, вы не сможете быть настойчивым человеком. Например, гневной реакцией вы даете ему право на аналогичное поведение. Неизбежным результатом станет конфликт. Если же вы начнете испытывать чувство вины в тот момент, когда должны будете вести себя жестко, то, скорее всего, отступите и потерпите поражение от тех, чье поведение хотите изменить.

Управляющий магазина, торгующего техникой, временно отстранил молодого рабочего от трудовой деятельности за его медлительность, а потом, чувствуя свою вину при мысли, что его наказание ударит по бюджету семьи парня, извинился перед ним, и дело ограничилось предупреждением. Стоит ли говорить, что молодой человек быстро изменил свое поведение, ведь это уменьшало его шансы быть уволенным.

Чувство жалости приводит к такому же результату, что и чувство вины. Мать, которая хочет наказать дочь за грубость и запрещает ей идти на школьную дискотеку, конечно же, чувствует жалость, когда ее девочка покидает комнату со слезами на глазах, рыданиями в горле и опущенными плечами. И вот, сжалившись, мать решает ограничиться лишь нотациями и дать ребенку еще один шанс исправиться.

Если вы боитесь, что на ваши просьбы не станут обращать внимания, вам будет очень сложно оставаться твердыми в своих намерениях.

Эмми хотела приучить мужа убирать за собой, особенно мокрые полотенца, трусы и носки. Но его поведение заставляло ее чувствовать себя служанкой. А когда она делала ему замечания, муж отдалялся от нее на несколько дней. Он был вежлив, но очень холоден. Именно этого Эмми боялась больше всего —

до тех пор, пока не узнала на консультации, что тоже имеет полное право на уважение с его стороны. Однако, пока не научилась не расстраиваться так сильно из-за его отстраненности, ей было очень тяжело выносить его пренебрежение. Но она выдержала паузу дольше него, и со временем они обсудили проблему его помощи по дому.

Таким образом, я остановился на четырех условиях: гнев, вина, жалость и страх быть отвергнутым. Их легче всего контролировать, и по крайней мере они не так часто вынуждают нас отступить. Два других — физический и финансовый ущерб — представляют собой совсем иное.

Когда мы сталкиваемся с людьми злыми и жестокими, они причиняют нам боль до тех пор, пока мы не сделаем самое, по их мнению, лучшее — не уступим им. То же и в ситуации с нанесением финансового ущерба. Очень часто мы позволяем властным крейзимейкерам поступать так, как им того хочется, из-за страха потерять здоровье и/или финансовую обеспеченность. Поэтому босс всегда настаивает на своем и поэтому женщина не будет спорить с пьяным мужем. Лучшая защита — это, с одной стороны, избежать общения с опасными людьми, с другой — обеспечить себя достаточным количеством денег, чтобы наше благополучие не зависело от других.

Специфические рекомендации

Когда вы общаетесь с навязчивыми одержимокрейзимейкерами, будьте готовы к борьбе. Если ваш обидчик не входит в круг властных фигур (работодатель, полицейский или хулиган), для вас лучше начать бороться с ним, как только вы поймете, что он

из себя представляет. Не ждите слишком долго, чтобы высказать свой протест, иначе он привыкнет отдавать вам приказания.

Однажды ко мне на консультацию пришла женщина, которая жаловалась на деспотичное поведение своего мужа. Она узнала о том, что он любит покомандовать, еще когда они просто встречались, но тогда отнеслась к этому терпимо. Чем, видимо, дала ему понять, что она представляет собой как раз человека пассивного типа, то есть именно то, что ему нужно. Естественно, он не изменился и после свадьбы. Напротив, своим поведением жена словно поощряла его, чтобы он смог показать себя «во всей красе».

После того как вы раз или два постарались объяснить со своим домашним тираном, не тратьте больше времени на слова, а постарайтесь разработать план своего поведения в ответ на его очередное «выступление». Если он привык опаздывать, но каждый раз повторяет, что это случилось случайно, заставьте его ждать. Если в гостях он бывает груб, предупредите, что покинете вечеринку и поедете в другой машине, как только он поведет себя непристойно.

Если такая тактика не поможет, усильте давление, чтобы причинить еще большие неудобства. Если не сработает и это, вам, возможно, понадобится вести себя еще хуже каждый раз, когда он будет поступать по-своему. Если уж вы решились действовать — идите до конца. Или уступите и тогда терпите создавшееся положение и не ропщите. Когда вы устанете от всего, то, возможно, сможете получить облегчение, пожив раздельно несколько дней или недель.

Я особо рекомендую такую тактику для борьбы с унижающими вас хулиганами. Однако будьте осторожны, потому что в большинстве случаев это провоцирует серьезный накал страстей. Но это цена, кото-

рую вам придется заплатить за то, что вы сломаете закоренелые привычки своего крейзимейкера.

Жить раздельно, находясь в браке, можно четырьмя способами.

- Исключите интимную жизнь: живите как брат с сестрой.
- Добровольно покиньте дом на несколько дней, недель или месяцев.
- Предупредите о своем желании расторгнуть брак (если у вас есть уверенность в финансовом благополучии, которое вы получаете при заключении брачного контракта).
- Разводитесь.

Поведение при ревности

Способы поведения с ревнивцами меняются в зависимости от того, насколько они раздражены. В самых тяжелых случаях раздельное проживание или развод — это единственное, что вам остается, естественно, за исключением тех случаев, когда вы можете и дальше терпеть рабское существование, выпавшее на вашу долю.

Хочется верить, что хотя бы некоторые не уверенные в правильности своего поведения ревнивцы добровольно придут на консультацию. Хотя в запущенных случаях глобальные улучшения маловероятны, но попытка стоит того. Еще остается последняя надежда — на медицину, которая, возможно, поможет ослабить гипертрофированную подозрительность.

В отношении менее агрессивных ревнивцев консультации специалистов могут оказать ощутимую помощь, но и управление их поведением с вашей стороны может также принести видимые результаты. Например, вы можете сказать своему партнеру, что у

каждого человека есть свои недостатки: кто из нас, в конце концов, совершенен? Тяжкая ноша, которую люди взваливают на себя ради того, чтобы казаться совершенством — быть самым красивым, самым лучшим любовником, одеваться лучше всех, обладать непревзойденным чувством юмора, — вовсе не гарантирует им, что они достигнут идеала.

Вы также можете заверить своих ревнивцев, что ваше знакомство с приятными людьми не повод, чтобы начинать готовиться к раздельному проживанию и разводу. Сами ревнивцы, как и все мы, еженедельно знакомятся с такими людьми, но мы же не бросаем их из-за этого. Доказательством служит хотя бы то, что вы до сих пор вместе.

Наконец, вы можете напомнить им, что даже в том случае, если вы расстанетесь, это ранит их ровно настолько, насколько они сами допустят. Взрослые — не дети, им не нужно столько любви, сколько они хотят получать. Естественно, любви хотят все, но взрослые люди вполне могут обходиться без нее месяцы и годы, если теряют партнера.

Стратегия поведения

А теперь несколько слов для вас, жертв ревнивцев. Вот несколько самых лучших способов, благодаря которым вы можете помочь своим партнерам измениться.

Во-первых, не миритесь с их расспросами. На вопрос, почему вы задержались на десять минут, дайте один или два ответа. Люди, заботящиеся друг о друге, проявляют вполне понятный интерес к делам любимых. Однако если вопросы не прекращаются, убедительно прошу вас не отвечать на них, потому что это только спровоцирует продолжение допроса. Есте-

венно, что ваш ревнивый партнер может воспротивиться такому поведению. И тем не менее это лучшая тактика, все, что бы вы ни делали, наводит их на подозрения. Конечно, ваше молчание породит гнев, но оно и поспособствует тому, что поведение вашего партнера станет более спокойным. В то время как отчет перед ним, конечно, дарует вам немедленное облегчение, но он и укрепит привычки вашего ревнивца.

Во-вторых, не меняйте своего поведения по настоянию ревнивых людей. Всегда помните, что ревность — это их проблема, а не ваша. Вы не вынуждаете их ревновать, они *сами* это делают. Тогда почему вы должны меняться? Разве вы цыете аспирином, когда болит голова у другого человека?

Правда, если вы не будете демонстрировать своего интереса к другим людям, ревнивцы расслабятся. Но разве от этого вы станете счастливыми? Отношения процветают только тогда, когда *оба* партнера способны удовлетворять самые сокровенные желания и потребности друг в друге. И помните, вы им нужны больше, чем они вам, принимая во внимание, что вы не такие ревнивцы, как они.

Способы поведения с проблемными подростками

При общении с крейзимейкерами, которые являются вашими собственными детьми, вы должны знать о силовой борьбе. Молодые люди часто устают от наших приказаний. Больше время они живут по нашим правилам, ничего не говоря в ответ. Однако очень часто, особенно в начале переходного возраста, их поведение становится вызывающим, что так нетипично для наших славных и счастливых мальчиков и девочек. Буквально за две недели наш поклади-

стый четырнадцатилетний ребенок превращается в монстра. И тогда мы вступаем в силовую борьбу.

Дети пытаются доказать, что они сильнее взрослых. Однако учителя и родители убеждены, что сильнее *они*: они старше, крепче, мудрее, у них больше денег, поэтому они, естественно, верят, что обязательно победят в состязании с подростком, зависимым от них.

Поэтому *кто* сильнее? Дети. Почему? Потому что их не заботят последствия их поступков. Им все равно, что они плохо учатся. До университета еще далеко, а быть непослушным куда интересней. Заставляйте их учиться, а они будут сидеть у окна и считать ворон. Предупредите их о дурном влиянии тех сомнительных типов, которых они выбрали себе в друзья, и они станут искать общения с ними. Они будут курить вне стен дома, найдут десятки способов для борьбы, чтобы доказать, что они во многом превосходят вас, и вы в конце концов, возможно, согласитесь с этим. Безразличие к будущему скрывает от них все опасности; им все равно.

Разве мы позволяем им лгать, воровать, ссориться, бросать нам вызов? Конечно, нет! Но мы не можем всегда отслеживать их поведение, живописуя, какие последствия могут повлечь за собой их зачастую необдуманные поступки. А значит, мы согласимся с тем, что не можем заставить их вести себя должным образом, и раз они настаивают на столь глупом поведении, что же, мы не будем против. Более того, мы предоставим им возможность самим испытать все страдания, вызванные их действиями. Они сами напросились на это.

Если они не учат уроки, не делают домашних заданий, пусть останутся на второй год в школе. Возможно, если им придется пройти курс снова, а мы не бу-

дем вмешиваться в то, как они станут выпутываться из создавшегося положения, они обдумают все еще раз спокойно и начнут принимать школу всерьез.

Они, уходя из дома, всегда оставляют включенным свет? Мы выкручиваем лампу, разбираем светильник, все складываем на их кровати и не говорим ни слова.

Ребенок не пристегнул ремень безопасности, когда трогается машина? Мы останавливаемся на обочине и ждем. После того как ремень пристегнут, мы, опять же молча, выезжаем на проезжую часть.

Понимаете, как это действует? Взамен мы предоставляем им полную свободу принимать решения самим и учиться жить в соответствии с ними. Если их не устроит собственный выбор, они всегда могут воспользоваться нашим. Этот способ — наименее стрессовый.

3

Хулиганы

Это самая скверная группа из всех крейзимейкеров, по поводу которых я выскажу свои суждения. Они не только злы, они могут оказаться просто опасными. Такие люди орут во все горло, крушат все, что попадетсЯ им под руку, швыряют посуду и хлопают дверьми, причем отнюдь не всегда будучи спровоцированными на это. Они живут по законам джунглей. Те из вас, кто, прочитав эти строки, смог узнать в них себя, пусть лучше подальше спрячут свои манеры и отношение к окружающим. Ваш способ поведения — самый неприемлемый в мире.

Хулиганы считают, что они правят миром. Просто потому, что они могут запутать любого, кто встречается им на пути, они с готовностью прибегают к силе, чтобы добиться своего.

Вы, возможно, заинтересуетесь, почему я не включил этих людей в главу о властных людях. Дело в том, что между двумя этими группами есть очень существенное различие. Властные люди хотят простого контроля над окружающими. Они могут прибегать к обольщению, к своему уму, способности заинтересовать, но они всегда рады добиться своего, не прибегая к насилию.

Хулиганы же настаивают на своем, и им все равно, как они этого добьются. Как вы увидите в следующем разделе, основная проблема этих людей в неспособности сдерживать гнев.

Динамика

Хулиганы не в состоянии слишком долго сдерживать себя. Они не видят четкой разницы между тем, чего они *хотят*, и тем, что, на их взгляд, им *необходимо*. Для них «хотеть чего-то» равносильно «нуждаться в этом». Для отца семейства, входящего в данную категорию, не редкость хотеть, чтобы его дети хорошо учились в школе и приходили домой с хорошими отметками. Один такой хулиган-отец чувствовал себя ничтожным и униженным, когда его сын приходил домой из школы с плохими результатами по математике, как если бы это был он. Чтобы быть уверенным, что сын подтянется по предмету в будущем, он постоянно читал мальчику нотации и запугивал его.

Что же касается женщин, терпящих телесные обиды со стороны мужей, то им можно дать две рекомендации, полученные в результате исследований. Первая — никогда не позволяйте своим агрессивным мужьям вернуться к вам, если вы приняли решение о раздельном проживании; вторая — исключите по возможности всякие отношения с ними ради пользы дела. Не верьте в их бесконечные обещания и поток слез. И до тех пор, пока вы не увидите действительных изменений в положительную сторону, особенно после интенсивной и продолжительной работы со специалистом, даже не думайте возобновлять с ним связь. Вам нужны изменения, а не обещания.

Женщины также способны применять силу к своим партнерам и детям. Однако мужчины, так как они физически крепче, прибегают к насилию как к средству решения проблем с гораздо большей готовностью, нежели женщины, которым приходится призывать на помощь свое остроумие или дипломатические способности, чтобы избежать гнева со стороны окружающих.

Физическое насилие как метод решения людских проблем известно с момента зарождения человечества на Земле. Вам достаточно ознакомиться с историей мира, и вы очень быстро увидите, что страны и царства боролись друг с другом с удивительной регулярностью на протяжении многих веков.

Самая ужасающая сторона характера хулиганов в том, что они просто зациклены на себе: им нет дела до ваших проблем; им все равно, больно ли вам, или что вы невиновны, или что у вас есть все основания для ваших действий. Когда они чувствуют, что им нужно выпустить пар, они его выпускают, потому что только так они освобождаются от гнева. К несчастью, такой способ срабатывает не всегда. Чаще бывает наоборот — гнев усиливается. А хулиганы могут стать еще более жестокими, когда их гнев вырывается наружу.

Анатомия гнева

Для правильного понимания поведения хулиганов необходимо правильное понимание их физиологии. Я приведу примеры из моей книги «Преодоление расстройства и гнева» (*Overcoming Frustration and Anger*), а также обращусь к книге Терри Лондон «Управление гневом» (*Managing Anger*).

Первоначально гнев зарождается из желания. Если на данный момент у вас нет того, чего вы хоти-

те, вы можете решить, что вы можете и должны иметь то, что поначалу казалось только мечтой. То есть ваши желания превратились в потребность. И если она не удовлетворяется, вы впадаете в гнев. Потом вам начинает казаться, что человек, который расстроил или огорчил вас чем-то, плох, так как дурное поведение порождает плохих людей. И наконец, вы обретете уверенность, что превратить таких людей в хороших можно, только будучи с ними суровыми.

Здесь есть четыре серьезные ошибки.

Во-первых, никто, кроме вас самих, не доводит вас до состояния гнева. Если бы другие люди в самом деле выводили вас из себя, тогда каждый раз, когда бы они расстраивали вас, вы бы сходили с ума. Очевидно, бывают дни, когда вы приходите в неистовство из-за чего-то, на что в другое время даже не обратили бы внимания. Единственный способ объяснения такой непоследовательности заключается в том, что вы сами себя доводите до гнева. Это происходит каждый раз, когда вы сердитесь. Вы будете доводить себя до такого состояния до тех пор, пока с вашей головой не случится что-то из ряда вон выходящее. Помните, другие люди не отвечают за ваши эмоции, точно так же как и вы не отвечаете за их.

Во-вторых, вам вовсе не обязательно иметь все, что вам хочется. Прекратите превращать свои здравые и разумные желания в невротические и пустые требования. Вы уже не ребенок. Мир создан не только для вас, и то, что вы правы, не означает, что вы должны поступать так, как вздумается. Остановитесь и подумайте, какие есть у других людей оправдания своего поведения. Они ведь тоже думают, что абсолютно правы. Тогда с какой стати они должны уступать вам? Вы все пользуетесь одним и тем же аргу-

ментом. Вместо этого напомните себе, чего то, что вы хотите, что оно должно у вас быть только потому, что таково ваше желание.

В-третьих, люди, которые плохо себя ведут, сами по себе неплохие. В мире не существует плохих людей, есть плохие поступки. Нельзя судить о человеке по тому, что он однажды, пусть даже и много раз повел себя не так.

Соответственно, нет и хороших людей, а есть просто хорошие поступки. Однако если хулиган убеждает себя, что на свете есть злой или раздражающий его человек, он чувствует себя вправе нещадно ругать и угрожать ему.

И наконец, мысль, что мы можем изменить людей к лучшему, если будем резки с ними,— абсолютная чепуха. Вам, хулиганам, нужно прежде всего остановиться и задуматься, почему у вас эти проблемы, и вы поймете, о чем я говорю. Практически все когда-то оказывались в таком положении, когда с ними сурово обращались. В свое время ваши родители, когда вы их слишком расстраивали, устраивали вам хорошую порку. Так предполагалось сделать из вас достойного человека. Напротив, они воспитали вас жестоким. И теперь вы сами пользуетесь теми же методами, что применялись к вам, не смотря на то что ненавидели их в свое время. Разве вы не можете понять, что, поступая так, вы не делаете добра другим?

Все взрослые скатываются до уровня детей, когда впадают в гнев. Уверен, вы видели детей, бьющихся в истерике. Они приходили в такое состояние потому, что не получали то, что считали необходимым иметь. Однако когда истерика случается у детей, это вполне понятно, потому что они всего лишь дети.

Задумайтесь, что вы делаете, когда выходите из себя. Разве вы не превращаетесь в ребенка и не впадаете в истерику? Правда, вы не расстраиваетесь из-за конфеты, потому что это не тот случай. Зато если вы не получили прибавку к жалованью или секса, когда вам его захотелось, или кто-то пролез впереди вас без очереди, вы ведете себя как дитя и думаете, что люди просто не могут так поступать с вами. Вы впадаете в истерику, потому что превратили желание в требование. Единственное, что вас отличает от ребенка,— это то, что он начал истерику из-за неполученной порции мороженого, а вы — из-за не сдержанного кем-то обещания.

Разные типы хулиганов

Давайте начнем с категории, которая описывает детей, поступающих как хулиганы, а потом я расскажу о категориях взрослых.

Хулиганы-подростки

Это группа детей в возрасте до 18 лет, модель поведения которых основывается на игнорировании прав других людей. Ребенок, соответствующий трем или более характеристикам из этой категории в течение последнего года или по крайней мере одной из них в течение последнего полугодия, характеризуется как хулиган:

1. Проявляет четкую тенденцию к агрессивности по отношению к другим людям и животным, измываясь над ними, угрожая и запугивая.
2. Начинает драки и применяет оружие, которое может нанести серьезные повреждения.

3. Проявляет жестокость по отношению к людям или животным, присвоил чужую собственность путем грабежа с насилием, выхватывания кошелька, вымогательства или вооруженного ограбления.
4. Часто вынуждает свои жертвы к сексуальному контакту.

Вторая группа симптомов описывает разрушителей собственности. Например:

5. Поджигает с намеренным желанием нанести серьезный ущерб или пытается разрушить собственность, не поджигая ее.

Третья большая категория связана с воровством и ложью.

6. Вламывается в дома или лжет зачастую, чтобы покрыть или подставить другого. Ворует ценности, но не вступая в контакт с жертвами, например в магазинах или мастерских.
7. Нарушает серьезные правила поведения. Например, несмотря на запрет родителей, возвращается домой очень поздно. Такое поведение появляется в 13 лет.
8. Убегал из дома на ночь по крайней мере дважды, пока живет с родителями, или убегал один раз, но не отсутствовал слишком долго, или сбегает с уроков. Начинается с 13 лет.

Антисоциальный тип

В эту группу входят те, кому 18 лет и старше.

Антисоциальные представители имеют следующие характеристики:

1. Пренебрегают законами общества и часто попадают под арест.
2. Лгут, пользуются вымышленными именами, обманывают людей с целью приобретения их собственности и денег.

Если вы узнали самого себя по этим характеристикам, тогда импульсивность — ваша самая серьезная проблема, которая мешает вам планировать свои действия. Вы действуете согласно мгновенному решению, словно вам все равно, что будет с вами потом. Вы часто негодуете, когда вас арестовывают или приговаривают к штрафу, но все это вы могли бы легко предвидеть, если бы на минуточку задумались. Вы агрессивны, легко теряете над собой контроль и имеете склонность решать проблемы кулаками. К тому же вы совершенно беспечный человек и вас не волнует ваша безопасность и безопасность других людей. Вы работаете только мелким служащим, потому что вы безответственны. На вас нельзя положиться, а когда вы заключаете финансовые соглашения с другими, вы склонны нарушать свои обещания. Наконец, вас совершенно не беспокоит ваше плохое обращение с другими.

Временно-взрывной тип

В состав этой категории входят люди, которые могут быть очень милыми большую часть времени, но когда теряют контроль над собой, начинают драться с невероятной силой, которая не соответствует нанесенным им обидам. Люди этой группы непредсказуемы и могут прибегнуть к силе, несущей серьезные разрушения. Они ложно полагают, что:

- кто-то намеренно расстраивает их;
- они всегда должны настоять на своем;

- люди, которые не уступают им, плохие; и
- если они будут с ними жестки, они превратят их из плохих людей в хороших.

Любой из этой категории может исправиться, если откажется от этих убеждений, и будет приятно удивлен, как спокойно и зрело он со временем начнет относиться к жизни.

Отказ от привычки впасть в гнев

Существует два способа, чтобы отучиться от этого. Первый заключается в привлечении вспомогательных средств: книг, аудио- и видеоматериалов. Второй подразумевает прохождение лечения индивидуально или в группах. Какой бы способ вы ни выбрали, мне бы хотелось, чтобы вы знали и понимали следующие немногочисленные, но очень важные моменты в преодолении своей враждебности.

Первый момент заключается в том, что никто, кроме вас самих, не пытается рассердить вас: вы сами доводите себя до того, что начинаете злиться на других. Если не верите мне, задайте себе такой вопрос: почему не все люди, испытывая гнев, ведут себя как хулиганы? Мы все способны расстраиваться, но почему далеко не каждый в приступе гнева готов сбросить на землю атомную бомбу?

Второй момент. Расстаться с хулиганскими привычками будет легче, если вы осознаете, что ваш подход к решению проблем неприемлем в том обществе или мире, в котором желают жить люди, а к ним, между прочим, относитесь и вы сами.

Поймите также и то, что, если люди боятся вас, это вовсе не возвышает вас над ними. И когда люди ста-

раются перейти на другую сторону улицы при виде вас, это не означает, что они поступают так из почтения к вам. Если вы считаете, что заслуживаете любовь и уважение своим «крутым» поведением, то сильно ошибаетесь. Люди склонны уважать тех, перед кем испытывают почтительный трепет, а не тех, кто вызывает у них настоящее чувство страха.

Еще один очень дельный, особенно для хулиганов, совет: подумайте о последствиях своего поведения. Не обладая большими запасами терпения, хулиганы сами являются своими злейшими врагами, потому что не задумываются над тем, что со временем их поведение обернется против них. Именно вы в конечном счете провоцируете партнера подать на развод, вы сами вынуждаете себя увольняться с работы, потому что начинаете драку, грубите и крушите все, что попадается под руки. Небольшая предусмотрительность в вопросе возможных последствий ваших действий научила бы вас быть более осторожным. Когда же вы ведете себя как дикая обезьяна, будьте готовы платить по счетам. Плата за такое поведение обычно оказывается куда выше, чем в том случае, если бы вы смогли держать свои чувства в узде, не пасуя перед расстройством, которым привыкли оправдывать свой гнев.

Пора взрослеть, научиться контролировать свои эмоции и уважать других. И тогда вам больше не придется изливать свой гнев на других. Более того, вам вообще не придется сердиться, когда вы станете более внимательно относиться к себе.

Как жертвам вести себя

Если мы хотим научиться контролировать поведение хулиганов, мы должны отказаться от мысли, что этих людей нужно понимать и любить и что это само

по себе заставит их вести себя лучше. К сожалению, это не тот случай.

Анализ того, что в наше время происходит в мире с молодежью, указывает нам на то, что дети и подростки все чаще выказывают неуважение не только ко взрослым, но и к закону и не испытывают совершенно никакого страха перед последствиями своих поступков. Совершенно очевидно, что многие из них воспитывались в атмосфере жестокости со стороны родителей или опекунов. Возможно, окажись они в условиях большего понимания и терпимости, их агрессивность никогда не проявилась бы.

К сожалению, те мягкие меры борьбы с агрессивностью у маленьких детей абсолютно не подходят нам для перевоспитания юношей и девушек. По этой причине мы вынуждены для решения проблемы обратиться к прежним мерам.

Это не означает, что мы должны бить своих детей, кричать на них или говорить им, какие они никчемные. Все это сделает их еще хуже. Когда мы прибегаем к злобе и ненависти в отношениях с подростками, их естественной реакцией на это будет ненависть. Фактически их гнев по отношению к нам является оправданным, раз мы позволяем себе пользоваться теми же методами. Если нам можно, то почему им нельзя? Вместо того чтобы злиться, мы должны оставаться добрыми, но быть при этом твердыми. Такая здравая комбинация нашего поведения способна творить чудеса. Большинству читателей, имеющих проблемы с хулиганами и решивших последовать данной рекомендации, предстоит преодолеть ряд психологических проблем, в противном же случае у них ничего не получится.

Первое. Никогда не общайтесь с хулиганами, если сами находитесь в состоянии гнева. Как я уже гово-

рил, гнев порождает гнев. Нам не нужна война, связанная собственными руками. Имея дело с разгневанными людьми, мы ищем контакта с ними, а не враждебности. Их шансы выразить свою злобу намного выше наших. Поэтому давайте не прибегать к гневу. Вместо этого проявим твердость.

Для тех, кто ежедневно наносит нам обиды дома и на работе, наказание должно нести некоторую степень дискомфорта. Если мы будем доставлять людям неудобства в ответ на их негативное поведение, но начнем это делать очень осторожно и постепенно, доводя их до той степени, которая станет вызывать у них обиду, они, возможно, скорее почувствуют себя готовыми к переменам. Давайте не будем бесконечно обсуждать с ними наши действия и доказывать их необходимость. Мы с удовольствием посоветуем им раз или два, как им следует вести себя с нами, а когда это не поможет, поведем себя более жестко. Это называется суровой любовью и означает, что мы будем время от времени доставлять им достаточно неудобств до тех пор, пока они не изменятся. Если они и после этого не изменят своего поведения, нам останется либо принимать их такими как есть, либо расстаться навсегда.

Однажды мне пришлось вести очень злобного юношу, который проявлял чрезмерную враждебность к своим родителям и младшим братьям. Отец его был очень мягким человеком и не мог противостоять высоченному, девяностокilограммовому шестнадцатилетнему своему отпрыску. В результате подросток делал в доме все, что хотел. Я убедил родителей наказать его и отобрать у него машину, когда он станет вести себя недостойным образом. Они согласились. В первый же раз, когда они так поступили, сын почти разгромил дом. Была жуткая сцена, из ко-

торой они поняли, что он не станет им подчиняться, а у них не хватит сил на то, чтобы бороться. Поэтому они уступили и примирились с его агрессией. К несчастью, они выносили его грубое и жестокое поведение в течение долгих лет. Поэтому, когда родители решили не уступать, было уже слишком поздно.

Чтобы освежить вам память, позвольте мне еще раз напомнить о трех принципах человеческого взаимодействия, которые объясняют, почему с нами поступают именно так, а не иначе.

Первое: с вами обращаются так, как вы сами позволяете. В конечном счете мы сами учим детей тому, что они потом выдают нам. Это означает, что данная семья, позволяя сыну грубить и сквернословить, научила его не проявлять внимания к близким. Он поступал по-своему и был вознагражден за агрессию. Когда мы поддерживаем агрессию, мы получаем ее снова и снова, но каждый раз в большем количестве.

Второй принцип гласит: другие не изменятся, пока мы сами не пересмотрим свое поведение. Именно это родители парня-грубияна и попытались сделать, когда решили больше не терпеть его грубость и отняли у него машину. Они были абсолютно правы, когда поступили так.

Третий принцип: не будьте слишком терпеливыми.

психология уважения

Уважение — заковыристое слово. Оно имеет три значения: высокая оценка, восхищение и страх. Если я скажу, что ценю отца и мать за все жертвы, на которые они шли ради меня по жизни, вы обязательно поймете, о чем я говорю. Я уважаю, люблю их, и я

бесконечно благодарен им за все, что они для меня сделали. Уважение в этом примере является синонимом высокой оценки.

Если я скажу вам, что восхищаюсь невероятными подвигами, достигнутыми в результате осуществления космической программы, когда на Луну был отправлен человек, и добавлю, что испытываю огромное уважение ко всем людям, принявшим в этом участие, вы снова легко поймете меня. Теперь я не даю высокую оценку тому, что они сделали, скорее, я выражаю восхищение достигнутым.

Третье определение уважения связано с понятием страха. Если вы хотите, чтобы люди уважали вас, вы должны заставить их в некоторой степени бояться вас. Такой «умеренный» страх необходим, по крайней мере для того, чтобы наши дети уважали нас. Будет лучше, если они научатся бояться нас, полиции, учителей и власти. Если же они не будут нас бояться, они и не будут уважать нас.

Я бы даже сказал больше: если один взрослый человек не испытывает некоторого страха перед другим, их любовь не будет счастливой. Любовь рождается из уважения, а страх — одно из составляющих последнего. Вы не сможете любить человека, с которым живете, если хоть немного не боитесь его. Если вы не будете бояться человека, с которым живете, вы будете поступать с ним как вам заблагорассудится. Вы не станете относиться к нему лучше, если он не воспротивится вашему нечуткому поведению. Вы будете поступать с ним или с ней как со слугой, а не как с любимым. Повторюсь еще раз: если вы хотите, чтобы другие люди вас любили, заставьте их бояться вас, но только совсем чуть-чуть.

То же самое применимо и к родителям. Вы не сможете заставить детей слушаться вас, если они не ис-

пытывают к вам даже слабого чувства страха. В этом случае они не побоятся плохо вести себя. Вы будете относиться к ним с большой добротой. Вы будете поощрять хорошее поведение любовью. Но ничего такого не произойдет, если вы не придадите своей любви некоторую степень условности: «Следуй моим желаниям и потребностям, и я буду следовать твоим. Откажись от моих требований, и я доставлю тебе неудобства. Мою любовь необходимо заслужить». Вот динамика, скрывающаяся за подобным типом страха и ведущая к любви.

Теперь, когда я раскрыл эти принципы, позвольте показать мне их в действии на примере одиноких матерей, которые имеют взрослых детей-бунтарей.

Матери-одиночки должны понимать, что им будет несоизмеримо труднее воспитать своих взрослеющих детей, если они не применяли необходимую силу, пока те были маленькими. Если дети испытывают к матери уважение (что подразумевает умеренный страх), тогда она сможет отдавать распоряжения 16—17-летним сыновьям и дочерям, и распоряжения эти будут выполнены. Если же она не сумела привить своим детям уважение к себе, они будут ее игнорировать, что в наши дни происходит сплошь и рядом, так как современное общество удивительно терпимо относится к непослушанию. В подростковом возрасте у детей может возникнуть желание курить, пить, возвращаться домой поздно, дружить с кем им заблагорассудится и поступать как им хочется. Часто они не имеют представления, насколько опасным может быть их поведение, и никакие доводы на них не действуют.

Следовательно, оказавшись в таком затруднительном положении, мать будет вынуждена применить силу, раз не помогают слова. Но тогда к кому она

может обратиться? Раз нет мужа, она должна обратиться к деду или, возможно, дяде детей. Если с ними связаться нельзя, ей все равно нужно найти мужчину, который может прийти и своим авторитетом вселить тот самый умеренный страх в этих непослушных детей.

Еще один важный момент в воспитании наших детей: мы должны научиться уважать закон.

Всегда лучше, когда правосудие действует быстро. Я лично работал со многими подростками, которые, не задумываясь, творили одну беду за другой, хотя каждый раз их довольно быстро задерживали за это. Проходили недели и месяцы, прежде чем они представляли перед судьей. Со временем им выносился щадящий приговор или на них накладывался штраф. И то, что процесс шел так медленно, и то, что наказания оказывались слишком мягкими,— все это приучило детей просто не принимать закон всерьез.

В наших силах сделать так, чтобы суд начинался как можно скорее, а наказание соответствовало бы преступлению. Чтобы вы ни делали, прекращайте говорить об этой проблеме. Если и есть ошибка, которую я чаще всего замечаю, общаясь с людьми, то она заключается в том, что люди предпочитают не активно действовать, а бесконечно жаловаться. Выскажите тому, кем вы недовольны, свое неодобрение только раз или два, по разным поводам. А потом сделайте с этим что-нибудь.

психология беседы

Существует два вида беседы. Первый — обсуждение, второй — спор и ссора. Обсуждение имеет место тогда, когда двое просто обмениваются информа-

цией, сплетнями, шутками или инструкциями. Здесь не присутствуют эмоции. Один человек выражает свое мнение или передает какую-то информацию, второй просто слушает.

Когда обсуждение продолжается, оно, вполне вероятно, затронет такую тему, с которой слушатель не будет согласен. Вы, например, скажете, что ваш друг не заслуживает увольнения. А человек, с которым вы беседуете, заявит, что ваш друг — плохой работник и получил по заслугам. Такая тема часто провоцирует споры. Вы настаиваете, что правы, а ваш оппонент ошибается. Один из вас или вы оба начинаете повышать голос, настаиваете на своем, и, пока вы не выясните наконец кто прав, а кто нет, беседа не сдвинется с места.

Но обычно беседе уже не суждено возобновиться. Спор приводит к тому, что стороны переходят на крик, и вот уже для подтверждения своих аргументов в ход идет мебель, тяжелые предметы и оскорбления. И прежде чем все прояснится, те двое, что мирно беседовали, будут готовы начать драку. Чтобы избежать подобной сцены, которая редко приводит к изменению мнения какой-либо из сторон, следуйте следующим советам.

Во-первых, поймите, что, когда вы рассержены, вы не в состоянии прислушаться к чьим-то доводам. И если человек, к которому вы обращаетесь, тоже взбешен, он, естественно, не расположен будет выслушивать вас. Вы редко когда сможете доказать свою правоту, если уже вышли из себя. Точно так же и другому едва ли удастся склонить вас на свою сторону криком или угрозами и доказать, что правы не вы, а он. Поэтому давайте перестанем злиться.

Во-вторых, как только вы заметите, что в разговоре присутствует гнев, скажите: «Гнев». Это будет ав-

тематическим сигналом вам двоим замолчать, развернуться, отойти друг от друга и не приближаться, пока вы не успокоитесь. Вам будет легче справиться с гневом, если вы осознаете, что мы делаем три ошибочных предположения, когда злимся: что другие выводят нас из себя, что это делает их плохими людьми и что их следует наказывать, чтобы они стали хорошими.

Возможно, чтобы успокоиться, вам потребуется пройтись вокруг дома. Возможно, потребуется несколько дней, прежде чем вы сможете снова прийти в себя. В любом случае, когда вы почувствуете, что гнев прошел, возобновите разговор на уровне беседы. Если снова возникнет злость, разворачивайтесь и уходите, начинайте все сначала. Повторяйте это столько раз, сколько будет необходимо.

Все сказанное выше представляется очень важным, потому что много раз ссоры и споры возникали из-за того, что было сказано. И все же слова безвредны. Не позволяйте себе расстраиваться из-за слов. Зарубите это себе на носу. Палки и камни могут переломать вам кости, но слова — никогда. Помните поговорку из детства? Ну ту, в которой говорится, что нет правды в сказанных словах.

психология убеждения

Давайте покончим с мыслью о том, что наши увещевания действуют на тех, кто не может держать себя в руках. Одной из причин того, что люди так часто нарушают закон, не задумываясь, давая волю своим чувствам, является то, что их редко наказывают со всей строгостью за то, что они срывают зло на других. Они знают, что общество не одобряет их жестокости. Следовательно, глупо усаживать их и рассказывать,

не в первый уж раз, что это очень плохо оказывать на кого-то физическое давление. Зачем мы говорим им то, что эти люди слышат всю свою жизнь?

Начать нужно с наказания. Оно должно быть достаточно строгим, чтобы заставить тех, кого мы наказываем, изменить свое поведение. Плохие привычки пропадают, когда люди в значительной мере пострададут из-за них. Сколько потребуется создать неудобств, чтобы заставить этих людей измениться в лучшую сторону? Ровно столько, сколько потребуется.

После того как окажется, что наказание подействовало и эти люди начнут задумываться над тем, что, возможно, для них же будет лучше не противоречить закону в будущем, вот тогда давайте и предложим им консультацию у специалиста. А до тех пор, пока у них не появится необходимости в разговоре с ним, для них необходимо создавать неудобства. Наказания не должны быть жестокими, но должны стать достаточно суровыми, чтобы добиться нужного результата: уважения к окружающим.

А теперь позвольте мне высказать некоторые свои соображения о том, как стоит обращаться с людьми, которые потеряли над собой контроль. Будьте настойчивы, но не агрессивны. Напомню вам слова из второй главы: разница между двумя понятиями состоит в том, что, когда вы стоите на своем, не прибегая к гневу, вы настойчивы. Я всегда рекомендую настойчивость для борьбы с агрессией.

Я знал многих женщин, которые терпели обиды от мужей или бойфрендов. Мужчины обещали им измениться, но не менялись никогда. Они по-прежнему пили, прогуливали работу, жили на деньги своих женщин и изменяли им, а когда их заставляли ни месте преступления, клялись, что такое больше не повторится. Недавно я беседовал с женщиной, которая уш-

ла от мужа, потому что, несмотря на то что он искренне сокрушался, что был груб с ней в пьяном состоянии, все вскоре повторялось снова. То есть он не менялся, а она продолжала терпеть его поведение.

Перестаньте кричать на своих партнеров, ругая их за проступки. Они все это не один раз слышали. Вам необходимо понять: измениться в данном случае должны не они, а *вы*. *Вы* слишком добры, и это *ваш* недостаток. *Вы* уступаете, и, вместо того чтобы унизить их за недостойное поведение, *вы* терпите их.

Как вам измениться и перестать быть такими пассивными?

Во-первых, не стоит продолжать увещевать человека, который с вами плохо поступает. Раз этот человек до сих пор не изменился, то дальнейшее «капанье на мозги» результатов не даст. Вместо лекций сделайте ему что-нибудь столь же неприятное. Только не дайте гневу овладеть вами, иначе вы своими руками развяжете войну и о всяком взаимодействии придется забыть.

Во-вторых, в корне задавите в себе чувство вины, или вам будет слишком тяжело довести начатое дело до конца.

В-третьих, не надо жалеть тех, кому вы стараетесь доставить неудобства. Ведь в этом-то и заключается суть воспитательного процесса: заставить их почувствовать дискомфорт.

Страх быть отвергнутым — это четвертая проблема, с которой нужно быть очень осторожным. В том случае, если вы боитесь, что вами пренебрегут, тогда вы не сможете оказать достойного сопротивления, просто не выдержите. Но пренебрежение — пожалуйста, не забывайте об этом — задевает лишь настолько, насколько вы сами позволяете. Вам вовсе не

обязательно чувствовать чью-то любовь, чтобы быть полноценным человеком.

Страх оказаться жертвой физического насилия — очень серьезный повод. Если ваш отказ терпеть чье-то злобное поведение приводит к побоям, ни в коем случае не отстаивайте свою точку зрения, собирайтесь и уходите как можно скорей.

Последнее, чего стоит опасаться, — потеря финансовой независимости. Это также очень существенно. Деньги обеспечивают нам здоровье, защиту, кров и пищу. Лишение финансовой поддержки в буквальном смысле означает угрозу для жизни. Если вам грозит нанесение физического или финансового ущерба, я бы предложил *не быть* настойчивым. Цена за перемены может стать слишком высокой. Научитесь сносить обиды или откажитесь от совместной жизни. Но что бы вы ни сделали, не позволяйте гневу овладевать вами. Ибо это неминуемо приведет к катастрофе.

А что любовь?

Общаясь с крейзимейкерами, вы, должно быть, заметили, что, испытывая к ним ненависть, невозможно добиться положительного результата. Означает ли это, что нам следует любить их и тем самым изменить их поведение в лучшую сторону? Ответ — да, но все не так просто, как вы думаете.

Большинство людей полагают, что любовь — это проявление заботы друг о друге. Часто можно услышать примерно следующее: «Если б ты меня любил по-настоящему, ты сделал бы то, о чем я тебя попросила».

То есть любовь рассматривается нами как чувство, которое появляется у нас, когда кто-то дает нам все, что мы пожелаем, не обращая внимания, на-

сколько это важно, и на то, как часто мы того хотим. Чем больше мы получаем удовольствий, тем сильнее любим тех, кто нам это удовольствие доставляет. Исходя из этого, я в конце концов решил дать любви такое определение: любовь — это очень сильное чувство к кому-то или чему-то, кто (что) удовлетворял(о), удовлетворяет и будет удовлетворять наши самые сокровенные желания и потребности.

Следовательно, в действительности мы любим людей за то, что они делают для нас. Бескорыстную любовь мы способны испытывать только к детям, животным и больным родителям. Но в таком случае как мы сможем любить крейзимейкеров, если, следуя из определения, они должны давать нам все, что мы захотим? Разве мы своей любовью не усугубим ситуацию, укрепив их уверенность в правильности собственного поведения? Естественно, да. Собственно, именно так и появились избалованные и властные люди. Они получали все, что хотели, когда хотели, и это их развращало. Так не означает ли это, что безоговорочная любовь неправильна и даже вредна?

Вопрос прекрасно прояснится, когда мы даем определение тому, что понимать под сокровенными желаниями и потребностями. Если мы вплотную сосредоточимся только на удовлетворении самых сокровенных желаний, мы легко избалуем людей. В конце концов эти желания обычно сводятся к тому, что вы имеете возможность всегда поступать так, как хотите, имеете слуг, которые выполняют все работы по хозяйству, в то время как вы играете, веселитесь и наслаждаетесь весь день развлечениями, едой, выпивкой и сексом. Безоговорочно удовлетворяя самые сокровенные желания тех, кого мы любим, и поступая подобным образом с друзьями, мы оказываем и тем, и другим сомнительную услугу, тем самым вынуждая их ожидать от

нас исполнения всех своих желаний. Естественно, они будут считать нас замечательными людьми, ведь мы такие щедрые. Они будут любить нас до потери сознания, но только до тех пор, пока мы удовлетворяем их бесконечные желания. Откажите им хоть раз и вы увидите, что из этого выйдет: любовь в одночасье может превратиться в ненависть.

Теперь разберемся со второй частью определения любви — понятием «потребность». Оно отличается от понятия «сокровенное желание» тем, что может представлять для кого-то очень важную сторону благополучия, хотя и не всегда желаемую.

Чтобы побороть инфекцию, ребенку необходимо колоть антибиотики. Но дети явно не испытывают никакого желания терпеть уколы. Чтобы достигнуть успехов в музицировании, даже талантливый подросток вынужден подолгу совершенствовать игру на пианино, а уроки готовить по ночам, иначе он не раскроет своего потенциала сполна и не сможет достичь всего, на что способен.

И хотя последствия этого бывают болезненны, они имеют большое значение для душевного здоровья и достижения зрелости того, с кем поступают столь жестким образом. Они, конечно, могут заявить, что с ними обращаются жестоко, но я бы предпочел назвать это, если хотите, *суровой любовью*. Они не получают того, что хотят; они получают то, что им *необходимо*. Но разве это не проявление любви? Это те самые проявления любви, которые не были в свое время продемонстрированы крейзимейкерам.

Поступали ли с ними жестоко и не научили доброты и пониманию? Или их баловали и предупреждали все их желания вместо того, чтобы проявить твердость и приучить их к дисциплине, когда это требовалось во время их взросления?

Мы, с кем родители были строги и добры одновременно, любим их, нас заставляли хорошо себя вести и делать все с полной отдачей. Мой отец позаботился о том, чтобы я продолжал каждый день по часу заниматься на пианино, хотя я заверял его, что мне это больше не по душе. В ответ на мои возражения рассказал мне, что винит только своего отца в том, что стал скучным механиком, когда ему следовало бы закончить юридический факультет университета. Дед никогда не заставлял моего отца учиться и ходить в колледж, и в результате отец еще и его обвинил в этом.

В то время мой отец, вероятно, радовался беззаботной жизни. Однако со временем ему пришлось содержать свою семью, и он мог это делать только на свою иммигрантскую зарплату рабочего на заводе. Страдал ли он, что не получил высшего образования и профессии, с которыми его жизнь стала бы заметно легче?

Я постоянно уверял его, что с годами я не стану винить его в том, что он не заставлял меня силой играть на пианино. Он отвечал, что я буду. А теперь, будучи взрослым, пятидесятилетним человеком, с удовольствием играю на пианино в свободные минуты, владею серьезной профессией, веду полную и интересную жизнь и понимаю, что он был прав: я бы винил его. Как я рад, что он дал мне то, что было мне необходимо (дисциплину), а не то, чего мне хотелось (развлечений).

Вот этим-то одно и отличается от другого. Сочетание доброты и твердости творит чудеса, тогда как доброта без твердости или твердость без доброты рождает серьезные эмоциональные комплексы.

Если мы можем согласиться с этим, то должны любить своих партнеров и семью избирательно, а не безоговорочно, и тогда наш следующий вопрос может оказаться таким:

Протестовать или не протестовать?

Когда нам следует протестовать? Когда мы перестаем испытывать чувство удовлетворения. Не спрашивайте других, стоит ли вам уйти с работы в знак протеста на плохое обращение. Поступите так, когда злоупотребления покажутся вам недопустимыми. Поступите согласно этому правилу в случае, если вам стали грубить дети или супруг.

Исходите из тех же стандартов, когда хотите разорвать старую дружбу. Важно отстаивать свою выгоду, когда вы все еще чувствуете разумное удовлетворение, а не когда его уже нет. Если вы сносите обиду за обидой в надежде, что, удовлетворяя других, со временем будете вознаграждены их вниманием и участием, скорее всего, вы будете сильно разочарованы. Нормальные люди чувствуют потребность платить добром за добро. Только при этом условии ваши жертвы не лишены смысла. Когда же вы уступаете одному желанию людей за другим и поступаете так себе в ущерб, не получая ничего хорошего в ответ, сделайте для себя вывод, что те, ради кого вы стараетесь, не ценят ваших усилий и/или относятся к разряду крейзимейкеров и, вероятно, просто злоупотребляют вашей добротой.

Гораздо лучше отношения строятся, когда удовлетворены обе стороны. Когда же ваша плата за спокойствие в отношениях будет слишком высокой, а жертвы слишком частыми, но взамен вы не получите благодарности, в ваших отношениях наметится регресс. У него есть четыре стадии.

В первой стадии следствием того, что вы не испытываете разумного удовлетворения, станет постоянно нарастающее чувство отсутствия счастья. А разве может быть иначе? Мы не прыгаем от радости, когда

все сильнее расстраиваемся. Рабочий, который не получил прибавку к жалованью за то, что честно отработал сверхурочные, по меньшей мере почувствует себя несчастным.

Во второй стадии следствием чрезмерных жертв в пользу других будет ваше беспокойное состояние. Обязательно проявятся депрессия, гнев, раздражительность и зависть. Совсем не весело, когда вас постоянно расстраивают; это изматывает, деморализует и готовит почву для растущего беспокойства.

В третьей стадии следствием чрезмерно вызывающего поведения по отношению к вам станет потеря любви. Раз возникновение любви — результат исполнения желаний и обеспечения необходимых условий, тогда обратный процесс порождает ее утрату. Вы редко любите людей ни за что, если вы, конечно, не святой и не дурак; обнимать супруга, когда он возвращается домой пьяным, равносильно тому, чтобы наградить его за это.

Наконец любовь сходит на нет, вам уже нечем подпитывать отношения. Вы становитесь чужими друг другу, разъезжаетесь или разводите, тихо и просто. Если не можете развестись по религиозным соображениям, тогда живите разумно. Если вы не сможете жить отдельно, знайте, желание уйти все равно никуда не исчезнет.

Вот такой плачевный итог бывает у отношений, в которых нет места должному удовлетворению.

4

Избалованные люди

Теперь мы переходим к еще одному типу крэйзимейкеров, которых обычно за таких не принимают. Они не жестоки, не агрессивны, не несут явной опасности. Они не являются холодными диктаторами, нет. Они управляют жизнью других по своему — выставляя себя беспомощными, инфантильными, вечно хнычущими и несправедливо обиженными. Это избалованные люди. Они избалованы настолько, что единственным способом выжить для них является присутствие рядом сильных людей, которые обеспечат удовлетворение их потребностей.

Избалованные люди эгоцентричны и не способны к состраданию. Они постоянно жалуются и не принимают «нет» за ответ. Хотя они напоминают властных людей тем, как настойчиво добиваются своего, они обычно не становятся агрессивными и не будут унижать или оскорблять вас, как грубияны. Эти люди действуют по-другому: плачут, рыдают, дуются, кланчат или обижаются. Они виртуозно эксплуатируют чувство вины для достижения своих целей. Чтобы продемонстрировать, как им плохо и

больно, они выпячивают нижнюю губу и, сутулясь, медленно удаляются в свою комнату в надежде, что это заметят и их пожалеют. Они способны брать у окружающих все и их желания бездонны. То, что вы делали для них сегодня, зачтется вам завтра; завтра вы должны будете вновь расстаться и сделать для них столько же, если не больше, чем делали вчера.

Избалованные люди, эти взрослые дети, живут такими надеждами, которых нет у нормальных людей. Они верят, что созданы для лучшей жизни и всем остальным следует приносить себя в жертву ради них. Одна из моих пациенток рассказывала о своем отце, который никогда не мог позволить себе стоять в очереди последним. В кинотеатре он просто проходил в начало очереди, задав вопрос кассиру, а затем бросал в окошко деньги и требовал пару билетов. Его не волновало, что он отнял право на эти места у людей, которые стояли в очереди перед ним. Да, избалованные люди думают только о том, чтобы хорошо было им — другие не в счет.

«Актеры»

Такие люди очень эмоциональны, нуждаются в постоянном внимании к своей персоне и обычно слишком требовательны. Например, когда известный комик присутствует на вечеринке и не получает должного внимания, он немедленно совершит какую-нибудь из своих забавных проделок или начнет жонглировать, чтобы его только заметили. В таком поведении — основная черта «актеров». Разве это не печально? Как взрослый мужчина может испытывать зависть, когда другие получают больше внимания, чем он?

Чтобы оказаться в центре внимания и чтобы добиться желаемого, избалованные женщины используют свою привлекательность. Когда это не помогает, они могут перейти от улыбок, соблазнения и оболщения к сарказму. Вы должны всегда помнить, что «актеры» эмоционально незрелые люди, и подвержены резкой смене настроения, как дети. Чтобы добиться желаемого, они акцентируют внимание на своей внешности и могут довольно легко склонить людей к своему образу мыслей. Они говорят многословно и лестно, их речь полна чувств и сантиментов, но они редко вникают в суть дела.

Расстроены, они начинают драматизировать. Они ведут себя как обезумевшие от отчаяния актрисы, испытывающие муки ада. Приложив тыльную сторону ладони ко лбу, они плачут о том, как чудно все было еще совсем недавно, и, топнув ножкой, устремляются к выходу охваченные негодованием.

Так как ударение в их случае ставится на внешнюю красоту и внимание, «актеры» с присущей им непосредственностью полагают, что любой знак внимания, оказанный им, — признак неудержимой любви. Они ни на секунду не задумываются, что это может быть лишь оказанная им услуга. Нет-нет, этот человек сходит по ним с ума, и явно здесь назревает роман. Таким может быть самое лучшее описание их восприятия окружающего..

Для большинства врачей «актеры» являются головной болью. Они рассматривают их как взрослых с поведением ребенка. «Актеры» избалованы родителями, которые, не задумываясь о последствиях, потакали фантазиям до тех пор, пока детки не перестали осознавать, что в мире помимо них есть также и другие люди со своими правами.

«Нарциссы»

Словно нам мало «актеров», мы еще на свою беду сталкиваемся и с «нарциссами». Это люди, которые не только имеют все причуды «актеров», но им также присуще чувство собственной неповторимости, желание быть объектом восхищения, они находят себя исключительными созданиями.

У этих людей чрезмерное самомнение. Все свои достижения они считают выдающимися, а себя — многоталанными, гениальными людьми, с которыми никто не может сравниться. Они ждут полного признания своих особых способностей и высоких достижений, и даже иной раз доказывают, что заслуживают его.

«Нарциссы» влюблены в себя. Отсюда и название. Нарцисс — юноша из греческой мифологии, который влюбился в собственное отражение, которое впервые увидел в ручье. «Нарциссы» почитают свою красоту, таланты и все, что в них есть. И все это, по их мнению, у них лучше, чем у других. Совершенно ясно, что они относятся к себе как к уникальным и особенным людям, которых могут понять и оценить только другие особые люди, сами одаренные талантами и происходящие из высших слоев общества.

«Нарциссы» — эксплуататоры по натуре, они беззастенчиво пользуются своими преимуществами над другими людьми, к которым не испытывают никаких чувств. Они считают, что все завидуют им, но часто сами завидуют другим. Естественно, они обладают чувством превосходства, надменности и тщеславия. И из-за их возмутительного поведения их очень трудно любить.

«Зависимые»

Несложно определить, является ли человек, который вас так расстраивает, избалованным «зависимого» типа: сравните его или ее характеристики со следующими описаниями.

У этих людей обычно есть проблемы с принятием решений, и им обычно требуется огромное количество советов и заверений от других в том, что они рассуждают здраво. Будучи «зависимыми», они, естественно, боятся возлагать на себя ответственность за решение важных жизненных проблем. Следовательно, они только рады, когда ответственность принимают на себя другие. Пусть другие решат за них, где им жить, что носить и что покупать.

Если вы «зависимый», вы наверняка не будете отчаянно спорить с другими из страха потерять их поддержку и любовь. Отказ от общения с вами для вас равносильно унижению, он — как доказательство того, что другие не испытывают в вас необходимости.

Естественно, что «зависимые» люди не имеют собственных проектов из-за недостатка уверенности в своих способностях, а не из-за недостатка желания достигнуть высоких целей.

Вы, если вы «зависимый», не бойтесь длинных расстояний, чтобы заручиться моральной и материальной поддержкой других, даже согласитесь делать вещи, крайне неприятные для вас.

Вам будет крайне некомфортно, если вы на долгое время останетесь одни, так как убедили себя в неспособности построить свою собственную жизнь. Если ваш прежний партнер покинул вас, вам захочется отношений с другим человеком, как источником спокойствия и поддержки. Наконец, как любой неуве-

ренный в себе человек, вы озабочены возможностью быть покинутым и предоставленным самому себе.

Не составит особого труда представить, какой может стать жизнь с «зависимым». Одна женщина рассказала мне, каким требовательным и тяжелым человеком был ее жених, потому что абсолютно ничего не мог сделать сам. Мать баловала его с раннего детства, и он все еще до сих пор жил с ней несмотря на то, что давным-давно стал взрослым человеком. Его мать никогда не испытывала никакого раскаяния по поводу своих действий: она подавала ему завтрак в постель, резала мясо, приносила кофе, всегда решала его финансовые проблемы по мере их возникновения.

Мужчина был не способен к самостоятельным решениям и, следовательно, вынуждал невесту принимать решения самостоятельно. При этом он редко отказывал себе в удовольствии упрекнуть ее за не продуманные действия. Он настаивал, чтобы она принимала ответственность только на себя, и она так всегда поступала.

Так как он был зависимым от матери, то никогда не вмешивался в даже самые незначительные конфликты в отношениях между матерью и невестой. Конфронтация с пожилой женщиной могла бы стать серьезной угрозой его финансовому и эмоциональному благополучию. Он понимал, с кем жизнь слаще, поэтому предпочел мать молодой женщине.

Еще один пример. Несколько лет назад после моей лекции ко мне подошли пожилые супруги и попросили совета. Они не знали, что делать со взрослой дочерью, которая постоянно требовала от них финансовой помощи. Эти люди недавно вышли на пенсию и были благополучны в финансовом отношении. Но вскоре их дочь стала с завидной регулярностью просить у них деньги. Сначала девушка попросила у ро-

дителей 100 фунтов и т. д. Спустя несколько месяцев она позвонила и, рыдая в трубку, умоляла родителей о 1000 фунтах.

Они спросили меня, что им делать. Я, естественно, посоветовал им не давать дочери такие суммы, раз она не только училась в институте, но и работала. Ей давно пора было научиться лучше распоряжаться деньгами. Но эта история никогда бы не произошла, если бы родители изначально не поощряли расточительных привычек своей дочери. Я ничего не слышал о них с того вечера. Надеюсь, что они заняли твердую позицию и отвергли требования дочери, дав ей возможность самой испытать неудобства от своей расточительности.

Означает ли это, что нам следует быть независимыми от других? Конечно, нет. Люди взаимозависимы, исключение составляют разве что живущие далеко в лесах отшельники, которые носят одежду из листьев папоротника и питаются дикими ягодами. Все остальные зависят друг от друга: одни продают нам бензин, другие обеспечивают работой, а третьи — крышей над головой.

Более того, у каждого человека в жизни наступают времена, когда ему бывает необходима любящая и щедрая рука, протянутая в помощь. Один молодой человек, который недавно окончил университет и не успел еще прочно встать на ноги в финансовом плане, захотел взять в долг у родителей на покупку дома в рассрочку. Я посчитал это вполне разумным, учитывая финансовые возможности родителей. Без этой щедрой помощи ему пришлось бы долго снимать жилье, прежде чем он смог бы позволить себе купить дом. Это пример разумной степени зависимости. Родители прекрасно знали, что их сын трудолюбив, ответственный и ему можно помочь, чтобы он скорее заработал на свой первый собственный дом.

Бывают также и непредвиденные траты. Возможно, молодому человеку понадобятся услуги адвоката или врача, а он не сможет позволить их себе. Помощь лояльных членов семьи или друзей может в этом случае оказаться для него очень кстати.

Такие люди не являются «зависимыми» просто потому, что принимают помощь или берут в долг. Они разумные взрослые граждане и никогда не пошли бы на это, если бы не обстоятельства. В этом главное отличие людей, которые принадлежат к «зависимому» типу, и тех, кто независим.

Обращение к избалованным людям

Самое лучшее, что вы, избалованные люди, можете сделать, — это серьезно подумать о том, как же это вдруг получилось, что вы такие особенные и заслуживаете всяческих привилегий, в то время как все остальное человечество — нет. Кто вам сказал, что вы лучше других? Почему вы посчитали, что у вас есть право проходить без очереди в театр или ресторан? Что заставляет вас не принимать во внимание правила, которым следуют все остальные? Ведите себя прилично по отношению ко всем, с кем общаетесь, и разубедите себя, что в мире есть такие особенные люди, заслуживающие лучшего обращения. И тем более откажитесь от мысли, что вы принадлежите к этим избранным.

Вместо этого поставьте себя на место тех людей, на которых вы привыкли смотреть свысока. Как бы понравилось вам, если бы во время разговора вам не давали бы вставить слово? (Избалованные люди характеризуются тем, что любят главенствовать в разговоре, говорят только о себе, а спустя несколько ми-

нут после того, как началась беседа, или даже проговорив с собеседником час, уходят, практически ничего не узнав о человеке, с которым только что общались. Все их мысли возвращаются исключительно вокруг себя, своей жизни и опыта, будто все, что происходит с их слушателем, не имеет никакого значения: путешествия, которые *они* совершили, *их* политические взгляды и случаи из *их* жизни куда важнее того, чтобы обсуждать кого-то или что-то еще.)

Постарайтесь понять, что вы не являетесь самым лучшим и почитаемым человеком на земле — это все ваши заблуждения. Ваша незрелость настолько бросается в глаза, что всем остальным жаль вас, когда вы, будучи таким красивым, умным и богатым, считаете себя божьим даром на земле. Внимание, которого вы так отчаянно ищете, всегда проходит мимо вас, потому что вас нельзя уважать за поведение, свойственное избалованному ребенку. Вы как эгоцентричный, хныкающий и жалующийся ребенок, и смею заверить, вас не станут любить и уважать за такие качества. Вы никогда не поступаете как взрослый. Но в этом не только ваша вина. Возможно, родители потворствовали каждому вашему всхлипу. Это же легко. Любого ребенка можно избаловать: все, что нужно — это поощрять его требования и капризы. В этом случае во взрослом возрасте вы обязательно получите первоклассного плакальщика.

Я давал консультации огромному количеству таких взрослых детей — красивых, сильных, умных, но юродивых в эмоциональном плане, которые вели себя как подростки. Один молодой человек, своему великому удивлению, обнаружил, что, когда он стал проявлять непослушание в подростковом возрасте, отец, вместо того чтобы утвердить свою власть родителя и усмирить ребенка, стал чувствовать страх по

отношению к нему. Когда мой пациент узнал, что отец боится его, тут-то все и началось. С того самого момента он стал поступать как ему заблагорассудится. Он отказывался учить уроки, помогать по хозяйству, сорил деньгами, учинял в доме погром, уходил и приходил когда хотел, и в результате из него получился очень избалованный человек.

Мои пациент считал, что он центр вселенной, но очень скоро стал понимать, что никто другой о нем так не думает. Друзья находили его избалованным и всячески избегали. Когда я встретился с ним, ему исполнилось двадцать лет, но он был очень одинок; за что бы он ни брался, у него ничего не выходило, и теперь он горько сожалел, что отец терпел его грубость и безответственность. Все то, чему научились его сверстники в подростковом возрасте, ему пришлось узнавать после двадцати, и до всего нужно было доходить самому.

Третий момент, который необходимо уяснить избалованным людям: не переоценивайте себя. Возможно, вы прекрасный спортсмен, обладаете великолепной фигурой и поете необыкновенно. Все это просто делает вас еще прекрасней и талантливей. Примите от меня комплимент по поводу всех ваших достоинств. Но не задумывайтесь даже на минуту, что сам факт вашего богатства, неотразимости и великого опыта делает вас лучше кого бы то ни было.

Невозможно оценить человека, принимая во внимание одну, полдесятка или даже целую сотню его характерных черт. Буквально несколько миллионов заключений можно сделать об одном человеке. Конечно, можно взять лишь несколько хороших черт и заявить: «Я лучше вас, потому что у меня есть эти качества, а у вас — нет», пренебрегая тем фактом, что мы можем сказать очень много хорошего о любом человеке.

Людей нельзя оценивать, сравнивая с другими людьми. Мы можем лишь обсудить некоторые детали характера или черты его внешности. Мы только можем справедливо оценить какие-то определенные стороны человеческой натуры, но никогда — человека в целом. «Он милый человек», «она замечательная женщина», «он классный парень» — эти и другие суждения никогда нельзя полностью доказать. Мы должны уточнить, чем данный человек замечателен, красив или умен. Я мог бы сказать, что мой сосед повел себя как настоящий смельчак в прошлый четверг, с 14:07 до 14:09, когда нырнул в реку и спас тонущего ребенка. Это не означает, что он всегда так храбр или нет людей более храбрых, чем он. Все, что мы знаем о моем соседе, — это то, что в течение двухминутного периода именно в тот день в конкретной реке он поступил храбро. Это ничего не говорит о том, как бы он повел себя сегодня или в прошлом или как бы он отреагировал, увидев других тонущих людей.

Откажитесь от рейтинговой игры, как я описал в книге с аналогичным названием (*Overcome the Rating Game*). Большинство людей этой категории оценивают свой внешний вид, цвет кожи, происхождение. Вы введете себя в заблуждение, если хоть на минуту подумаете, что что-то из перечисленного делает вас лучше других.

Советы жертвам

К несчастью, те избалованные, кто прочитал обо всем в моей книге, вряд ли собираются измениться к лучшему, следуя моим советам. Значит, всем тем, кто живет с ними, я посоветую измениться самим.

Прежде всего, почему вы терпите весь этот беспредел? Как я уже говорил, вы получаете то, что готовы терпеть. Только потому что дети умеют визжать, брыкаться и жаловаться, не означает, что они должны добиваться своего, пуская в ход свое умение. Пусть они тоже испытают на себе подобное поведение с вашей стороны. Вопите, визжите, пинайтесь — покажите, что вы тоже можете вести себя, как они. Если вы не будете мириться с глупостями, их и не станут делать.

Единственная причина, по которой люди продолжают гнуть свою линию поведения, заключается в том, что мы терпим его. Мы сами косвенным образом учим их тому, что они делают. Если мы не будем идти у них на поводу, они перестанут плохо себя вести, и наоборот.

Перестаньте мириться с их поведением. Пусть у ваших крейзимейкеров тоже наступят трудные времена. Если кто-то не дает вам сказать и слова, прервите словесный поток и начните говорить сами. Говорите одновременно с ним, даже если чувствуете, что он слышит только себя. Говорите, пока до него не дойдет. Конечно, столь бесцеремонно перебитый человек не будет теперь испытывать к вам особой приязни, но кого, кроме него самого, это волнует?

С чего бы вы ни начали борьбу с закоренелыми привычками других людей, будьте готовы к тому, что вам не грозит стать их закадычным другом. Даже если вы в конечном итоге и оказываете им большую услугу, они не поймут этого. Будьте готовы встретить отпор. В следующий раз, когда соберетесь пообедать вместе, позаботьтесь, чтобы был выбран *ваши* любимый ресторан. Если вы всегда позволяете избалованному созданию смотреть его или ее любимый телеканал, приобретите другой телевизор и смотрите, что нравится *вам*; или просто наберитесь храбрости и пе-

реключите на программу, которую вы хотите смотреть. Таким образом вы познакомите своего крейзимейкера с социальным законом совместного проживания. Вы наверняка уже имели возможность убедиться, что их девиз: «Мне, мне и только мне». Это означает, что мысль о том, что за добро платят добрым, у них никогда не возникнет, ибо этому их просто не научили в детстве.

Давно пора прекратить свои мучения. Если сегодня вечером мыли посуду вы, пусть завтра сделают то же самое они. Если вам нужна ваша машина, пусть другие пользуются своим авто. Убедитесь, что с вами обходятся справедливо, и не стройте односторонние отношения: прекратите их, разорвите, пока «баловни» не поймут, что у них не останется друзей, если они не будут вести себя достойно с другими людьми.

Мы должны взять на себя роль родителей и помочь им повзрослеть. Неважно, что им уже 50, они по-прежнему могут оставаться детьми в эмоциональном плане. Но, обращаясь с ними как со взрослыми, от которых ждут понимания чужих проблем, мы со временем добьемся того, что они начнут заботиться не только о себе, но и о других, они станут людьми с высокой степенью сопротивления к расстройству.

Если они сопротивляются переменам, вы можете порвать отношения с ними. Я встречался с людьми, которые настолько уставали от жизни с избалованными партнерами, что разводились с ними. То же самое можно сказать и по поводу работы. Если ваши работники не желают честно разделить с вами груз обязанностей, избавьтесь от них. Уволенные из нескольких мест по одной причине, они со временем все поймут и повзрослеют. Вновь напоминаю вам: с нами поступают так, как мы позволяем, и другие не изменяются, пока мы не изменим своего поведения первыми.

А как же поступать в том случае, если, не получая желаемого, человек впадает в истерику, и от этого вы начинаете испытывать сильное чувство вины? Хороший вопрос. Ваше чувство вины означает, что его эмоциональный шантаж достигает цели. Цель такого шантажа — заставить вас бояться, что он сойдет с ума или совершит самоубийство, причем это произойдет якобы по вашей вине. И вы сдаетесь. Что ж, знайте, сегодня выиграл он. Но не потворствуя избалованному человеку, вы очень скоро начнете замечать значительные перемены к лучшему в его поведении.

Однако, чтобы добиться успеха, вам придется контролировать по крайней мере три момента.

Во-первых, не чувствуйте вины, когда начнете действовать против них. В противном случае вы уступите и сдадитесь. Но как же вам не чувствовать вину? В конце концов, вы же вызвали у этих взрослых детей страшный испуг: отказали им в том, к чему они привыкли, в том, что они всегда получали от вас.

Не испытывайте чувства вины, когда вы намеренно пытаетесь превратить эту инфантильную особь во взрослого человека. И хотя вас, возможно, посчитают жестокими, вы сами должны осознавать, что проявляете некую форму любви, о которой им, возможно, не доводилось знать ранее. Вы говорите другу: «Я не собираюсь больше молчать и ждать. Ты должен мне. И ничего не произойдет, пока ты со мной не расплашисься». Возможно, ваш друг разозлится. Ну и пусть. Не чувствуйте себя виноватым: то, что вы делаете, в действительности очень похоже на любовь. Это та самая форма любви, которой ему не хватало: суровая любовь, или, иными словами, твердость.

Второй причиной, по которой вы можете отступить, является жалость. Когда вы проявите твердость, ваши крейзимейкеры начнут хныкать, плакать, жа-

леть себя. Причем слезы могут быть вполне искренними. Однако если вы размякнете от их слез и уступите их желаниям в этот раз, то они по-прежнему останутся избалованными. Если вы в самом деле любите их, то, вместо того чтобы уступать любому их желанию, дайте им то, что по-настоящему принесет пользу. Отказать им в том, чего они хотят, на деле будет самым лучшим для них. Вы же не позволяете детям съесть все конфеты, прекрасно понимая, что они заболеют от этого. Вы уносите лакомство, и ребенок ненавидит вас в тот момент, но вы не переживаете, потому что их чувства носят мимолетный характер, а вы поступаете из лучших побуждений.

Помните, излишне переживать из-за проблем других — проявление неврастения. Мы заботимся о людях, жалеем их, мы в ответе за своих близких. Однако это не говорит о том, что мы должны и страдать так же, как они. Из нас выйдут плохие помощники, если мы сами потеряем душевный покой и будем находиться в расстроенных чувствах. Если вы позволите жалости овладеть вами, то, глядя на муки своих крейзимейкеров, вы почувствуете, как у вас разрывается сердце. И вы обязательно уступите, то есть поведете себя так же глупо, как они это делают всю жизнь.

Если вы собираетесь работать с избалованным человеком и боитесь, что ваши действия по коррекции его поведения приведут к тому, что вас будут игнорировать, вам стоит поступать очень осторожно. Есть люди, для которых ощущать пренебрежение равносильно вырыванию ногтей. Тщательное изучение данной проблемы показывает, что нам вовсе не нужно быть всеми любимыми и понимаемыми. Игнорирование тоже ранит только тогда, когда вы сами это допускаете. Когда вы думаете, что не сможете жить

без чьей-то любви, просто задайте себе вопрос: «Что бы я делал, если б этот человек умер?» Конечно, вы пережили бы это, равно как и неодобрение вашего партнера, босса или друзей. Вы спокойно можете продолжать жить, когда они игнорируют вас. Вас ведь отвергали и раньше, наверняка это случалось много раз. Тогда почему бы вам не пережить это и сейчас?

Могу заверить вас, что, как только вы откажете этим избалованным «детям» в удовлетворении их желаний, первым делом вы испытаете на себе их пренебрежение. Сносите их отчужденность спокойно. Покажите, что не позволите им больше управлять собой посредством нытья и слез. Если они начнут пугать вас самоубийством, пообещайте вызвать «скорую помощь» и отправить их в соответствующее заведение. Назовите это блефом и не поддавайтесь на шантаж. Они будут еще не раз прибегать к этим трюкам, чтобы добиться своего. Иногда они и сами могут не понимать, что шантажируют вас, и чувствовать себя столь несчастными, как будто и вправду готовы умереть. Тогда у вас еще больше причин для того, чтобы действовать.

Избалованные люди любят, когда их жалеют. Они выходят под дождь без плаща, прижигают себе пальцы сигаретами, напиваются допьяна и делают все это только с одной целью — добиться вашей жалости. Ну и пусть. Если вы думаете, что они настолько расстроены, что могут причинить себе увечья, вызовите медиков. Если же это всего лишь «игра на публику», дайте им пострадать от своего же поведения, пока они не поймут, что таким путем ничего от вас не добьются.

Когда вы научитесь контролировать свои чувства вины, жалости и страха быть отвергнутым, вы сможете стать по-настоящему любящими людьми для этих

несчастливых и избалованных людей. Им нужна помощь, им нужны друзья, и им нужен кто-то с головой на плечах, а не тот, кто потакает их капризам, поддается на их бред и разглагольствования. Ведь именно из-за этих уступок они уже стали такими, какие есть.

5

Неудачники

Здесь мы имеем дело с причудами. Трудно себе представить, что люди могут сами осложнять себе жизнь, но именно это и делают неудачники. Одни допиваются до смерти, другие кончают жизнь в больнице, потому что разрушили себе легкие за тридцать лет курения, третьи мучаются от того, что не могут удерживать свой вес в допустимых пределах.

Я приведу вам типичные примеры поведения неудачников.

Мужчина, кажется, не приемлет никаких продвижений по служебной лестнице. Он хорошо справляется со своими обязанностями, со временем получает прибавку к зарплате и даже повышение, а потом вдруг •начинает выкидывать такие номера, что сослуживцы приходят к выводу, что он специально добивается понижения или увольнения. Он меняет одно место работы на другое, с рвением трудясь на начальном этапе, но как только получает небольшое повышение в должности, начинает чувствовать себя не в своей тарелке. И тогда он всеми силами саботирует свой успех.

Это объясняло, почему его семья была вынуждена часто покидать город среди ночи, с упакованными ве-

щами в машине: они не могли оплатить жилье. Он находил новую работу, и они, не колеблясь, покупали все что хотели, обедали в ресторанах, ни в чем себе не отказывали, но со временем снова не могли заплатить за квартиру.

Другой пример. Такой очаровательный мужчина, как он, мог бы легко сделать деньги на торговле. Вместо этого, пользуясь своей неотразимостью, он искал поддержки у друзей или родственников. Безо всякого труда, рассказывая о своей несчастной жизни, он добивался, что те открывали двери домов перед ним и его женой, пуская их пожить у себя несколько недель, пока «несчастные» не найдут кров и работу. «Гости» пользовались телефоном хозяев, звонили по «межгороду», обещая оплатить звонки, но никогда не делали этого. Они хозяйничали в холодильнике и вообще чувствовали себя как дома, не понимая, что злоупотребляют гостеприимством хозяев. В конечном счете их выставляли за порог, но они перебирались к другим знакомым. Так продолжалось до тех пор, пока им больше некуда было податься.

Но каждый раз на работе или в баре они знакомились с новыми людьми, и, призвав на помощь все свое обаяние, им удавалось убедить новых знакомых пустить их к себе, обещая оплатить все расходы, как только встанут на ноги. И все повторялось. Временами кто-нибудь из друзей, откровенно симпатизируя паре, пытался давать им советы. Их довольно легко было раскусить, но друзья и родственники никак не могли взять в толк, почему эти люди не делают никаких выводов.

Некоторые из моих пациентов, которые сами не вели столь пагубный образ жизни, рассказали мне об ужасном опыте общения с подобными людьми. Они часто давали им в долг деньги и свои машины, позво-

ляли делать междугородние звонки и не требовали платы. Решив, что проблемы в них самих, эти «добрые самаритяне» обращались за консультацией к специалисту. Понимали они это или нет, но они имели дело с крейзимейкерами.

Третий пример. Ко мне обратился очень порядочный мужчина, который был обеспокоен тем, что его жена находилась в излишне депрессивном и угрюмом состоянии и буквально ничто в жизни не могло вызвать у нее радости. Он был честным трудолюбивым человеком, безумно любившим свою жену, но что бы он ни предпринимал, она не становилась счастливой. Она просто отказывалась радоваться тому, что делал для нее муж. Она систематически подрывала здоровье пьянством, курением и беспорядочными связями на стороне. Все его подарки она теряла или ломала, будто на подсознательном уровне не могла принять доброго отношения к себе. Со временем этой женщине показалось, что она недостойна иметь такого преданного мужа, и она завела роман, сделав это таким образом, что муж был вынужден все узнать.

Он дошел до отчаяния, считая, что не может принести счастья своей жене. Это продолжалось до тех пор, пока я не убедил его в том, что она сама не хочет быть счастливой и нуждается в серьезном лечении. Только после этого он перестал винить себя в ее неадекватном поведении.

Симптомы

Неудачники этого типа, пораженцы,— это люди, просто избегающие удачи или саботирующие весь возможный и приятный опыт жизни. Они сами заводят такие связи и сами оказываются в таких ситуаци-

ях, которые несут им страдания. Это замечают все, кроме них. Предложения о помощи они отвергают с такой категоричностью, будто предпочитают страдания нормальной жизни.

Для работы или для совместной жизни они выбирают таких партнеров, которые приносят им разочарование и неудачу, или тех, кто будет плохо с ними обращаться. Они сделают это даже в том случае, когда у них будет выбор.

Они не разрешают оказывать им помощь, либо сразу отвергая подобное предложение, либо принимая его, но потом ведут себя так, что все, что вы предлагаете, окажется совершенно бесполезным.

Когда с неудачниками происходит что-то хорошее, они в отличие от других людей погружаются в депрессию или ощущают чувство вины. Или сделают себе что-нибудь такое, что причинит им страдания: попадут в аварию, напьются или разорвут сложившиеся отношения.

Пораженцы провоцируют гнев у близких людей, прекрасно понимая, что ни к чему хорошему это не приведет. А получив по заслугам, они чувствуют острую обиду и унижение. Когда же им выпадает шанс хорошо пожить, они не принимают своего счастья.

Неудачники этого типа могут отказаться от хорошей работы, несмотря на то что она им по силам. Они могут помочь другим приобрести ценный опыт и получить повышение, но никогда не сделают того же для себя.

Они остаются безразличными и отказываются общаться с людьми, которые добры к ним. Именно тех людей, которые могли бы стать для них полезными, неудачники и отвергают.

Потребность в самобичевании, которое, естественно, приводит к расстройству и душевной боли,

у пораженцев столь сильна и постоянна, что четко указывает на их желание быть несчастными, несмотря на то что никто не принуждает их к этому.

Причины пораженческого поведения

Первоначальный психологический фактор, который является причиной такого поведения людей, лежит в основе чувства вины и унижения. Где-то и когда-то в жизни этим людям внушили, что они — ничто и ничего не добьются, что они вызывают отвращение.

Также у них слишком сильно выражено чувство отверженности, из чего мы можем заключить, что промывание мозгов, ведущее к такому поведению, в их случае было солидным и долгим. Такие люди часто вырастают в семьях, где господствуют жестокость, ругань, крики и царит атмосфера несчастья, а любовь бывает крайне редким проявлением. Последствия такой жизни можно легко просчитать. Многие дети, воспитывавшиеся в семьях алкоголиков, попадают под эту категорию.

В результате негативного воздействия такие люди учатся относиться к себе как к бесполезным, ничего не стоящим созданиям. Они настолько убеждены в своей никчемности, что, когда другие видят их достоинства и говорят им об этом, находят это несовместимым с собственными представлениями о себе и начинают все опровергать. Они изо всех сил стараются убедить тех, кто хорошо думает о них, что они ошибаются. И эти себяненавистники сделают все, чтобы их друзья поверили в их бесполезность так же, как и они сами.

Если им случается испытать удовольствие или услышать комплимент, они пугаются того, что другие

считают их нормальными и приличными людьми. Сама мысль об этом неприемлема для них, и они отказываются от удовольствий, отвергают все свои возможные положительные результаты с единственной целью, чтобы никто и ни в коем случае не принял их за счастливых, хороших и порядочных людей.

Чувство вины — это еще один очень сильный мотив поведения этих людей. Когда им говорят, что они ничего не стоят, и с ними обращаются как с хламом, они не только чувствуют свою никчемность, как я уже говорил, но их чувство вины, возникающее при попытке стать другими, настолько обостряется, что они начинают считать себя лживыми в своем стремлении стать счастливыми и успешными. Убедившись в своей никчемности, но пытаясь жить в обществе как все нормальные люди, они полагают, что обманывают сами себя и дурят других. Таким образом, они переживают вину во время всех этих действий.

Полный акт вины всегда содержит два важных момента: во-первых, вы сделали что-то плохое; во-вторых, раз вы вели себя плохо, то должны и думать о себе как о плохом человеке. Это двойственный процесс. Просто плохие, мерзкие и лживые поступки не заставляют вас *чувствовать* вину за содеянное. И, естественно, люди, поступающие так, не становятся пораженцами. Мы ощущаем чувство вины, лишь когда ненавидим себя за недопустимое поведение, а не когда ведем себя дурно.

Надеюсь, теперь понятно, почему неудачники являются крейзимейкерами. Те люди, которым «повезло» влюбиться в них, взять их к себе на работу или жить рядом с ними, наверняка уже осознали, впрочем, как и сами неудачники, что последние представляют собой самобичующихся мазохистов. Все, кто довольно хорошо знаком с ними, заметили их потребность изо

дня в день делать свою жизнь все несчастней. И, естественно, это вызывает у каждого нормального человека желание помочь им, полюбить их и выразить им сострадание — они же такие трогательные и жалкие. Неудачники часто бывают добрыми и нежными людьми, но они мастера пострадать и отвергают помощь и любовь друзей, не позволяя им облегчить свои страдания.

И этим они лишь усугубляют свое состояние. Мы можем отправиться на долгие поиски работы для них, но они сделают все, чтобы ее потерять. Мы можем покупать им красивую одежду, но они не будут ее носить. Мы можем оплатить дорогостоящее обучение профессии — они откажутся овладеть ею. Мы можем подарить им машину или дом, чтобы улучшить их уровень жизни, но со временем они потеряют машину либо в результате небрежного обращения, либо в результате аварии. То же самое произойдет с их домом. В этом и заключается крейзимейкерская сторона их поведения. Представьте себе, как вы разозлитесь, когда поймете, что тот человек, которого вы любите, медленно, но верно губит себя, несмотря на все ваши попытки спасти его. Вы наверняка впадете в гнев, депрессию или беспокойство, когда ваши любимые люди или друзья будут творить с собой нечто подобное.

Как неудачникам вести себя

Главная проблема неудачников в том, что они постоянно дают себе оценки. И редко кто может оценить их хуже, чем они сами. Время от времени мы все занимаемся самооценкой, но неудачники делают это по каждому даже самому незначительному поводу. Следовательно, один из самых важных психологиче-

ских навыков, который им нужно приобрести, — научиться никогда не оценивать себя. Для этого им необходимо понять, что они могут разграничить оценку своего поведения и оценку самого себя.

Если бы вас похвалили и наградили за что-то, очень хорошо сделанное вами, вы имели бы полное право радоваться тому, что ваши усилия были оценены по достоинству. Но вы ошибаетесь, если считаете, что признание ваших заслуг делает вас лучше других людей, например, тех, кто не смог справиться с тем, с чем справились вы. Чтобы не обманываться на этот счет, поставьте себя на их место. Предположим, что это они, а не вы получили повышение. Значит ли это, что они лучше, а вы хуже? Согласившись с этим, вы бы легко почувствовали вину, унижение и депрессию. Такое негативное состояние практически всегда результат неправильной самооценки.

Один из важнейших моментов, который, мне бы хотелось, чтобы вы усвоили в дальнейшем, — это то, что невозможно дать оценку человеку в целом. Вы можете оценить его внешний вид, кругозор, талант, характер, состояние и опыт. Однако не существует способа объективной оценки человека. Вы можете оценить лишь то, что знаете *о нем*, но не его самого.

К примеру, вы можете сказать, что ваш друг — замечательный танцор, но вы не можете заключить из этого, что он замечательный человек. Вы даже не сможете сказать, что ваш друг является замечательным танцором всегда, а не только в определенное время. Возможно, он хорошо танцевал в молодости, но не знает современных танцев и поэтому редко танцует сейчас. Чем более детальное суждение мы даем о поступках и чертах характера человека, тем более точны мы бываем. А если суждения носят общий характер, тогда они становятся менее точными. Суждения,

которые глобальны по своей природе и свойственны всему человечеству в целом, не являются и не могут быть объективными вообще. Почему? Да по следующим причинам.

Во-первых, ни один находящийся в здравом уме человек не будет давать оценку другому человеку по единственному качеству. Это равносильно тому, что все красивые люди выше по происхождению и лучше тех, кто не обладает приятной внешностью.

Во-вторых, вы не сможете дать оценку человеку даже по десятку его качеств. Почему? Потому что даже десять или сто черт представляют собой каплю в море по сравнению со всей совокупностью черт, благодаря которым вы могли бы оценить человека. Если б вам потребовалось дать объективную оценку, то пришлось бы оценивать его по всем мыслимым параметрам, включая положительные и отрицательные стороны его натуры. Вам бы пришлось прибавить все положительные суждения и вычесть все отрицательные, а потом выяснить, получился ли у вас положительный или отрицательный результат. В первом случае вы могли бы считать, что тот, кого вы оценивали, — замечательный человек, во втором — отвратительный.

Совершенно очевидно, что такое невозможно. Просто задумайтесь на секунду и вы поймете, что существуют миллионы вещей, хороших или плохих, которые можно было бы сказать о каждом конкретном человеке. Каждый хороший или плохой поступок, каждая правильная или неправильная мысль, каждая здоровая или больная клеточка вашего организма — все это дополнительные пункты, за которые можно получить похвалу или порицание. И раз их миллионы, совершенно очевидно, что невозможно безошибочно оценить человека независимо от того, сколько критериев мы для этого отобрали. Их все равно ока-

жется ничтожно мало по сравнению с тем, сколько бы мы могли учесть.

Еще один момент, о котором нельзя забывать. Даже если б мы знали, сколько критериев нужно рассмотреть, чтобы объективно оценить человека, нам еще предстояло бы прийти к соглашению, какие из них считать положительными, а какие отрицательными. Естественно, не все в мире согласятся с тем, что быть блондином здорово, а иметь веснушки плохо. Некоторые будут доказывать, что лишний вес — это плохо, а другие скажут, что это отличительный признак здоровья и красоты. Однако, даже если мы решим, что есть хорошо, а что есть плохо, вопрос, к кому нужно применять данные оценки, останется открытым. Будут ли это только мужчины или, наоборот, только женщины? Следует ли оценивать тех, кто родился на западе или востоке? Или принять во внимание, что одни из них родом из Европы, Азии, Южной Америки, а другие из Соединенных Штатов? Общепринятые оценки были бы здесь крайне неуместны. Нам пришлось бы даже решить, какое число людей необходимо взять для сравнения. Будет ли их 10, 50 или 100. Добавив или исключив из этой группы даже одного человека, мы рискуем изменить суждения о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Серьезное значение имеет и тот факт, что мы не можем считать все характеристики равноценными. Быть красивым человеком — это одно, а надежным — другое. Уверен, что все сознательные люди сказали бы, что быть честным, прямолинейным и ответственным важнее, чем обладать приятной внешностью. Однако во сколько раз быть ответственным человеком важнее, чем красивым? Никто не знает. Этот вопрос никогда не изучался. Точно так же если бы мы постарались противопоставить одно качество другому, то оценка одного из них оказалась бы заниженной.

И последнее. Даже если бы все, о чем я сказал выше, можно было бы опровергнуть, остается еще одна очень важная причина, не позволяющая давать точные оценки: люди меняются, как и время.

На вынесение оценок ушла бы вся жизнь. За истекший срок человек вырос, возмужал и все это время изменялся — бывало в лучшую сторону, бывало в худшую. Поэтому все попытки оценить его были бы тщетными.

Если вы поняли это, то больше не станете оценивать себя или кого-нибудь еще. Вы не сможете сказать, что кто-то лучше или хуже вас как человек. Вы всегда можете сказать, что кто-то поет лучше вас, а играет в теннис хуже или красивее вас, но думает медленнее. Все это — детальное сравнение. Оно имеет смысл. Но вы больше никогда не сможете заявить, что кто-то замечательный или ужасный человек, потому что это слишком глобальная оценка, базирующаяся на одной или нескольких характеристиках, но игнорирующая миллионы других черт данного человека.

Губящие себя люди не понимают этого. Они причиняют себе страдания даже из-за пустяков. Себяненавистникам так тщательно промывали мозги в детстве, что теперь они считают нормой быть неудачниками. Однажды поверив в это, они продолжают с этим жить. И постепенно все, что им напророчили в детстве, и все, что надумали о себе они сами, начинает сбываться.

Если молодому человеку с младенчества твердят, что он неудачник и закончит свою жизнь в труппе, как после этого мы можем ожидать от него, что он, повзрослев, стиснет зубы и пойдет наперекор всему, чтобы доказать миру, что его родители были неправы! В действительности имеет место совсем обратное: таким людям проще махнуть на себя рукой. Они доведут себя до беды, потеряют работу, женятся не

на тех, на ком следует, обзаведутся вредными привычками и закончат жизнь в тюрьме, потому что им было на роду написано быть неудачником. Они играют роль, которая была создана для них. Они не понимают, что живут по сценарию, который им написали в собственной семье. Они никогда не задумываются над тем, что их родители могли ошибаться, равно как и братья, сестры, друзья и сослуживцы. Мужчины окажутся в тюрьме, ведя пагубный образ жизни, а женщины станут алкоголичками, влача беспутное существование и неудачно выйдя замуж, потому что все они выполняют немые директивы голосов из прошлого.

Вы, неудачники, для кого все сказанное имеет смысл, поймите, наконец, что вас вводят в заблуждение. И неважно, что кое-что из того, что говорят другие, соответствует действительности. Их выводы ложны. Иными словами, когда они говорят, что вы медлительны, излишне полны или не обладаете внешностью кинозвезды, возможно, они и правы. Но они вкладывают в свои слова нечто большее, когда делают такие заявления. Следовательно, они хотят показать вам, что вы хуже их. И именно с этим вы не должны мириться. Они считают, что вы недостойны их общества из-за того, что у вас не идеальная фигура и не внешность модели? Да кто они такие, раз смеют судить о вас или ком-то еще по одному или двум качествам? Мы все намного сложнее. У каждого человека есть огромное количество разнообразных характеристик и черт, куда более важных и восхитительных, чем большинство людей могут разглядеть.

Следовательно, главное, что вы должны уяснить, — никогда не давайте себе низких оценок. А чтобы быть последовательными, также никогда не давайте себе оценок завышенных. Однако, откровенно говоря, лучше переоценивать себя, чем недооце-

нивать. Неизбежным следствием своей недооценки станет заниженное чувство собственного достоинства, неуважительное обращение с самим собой и депрессия. Как только вы приобретаете статус неудачника, вся ваша жизнь будет проходить в этом направлении.

Если б вы вдруг начали считать себя лучше других, вы легко смогли бы почувствовать себя уверенным, сильным и счастливым. Конечно, в этом случае вы бы были неправы, потому что те выводы, которые вы сделали, по воле обстоятельств могли бы измениться в мгновение ока. Тогда вам бы пришлось ненавидеть себя. Так что не стоит так поступать. Завышенная самооценка и самовлюбленность — бомбы замедленного действия, готовые разорваться прямо у вас под ногами.

Неудачникам надо перестать испытывать чувство вины. Когда вы даете оценку тому, что сделали, а потом начинаете ненавидеть себя за это, в этом-то и кроется разрушительное влияние вашей ненависти. Мы все делаем ошибки, миллионы ошибок на протяжении всей жизни, но у нас не возникает невротических проблем в связи с этим. Вы же не обязаны быть объективными к себе. Научитесь этому сейчас и прекратите верить всему плохому, что говорят о вас. У нас у всех достаточно отрицательных сторон.

Как вести себя с неудачниками

Если вы живете или работаете с неудачником, защитите себя готовностью к его поступкам. Они неудачники, они не будут наслаждаться жизнью и испытывать радость вместе с другими, вам никогда не удастся сделать что-нибудь, полностью удовлетворя-

ющее их. Если они выглядят счастливыми и смело смотрят вперед, начиная добиваться своих целей, не обнадживайте себя, потому что этот счастливый бег продлится недолго. Как раз в самый момент, когда они будут близки к успеху, они напьются, нахамят боссу, разведутся или натворят таких глупых дел, что снова окажутся в начале пути. Помните, люди с пораженческим настроением ненавидят успех. Они неудачники и, значит, должны делать все, чтобы не сойти со своей неврастенической колеи. Если вы поймете это и будете к этому готовы, вы не испытаете сильного разочарования. Вам надо осторожно постараться направить их на консультацию к специалисту. Конечно, они, скорее всего, будут сопротивляться, потому что консультация предполагает оказание помощи людям, а неудачники отвергают помощь, так же как они отвергают похвалу и признание. Они не хотят консультаций, они не хотят помощи. Ведь им тогда придется радоваться жизни, как это делают все остальные.

Помощь неудачникам

Будьте психологом-любителем. Не извиняйтесь за свои попытки проведения психоанализа. Чем больше вы знаете о психологии, тем лучше управляетесь со своими проблемами и тем заметнее помощь, которую вы способны оказать другим. Вы можете научить их тому, что умеете сами. Дайте своим партнерам и друзьям-неудачникам самый лучший совет, на который способны. И это все, что вы можете сделать для них. Избегайте быть излишне полезными, чтобы сильно не расстроиться, когда все ваши лучшие побуждения пропадут втуне. Не давайте им денег и не выполняйте за них работу. Позвольте им самим найти пути для

достижения своей цели, пользуясь вашими советами. Но они, скорее всего, не воспользуются им и по этой причине будут снова страдать. Если они решат проигнорировать ваши слова, это может оказаться верным. Иногда они могут быть правы, а вы — нет. Мы все учимся путем проб и ошибок. Ошибки сами по себе не являются чем-то ужасным, они — ступеньки на пути к успеху.

Если вы будете выступать в роли психолога-любителя, вам следует знать все о проблеме вины и самооценки. Не жалейте своих супругов или друзей. Жалость входит в привычку. Примите их поведение как само собой разумеющееся, предложите свою помощь, если это вас не слишком затруднит. Давайте договоримся не критиковать и не кричать на них, просто позволим им страдать от их же ошибок и будем с ними дружелюбны, нежны и понимающи, насколько это возможно. Мы даже можем сказать им, что знаем об их тяге к самоуничтожению и считаем, что этого уже достаточно.

Единственное, чего вы не должны позволить им делать, — это тащить вас за собой, чтобы и вы испытали депрессию вместе с ними. Не теряйте самообладания во время попыток помочь им. Чем больше вы расстраиваетесь из-за боли, которую они сами себе причиняют, чем больше они получают поблажек за то, что сделали себе больно, и чем больше жалости они при этом зарабатывают, тем прочнее становится тенденция такого поведения.

Помните, что они всегда смотрят на вас как на источник своего наказания и несчастья, который удовлетворяет их неврастенические потребности быть униженным. Если вы состоите в браке с таким человеком и он доводит вас до состояния, когда вы начинаете ненавидеть его, кричать на него и у вас появля-

ется желание бросить вашего супруга — это как раз та пища, которой живут эти несчастные души. Пережить эмоциональную бурю для них просто означает утолить свой невроз, а благодаря ему они становятся еще более несчастными.

Заметьте, мое предложение заключается в том, чтобы вы изменились сами в эмоциональном плане, освоив несколько наиболее важных приемов поведения, которые помогут этим людям лучше всего. В большинстве случаев они не нуждаются в деньгах или других материальных благах — им нужна перемена в отношении к себе, которая может наступить через перемену в вашем отношении к ним.

Мученики

Несчастливые души, которые страдают от жалости к себе, представляют особую категорию неудачников. Естественно, для них все кончается депрессией со следующими симптомами: испытывая сострадание к себе, эти жертвы собственной жалости смотрят на мир, в котором живут, глазами мучеников прошлого. Как и христиане, брошенные римлянами ко львам в Колизее, но не отступившие от своей веры, современные неудачники крепко держатся за свою роль терпящих бесконечные муки. Они хотят, чтобы все узнали, с какой несправедливостью они сталкиваются, живя в этом несправедливом мире.

Члены семьи, которые вынуждены общаться с такими истязаемыми себя детьми или родителями, в конечном счете приходят в уныние, потому что им кажется, что они не в состоянии избавить мучеников от их боли. От этого они чувствуют вину и свою беспомощность. Они пытаются сделать все, что в их силах,

чтобы помочь дорогим людям, но все бесполезно. «Чем я могу тебе помочь, милый?» — вопрос, который постоянно они задают мученику, но ответ всегда один: «Ничем. Со мной все хорошо». Естественно, это неправда. Мученики не хотят, чтобы исчезла боль. Иначе как они смогут оправдать чувство жалости к себе? Вот почему они так несчастны. Нам кажется, они хотят избавиться от своей боли, но истина заключается в том, что им необходимо чувствовать себя несчастными либо для того, чтобы привлечь к себе внимание, которого они так ждут, либо для того, чтобы заставить других чувствовать вину за муки, которые они испытывают.

Какой бы ни была правда, не нужно беспричинно беспокоиться об этих плакальщиках по себе. Чем больше вы печетесь о них, тем щедрее вознаграждаете их за такое поведение. Они живут за счет ваших волнений, слез и уговоров. Вместо этого поддержите, предложите помощь, дайте совет и убедите относиться к себе несколько добрее. А потом предоставьте им возможность поступать как им захочется. Отвернитесь и покажите, что они сами, а никто другой повинны в своей несчастной жизни. И надейтесь на то, что, когда им надоест быть злейшими врагами самим себе, они больше не захотят шантажировать самых близких людей и манипулировать ими при помощи своих эмоций.

Гарри

Гарри учился на третьем курсе университета, когда был удален с экзамена за списывание. Другие также списывали, но их не заметили. Он вернулся домой расстроенный и подавленный. Естественно, родители и сестры жалели его и всеми силами старались утешить и облегчить его боль.

Гарри всегда настаивал на том, что у него все прекрасно. Но и тогда он удалялся в свою комнату с несчастным видом и просиживал там часами. Напрасно семья старалась вывести его из состояния депрессии. Никакие их попытки не давали и малейшего результата. Временами мать сама впадала в депрессию, считая себя причиной расстройств у сына. Как бы она ни старалась, она не могла поднять ему настроение, и ее чувство вины от этого только усиливалось.

Со временем семья научилась абстрагироваться от мрачного настроения Гарри. Они согласились с тем, что он невротик. А раз так, пусть делает то, что ему нравится, — мучается.

И они были правы: ожидать от Гарри оптимизма равносильно тому, что добиваться от алкоголика трезвого образа жизни, от грубияна любви и от слона оперного пения. Мученики вовсе не обязательно будут оставаться таковыми всю жизнь. Перемены возможны, но пройдут они не раньше, чем им покажут, как это сделать.

Семья смогла отгородиться от его возмутительного поведения, поняв, что он совершает свои мученические выпады не только против них. Жалость к себе развивалась у него годами, и он прибегал к ней независимо от времени и окружения. Я объяснил родителям, что им не стоит принимать выходки сына на свой счет, потому что, если б его можно было переселить в другую семью, он и там вел бы себя точно так же.

Все это несколько лет назад натолкнуло меня на интересную мысль по поводу взаимоотношений. Она объясняет, почему люди не меняются несмотря на все прилагаемые нами усилия. Я понимаю, что это странно, и здравый смысл подсказывает, что морально устойчивые люди добиваются своего чаще, чем

люди с нестабильным поведением, хотя бы потому, что они практичнее, разумнее и держат себя в руках. Как же тогда получается, что если из двух один — невротик, то бал правит именно он?

Давайте вернемся к проблеме Гарри и его семьи. Психика этого молодого человека была серьезно нарушена. С годами он каким-то образом приобрел очень плохие привычки. Его семья едва ли подготовила сына к взрослой жизни. Он всегда избегал трудных и неприятных заданий, быстро раздражался, его понимание жизни было неглубоким, и он имел ложное представление о том, что такое жизнь вообще. Он оказался неподготовленным к этой взрослой жизни.

Чего нельзя было сказать о его семье. Они имели огромный запас терпения. Они прекрасно контролировали свои эмоции и предвидели последствия своего поведения. Их вполне можно было назвать зрелыми людьми.

Как вы думаете, кто в семье первым объявлял перемирие и шел на уступки, когда Гарри с кем-то из них начинал спорить? Кто проявлял большую объективность и был способен понять точку зрения другого? Естественно, не Гарри. Чтобы сохранить семью и продолжать жить вместе с сыном, взрослые мирились с глупыми решениями, надеясь, что Гарри со временем повзрослеет. Они уступали ему, потому что хотели жить единой семьей.

Но ничего не получалось. Гарри продолжал пользоваться их добротой и терпением до тех пор, пока их чаша терпения не переполнилась. Тогда они помогли ему найти не слишком утомительную работу и маленькую квартирку, которую он смог оплачивать, и тем самым отгородились от него, сделав это в терапевтических целях. Они продолжали любить своего сына, но уже не

ждали от него перемен. Им было легче выносить его странное поведение, чем ему — повзрослеть.

Подобная ситуация имеет место, когда мы сталкиваемся с хулиганами, деспотичными людьми, индивидами, страдающими от навязчивых идей, или с маниакальными ревнивцами. Если вам приходится общаться с такими людьми, которые ведут себя очень настырно, прямо и несдержанно, то, скорее, измениться будете вынуждены вы. Очень часто им не могут помочь никакие консультации. Помогает только боль, которую они испытывают, когда осознают, какие последствия повлекли за собой их неадекватные поступки, которые они совершали на протяжении многих лет. Когда жизнь по-настоящему даст им по голове, вот тогда, возможно, и последуют перемены. Но даже в этом случае не стоит слишком сильно на это надеяться.

Неряхи, чистюли и вредители

Консультируя пары по поводу проблем в их семейной жизни, я постепенно пришел к выводу, что одна из обсуждаемых нами ситуаций причиняла им гораздо больше неприятностей и страданий, чем я мог предположить раньше. Я знал, что у многих супругов возникали проблемы денежного характера, они ссорились из-за сексуальных и религиозных разногласий или по вопросам воспитания детей, из-за внутренних правил, работы, круга знакомых или просто из-за возмутительных привычек. Любой, кто имеет жизненный опыт, знает, что у людей возникает масса противоречий по этим вопросам. Но была одна причина, о которой мы говорили очень часто, но я и не подозревал, насколько она серьезна. Я имею в виду войну, которая возникает между неряхами и чистюлями.

Существуют миллионы людей, которые с безразличием относятся к своей одежде, жилищу или внешности. Такие мужчины не будут переживать из-за пятна на галстуке или из-за нечищенных ботинок. С другой стороны, есть миллионы людей, которые не сядут в машину, пока не вытрут с нее пыль. Они будут

мыть дорожки в саду после того, как постригут газон, который, кстати, будет выглядеть как картинка в журнале. Если он бухгалтер, он доведет свою жену до сумасшествия, вынуждая ее учитывать каждое потраченное пенни. Такие мужчины любят носить костюмы-тройки, белые сорочки и галстуки. Если их жены так же одержимы, как и они, им больше нечего желать. Если нет, им сильно не повезло.

Привычка быть неряхой или чистюлей является приобретенной, с этим люди не рождаются. Будучи приучен к тому или другому, человек будет ощущать себя комфортно только в тех условиях, к которым привык. Это равносильно тому, чтобы говорить на языке, которому его научили. Этот факт дает возможность надеяться, что каждая сторона сможет достаточно измениться, чтобы прийти к разумному компромиссу в браке.

Давайте не будем принимать чью-либо сторону. Можно совершенно прекрасно уживаться и иметь здоровые семейные отношения, когда один из супругов привык к беспорядку или приветствует обратное или же они оба ведут себя одинаково. Проблемы возникают тогда, когда один в семье неряха, а другой — аккуратист. Этого не происходит, когда пары только начинают встречаться. Или даже если они осознают свое различие, на этом этапе им пока кажется, что это неважно. Любовь слепа. Однако со временем каждый день добавляются разногласия, и это продолжается и продолжается. Вот тут и возникают неприятности.

Когда я консультирую такие пары, я всегда удивляюсь, как мало у них других проблем. Я тщательно изучал их отношения и после многих встреч с ними пришел наконец к определенному выводу. До меня постепенно дошло, что проблема аккуратности не так проста и невинна, как может показаться на первый

„ взгляд. По опыту могу сказать, что из-за приверженности к порядку или безразличия к нему брак может распасться, а любящие люди превратиться во врагов.

Она пришла ко мне, потому что хотела понять, как ей вести себя с мужем, имеющим две ужасные привычки, которые она не в состоянии больше выносить. Первая — курение. Он постоянно оставляет окурки там где придется. Запах табака въелся во все в доме и в него естественно. Только после того, как муж примет душ и почистит зубы, она позволяет ему приблизиться к себе. От его одежды так сильно пахнет табаком, что у нее першит в горле при каждом глубоком вдохе.

Вторая привычка заключалась в его прискорбной неряшливости. Он был самым ярко выраженным, самым классическим неряхой, с которым мне довелось работать. Его неряшливость не была нарочной, просто его так плохо воспитали. Закончив читать газету, он бросал ее на пол рядом с креслом. Если он пил кофе, кофейная чашка оставалась на столике; он никогда не заносил ее на кухню. Он одевался в спальне и ванной, а снятая одежда валялась повсюду, где он снимал ее.

Пообедав, он оставлял на столе грязную посуду, хотя всегда с удовольствием мыл ее, если его просили об этом, даже мог сделать это без напоминания. Но он так и не отказался от привычки спокойно относиться к тому, что посуда не вымыта.

В машине его всегда царил беспорядок, и она больше напоминала мусорный бак на колесах. Банки из-под пива и обертки от гамбургеров и чипсов валялись на полу. Естественно, он не трудился мыть ее, всегда только жена отгоняла ее на мойку.

Но, несмотря на свои дурные привычки, он был милым и добрым человеком. Он предоставлял жене

полную свободу. Он хвалил ее за достижения на работе, за кулинарные способности и воспитание детей. Чем больше я спрашивал у нее о заслугах мужа, тем больше она находила в нем хорошего.

Прошло совсем немного времени, и женщина пришла к заключению, что сможет принимать его таким, какой он есть, ведь хорошего в нем было больше, чем плохого. Но это было нелегко. И она приучила себя думать о нем как о хорошем человеке без ужасных недостатков — и любила его.

Честно говоря, к такому итогу далеко не всегда удается прийти в решении проблемы неряхи — чистюли. Некоторым парам приходится бороться друг с другом за каждый пункт раздражающих привычек, прежде чем достигнуть компромисса.

При этом, чтобы добиться успеха, необходимо научиться подавлять шесть проявлений своей природы. Пять из них я назвал бы составляющими трусости. И если вы не сумеете с ними совладать, то те люди, которые доводят вас до неистовства, едва ли изменят свои возмутительные привычки. В дополнение к пяти страхам, которые должны подчиняться вашей воле, есть еще шестое физиологическое условие, которое обязательно должно быть исключено из вашей практики общения,— это гнев. И давайте начнем с него.

Гнев

Я уже написал книгу под названием «Как победить обиду и гнев» (*Overcoming Frustration and Anger*), в которой данная тема рассмотрена подробно. Поэтому сейчас я сделаю только краткий обзор того, что вам необходимо знать по этому вопросу. Возможно,

будет лучше, если мы запомним основные моменты проблемы, а не каждый нюанс.

Фактически когда мы сердимся, то совершаем четыре ошибки.

Первая: вы думаете, что кто-то или что-то заставляет вас сердиться. Вовсе нет. Вы сами злите себя, потому что у вас возникают дурные мысли, которые через мгновение овладевают всем вашим существом. Не думайте о том, что сводит вас с ума, и не впадайте в безумство. Помните, что в один день вы бурно реагируете на раздражитель, а в другой — ту же самую проблему переносите гораздо спокойнее. Если бы именно она раздражала вас, тогда это происходило бы всякий раз, как вы с ней сталкивались. Если вы возьмете за правило задавать себе вопрос, а так ли уж вас раздражает тот или иной человек или предмет, вы перестанете думать о нем как об источнике всех своих бед, и гнев пропадет. Вот так все просто. Трудно сделать, но легко понять.

Вторая наша ошибка в том, что мы верим, раз мы хотим чего-нибудь, значит, оно обязательно должно у нас быть. И это неверно. Хотя было бы замечательно иметь все, что нам хочется, но это вовсе не повод думать, что так оно и должно быть. Когда вы начинаете буйствовать, ваши желания становятся столь сильными, что их нельзя больше называть желаниями. Они становятся требованиями. Когда вы превращаете здоровые желания в неврастенические требования (и все равно не получаете того, чего требуете), тогда-то вы обращаете гнев на самого себя. Никогда больше не требуйте, тогда и гнев не охватит вас снова.

Гнев можно не считать признаком глубокого нервного расстройства или неумения себя вести, только когда он спасает вашу жизнь или заставляет другого действовать автоматически ради скорейшего

достижения результата. В первом случае гнев — вполне здоровое проявление, потому что благодаря ему вы сможете лучше защитить себя и, возможно, напугать противника. Во втором случае примером послужил бы ваш окрик ребенку, который заставил бы его уйти с проезжей части, благодаря чему его жизнь была бы спасена.

Истерика взрослого по сути своей ничем не отличается от истерики трехлетнего ребенка. Дети сжимают кулачки, потому что не умеют отличить своих желаний от потребностей. Но они малы, и мы можем ожидать от них подобных действий.

Однако когда сердится взрослый человек, он скатывается до уровня ребенка, потому что каждый раз, впадая в ярость, мы говорим себе, что мы *должны* иметь то, чего хотим. Мы же взрослые, а не дети. И неважно, насколько мы правы, но мы *не должны* иметь все, что хотим. Весомость ваших аргументов не служит оправданием гнева, раз ваш оппонент сердится на вас, считая правым себя.

Не думайте, что не вынесете, если поступят не вашему. Вы *можете* пережить это. Если б не могли, то умерли бы, а раз вы живы, значит, смогли перенести. Все очень просто. Очень часто люди говорят себе, что не перенесут грубого обхождения с собой. А неделю спустя, рассказывая мне о произошедшем инциденте, являются далеко не мертвыми. Значит, в конце концов они пережили и это.

Третья ошибка, провоцирующая гнев,— полагать, что раз люди плохо поступают, следовательно, они плохие сами. Тоже неверно. Нельзя судить о человеке по одному или двум поступкам, вырванным из целой жизни, какими бы ужасными эти поступки ни оказались. Люди плохо поступают по причине своего несовершенства, неосведомленности или расстройства, а не

потому, что они злы по натуре. Мы должны разделять оценку человека как такового и оценку его поступков.

Но это не означает, что, если мы прощаем людей за их поступки, мы не замечаем грубости хулиганов и эгоизма избалованных людей. Таких людей нужно наказывать — это поможет им преодолеть проблемы в поведении.

Последняя ошибка заключается в том, что некоторые из нас склонны думать, что резкое и жестокое обращение с плохими людьми способно сделать последних хорошими. Вовсе нет. Такое обращение заставит их еще больше ненавидеть обидчиков, они еще меньше захотят изменяться или превратятся в невротиков с заниженной самооценкой и лишенных чувства собственного достоинства.

Дети склонны верить тому, что говорят взрослые, особенно если это родители. Неустойчивая детская психика чутко реагирует на все, что они слышат. Тем ужаснее, когда им говорят, что они глупы, ужасны или что-нибудь еще хуже. Такие слова имеют сильную власть над подростками, и зачастую те уже не в состоянии думать иначе. Но когда детей бьют и им угрожают, чувство отторжения со стороны матери и отца бывает настолько разрушительным, что единственное объяснение, которое приходит детям на ум, — они, должно быть, очень плохие, иначе собственные родители не обходились бы с ними так плохо. Надеюсь, сказано достаточно.

Вина

Если вы хотите противостоять крейзимейкерам и заставить их уважать вас, тогда не испытывайте чувства вины, когда намеренно оказываете им со-

противление. Если не удастся их убедить, вам останется только попытаться проявить к вашим крейзимейкерам твердость. Такая тактика может казаться неприемлемой чувствительным натурам, которых учили, что злом зла не поправишь (что тоже правда). Но когда вы становитесь строгими с возмутителями вашего спокойствия, вы вовсе не отвечаете злом на зло. Это проявление вашей любви, суровой любви. Например, осознавая это, вы можете свободно противостоять властным людям. Чувствовать вину из-за доставления кому-то неудобств — значит самым саботировать результаты, которых вы стараетесь достичь.

Вместо того научитесь различать, что значит чувствовать вину и быть виновным. Если вы будете дразнить детей, они обидятся. Вы расстроили их, значит, вы виноваты. Но с какой стати вы должны чувствовать себя виновным за то, что сродни ненависти к себе? Запомните то, что я уже говорил раньше. Даже если вы и поступили неверно, у вас есть моральное обязательство простить себя.

А потом спросите себя, в самом ли деле вы поступили плохо. Противостояние крейзимейкеру — на пользу ему и другим. Вина рождается в два шага, а не в один. Сначала нужно сделать что-то плохое, а уже потом вы должны прийти к заключению о том, что вы плохой человек. А раз в мире нет плохих или хороших людей, а только хорошие или плохие поступки, тогда с логической точки зрения вы не можете чувствовать вину. Доставка неприятности избалованному человеку не является плохим поступком. Но даже если вы ненамеренно совершили ошибку и причинили боль невинному человеку — это вовсе не повод ненавидеть себя. Помните, что вы всего лишь человек и поэтому несовершен-

ны. И учитесь на своих ошибках, принимайте себя таким, какой вы есть, чтобы заставить и других достойно обращаться с вами. И не чувствуйте себя виноватым по этому поводу, иначе кончите тем, что будете поощрять плохие поступки.

Жалость к другим

Когда вы, наконец, решитесь и откажете своему супругу или детям в праве править балом, в ответ вы обязательно получите слезы, вопли ненависти и обвинения в несправедливости. Все это делается в надежде заставить вас чувствовать вину и жалость по отношению к ним — бедным, страдающим душам. Потому что теперь они не смогут занять на машину денег, которых не заработали, или не смогут, очередной раз злоупотребив доверием родителей, получить еще один шанс.

Когда вы замечаете подобное недовольство со стороны ваших близких, вынужденных быть призванными к порядку, радуйтесь. Им лучше научиться ценить то, что у них есть, и перестать быть такими эгоцентричными. Расстроить их, чтобы вернуть к реальности, — вот ваша цель. Вы *хотите* доставить им неудобства.

Угадайте, что часто происходит, когда победа почти уже в ваших руках? Вы начинаете жалеть о том, что доставили своим крейзимейкерам неудобства. От понурого вида вашего дитяти, когда он покидает комнату после того, как вы приказали ему учить уроки и запретили присоединиться к друзьям, у вас разрывается сердце и душа обливается слезами. И... вы уступаете своей дорогой бедняжке, говорите, что он может идти гулять. Баловень выиграл снова.

Страх быть отвергнутым

Это один из самых сильных страхов для большинства людей. Нам так необходимо, чтобы нас любили и принимали, что мы готовы встать на голову, чтобы только не обидеть близкого нам человека, ведь в противном случае он перестанет нас любить и не будет разговаривать с нами целых три дня! Согласен, это неприятно и порой даже невыносимо. И при небольшом подозрении, что нам могут выразить недоверие, мы готовы вывернуться наизнанку.

Само по себе пренебрежение не доставляет боли, оно безвредно. Все мы не раз были отвергаемы в течение жизни и в большинстве случаев справлялись с этим довольно легко. Когда же нам не удавалось правильно отреагировать на отказ общаться с нами, это происходило не из-за причиненной нам боли. Скорее потому, что мы сами делали из мухи слона и убеждали себя в том, что эту боль нам *причинили*.

Если вы не научитесь спокойно относиться к тому, что вас игнорируют, вы будете обречены быть рабом чужих требований. И неважно, что потребует от вас хулиган или домашний деспот, страх того, что о вас подумают плохо, каждый раз будет доводить вас до состояния, при котором вы всегда подчинитесь.

Хватит считать, что вам нужно быть любимыми всеми. Кто такие эти люди, что они смеют осуждать вас? Только потому, что босс обозвал вас дураком, вовсе не означает, что вы дурак. А что если б он назвал вас автобусом? Вы бы поверили? Нет? Тогда почему? Потому что вы не сделаны из металла, не двигаетесь на колесах и в вас не залезают люди. Тогда убедите себя, что и брошенное им обвинение — полный вздор.

Разве вы не можете задавать себе подобные вопросы в ответ на любое обвинение? Вам сказали, что вы неряшливы, глупы или некрасивы? Не обижайтесь слишком сильно. Обвинение может быть справедливым или нет. Если оно справедливо, поблагодарите обидчика за то, что он указал на ваши недостатки, и убедите его, что сделаете все возможное и исправитесь. Если оно несправедливо, подумайте о том, что сколько людей, столько и мнений. Наверняка вы бы не почувствовали себя отвергнутым, если бы у вас двоих не совпали мнения о просмотренном фильме. Ведь так? Вы нашли фильм великолепным. Ваш супруг решил, что это пустая трата времени. И что? Это только разные мнения и ничего больше. Расслабьтесь.

Страх физического и финансового ущерба

Этот страх отличается от всех остальных, потому что он затрагивает подлинные интересы каждого человека. Нет смысла в боязни быть отверженным, но страхом за финансовое или физическое благополучие нельзя пренебречь. Женщина, имеющая в мужьях грубого человека (хулигана), способного физически с ней расправиться, если она не подчинится ему, находится в настоящей опасности. И женщина, чей муж, домашний тиран, угрожает оставить ее без копейки денег, пока она не выполнит его требований, тоже находится в достаточно опасном положении.

Когда люди сталкиваются с одной из подобных угроз, самое лучшее для них — *не сопротивляться*. Я бы посоветовал им ладить с крейзимейкерами, пока не появится возможность уйти от последних или пока не минует опасность.

Однако для нерях и чистюль лучшее решение — в возможности компромисса: не уделяйте слишком много внимания привычкам своего партнера. Найдите у него хорошие стороны; подумайте, за что еще можете его похвалить; не настаивайте на своей точке зрения; не делайте из мухи слона (даже если раковина в кухне забита грязной посудой, а в углу спальни целый ворох одежды).

Уживаться с разными людьми вполне возможно. Все, что вам нужно, — это дать себе несколько мудрых советов, таких, как: а) тебе не нужно все делать по-своему; б) даже если ты не получил(а) всего, чего хотел(а), едва ли это можно назвать концом света; в) уступив своему неряхе (или чистюле), ты, возможно, почувствуешь нечто такое, что доставит тебе удовольствие.

Наконец, всегда помните: ничто не расстроит вас, пока вы сами не позволите. Все мы понимаем, что жить с крейзимейкером очень сложно. Но нам стоит знать и о том, что они могут растревожить нас настолько, насколько мы сами разрешим. Это верно даже и в том случае, когда рядом с вами находятся властные люди и хулиганы — все немного осложняется, и только. Запаситесь знанием и терпением, и вы сможете управлять этими людьми куда лучше, чем вам это кажется сейчас.

Вредители и их раздражающие привычки

Среди более частых проблем, которые люди доставляют друг другу и которые при ближайшем рассмотрении оказываются не больше чем раздражением, некоторые становятся очень серьезными из-за возникающих трений. Трения эти в конечном

итоге выливаются в жестокость, ссоры и даже разводы. Позвольте мне привести несколько примеров, где отдельные люди или семейные пары так раздражались из-за привычек других, что искали консультаций по поводу своего поведения с теми, кто их раздражает.

Очень часто мужчины приходили ко мне с жалобами на жен, которые диктовали им, какую одежду им носить. Некоторые женщины намного лучше разбираются в одежде, чем предполагают их мужья. Они живут ради красоты и моды. Они, не задумываясь, скажут своей половине, какие галстуки, ремни, сорочки и пиджаки ему следует надевать. Они руководствуются предположением, что мужчины социально неадекватны и, возможно, не смогут существовать в мире, пока женщины не будут руководить каждым их шагом.

Поэтому желание мужчин найти ответ, как реагировать на такой раздражитель, и не вызывает сильного удивления.

Еще один мужчина доводил супругу едва ли не до истерики. Мужчина постоянно приукрашивал факты, чтобы выглядеть лучше в глазах окружающих. Ей приходилось краснеть каждый раз, когда он рассказывал кому-нибудь о своих армейских подвигах, общал, сколько знаменитых людей пожали ему руку или сколько денег он выиграл или потерял на фондовой бирже.

Другая женщина рассказала мне о том, как ее мать водит машину. Она никогда не включала рычаг поворотов, чтобы он работал в автоматическом режиме. Вместо этого она постоянно держала руку на рычаге, включая и выключая его самостоятельно. Когда дочь сказала матери, что ей можно не делать этого, пожилая женщина улыбнулась и ответила, что, слег-

ка прикасаясь к рычагу, она позволит ему дольше не выходить из строя.

Еще одна женщина почувствовала, что она больше не может радоваться общению со своим бойфрендом, потому что он слишком пессимистичен. Он не верил в будущее или в порядочность людей. Когда что-нибудь случалось, он сразу предполагал самое худшее и за редким исключением что-либо другое. Это было настолько невыносимо, что женщина решила разорвать отношения. Но чтобы не рубить сплеча, она решила прийти на консультацию и узнать, нельзя ли спасти ситуацию.

Другой пример. Молодой человек попросил помощи в общении с отцом, который постоянно указывал ему на его ошибки, когда сын был за рулем. Эта привычка комментировать с заднего сиденья однажды чуть не стала причиной аварии. После этого случая он и пришел ко мне. Собственно, его отец имел неприятную привычку придирается к тому, как сын причесывается, ведет себя за столом. Он любил сына — и молодой человек понимал это, — но своими придирами довел его до состояния конфронтации.

Буйные пьяницы почти всегда выводят людей из себя. От них за версту несет спиртным, они тратят на выпивку деньги, которые были отложены на оплату жилья и питание, устраивают дома скандалы и погромы, путая членов семьи и будя соседей.

Еще один тип людей, которые своим поведением могут довести нормального человека до бешенства, — вечно недовольные люди. Они сварливы, постоянно ноют и жалуются, будто состоят в близком родстве с самым главным мизантропом всех времен — Скруджем.

А есть еще люди, которые всегда отвечают вопросом на вопрос; или бросают вас, не давая никаких

объяснений по этому поводу; или пытаются навязать свои религиозные или политические взгляды друзьям и членам своей семьи; или такие, которым необходимо сбросить вес, и они всегда жалуются на свою полноту, но никогда не соблюдают диету и не занимаются спортом.

Список этот можно продолжать бесконечно, но я думаю, идея вам ясна. Во всех примерах явно прослеживается, что консультации не изменяют возмутительного поведения крейзимейкеров, от которых так страдают мои пациенты. Я советовал продолжать борьбу, чтобы заставить измениться тех, кто их так мучает, но в данном случае это не помогло. Вредители так комфортно чувствовали себя, что ни в коем случае не собирались расставаться со своими привычками. Жертвы же были не настолько выносливы, чтобы отдать все свои силы борьбе с ними.

Они могли бы избавиться от раздражающих их людей, только разведясь с ними или просто уехав жить в другое место, но обычно такое решение несло в себе новую боль, а ведь им и без этого было непросто.

Следуя моему совету, мои пациенты отказались от того, чтобы молча сносить выходки своих крейзимейкеров, потихоньку закипая от негодования, потому что это вызывало у них гнев, депрессию и подрывало их чувство собственного достоинства. Вместо этого я научил их, как терпеть возмутительное поведение, но без негодования. Я объяснил им, что невротики испытывают потребность вести себя именно так, а не иначе; пессимисты всегда ожидают худшего; пассажиры на заднем сиденье будут и дальше инструктировать вас, когда ехать быстрее и когда выключить фары; и т. д. Те, кто никогда не сядет на диету, со временем придут к рациональному выводу, что они не настолько полны, что соблюдение диеты — это довольно

сложно, а быть худым вредно; транжиры будут отрицать, что они сорят деньгами; игрок пообещает отыграть все, что потерял; а некомпетентный работник так и останется некомпетентным.

Короче, чтобы жить с трудными людьми — давайте назовем их невротиками — людьми, которые не глупы, но глупо себя ведут, вам нужно прислушаться к следующим советам.

Первое: не ждите от людей того, чего они не могут сделать на данном этапе. Если ваш супруг борется с алкогольной зависимостью, не ждите, что он вернется домой, благоухая элитным парфюмом и с полными карманами денег. Смотрите на жизнь трезво: горькие пропойцы, если бы могли остановиться, они бы не пили.

Точно так же ревнивые люди будут против вашего общения с другими. Убеждать их в том, что им не следует ревновать, бесполезно. Повторяю еще раз, они не могут контролировать свои чувства, иначе их нельзя было бы назвать невротиками.

Терпите то, чего не можете изменить; это легче, чем идти против течения. Вспомните о том, что ничто не расстроит вас, пока вы сами не позволите. А потом напомните себе, что *можете* снести причиняемые вам неудобства. Вы взрослый человек. Вы уже примирились с миллионом проблем, и впереди вас ждет еще миллион. Прекратите злиться на тех, кого считаете вредителями. Они не так уж плохи. Они тоже люди и потому имеют право выбирать, какими им быть.

Второй совет: не забывайте, что вы не сильно отличаетесь от невротика, когда начинаете рвать волосы на голове. Вы тоже способны раздражать других своим поведением.

Супруг, который ложится спать в два ночи и встает в час дня, делает это не назло вам. Совы есть совы.

Они поступают так всегда, с кем бы они ни жили. Только представьте, что вы разорвете с ним отношения и на вашем месте появится кто-то другой. Через месяц ваш супруг будет вести себя с этим другим так же, как и вел с вами. Вредитель останется вредителем, а значит, пьянство, ревность, придирки и пессимизм будут продолжать цвести пышным цветом.

Понимая это, как вы можете принимать выходки вредителей на свой счет? Игнорируйте их поведение с достоинством и живите так, как вам по душе. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на борьбу с теми, с кем рядом вы живете и работаете. Просто оградите себя от их влияния. Объясните все их эксцентричностью, занимайтесь своим делом, и пусть они портят себе жизнь, раз не хотят следовать вашим советам.

7

Последние штрихи

Когда я думаю о том, что написал в предыдущих главах, я вовсе не оставляю без внимания то, какое впечатление мои слова могли произвести на сентиментального читателя. Я обращал ваше внимание на отрицательные черты близких вам людей, опуская их заслуги. Я убеждал вас забыть о мягкости и терпении в общении с трудными людьми, прекрасно понимая, что вы будете чувствовать неловкость, если вдруг станете жесткими и строгими со своими домочадцами или друзьями.

Всю жизнь нас учат подставлять вторую щеку, возлюбить врагов своих, тому, что злом зла не поправить и что мы в ответе за своих близких. Но как я могу ожидать от вас серьезного отношения к моим рекомендациям, если я буду призывать вас подставлять щеку раз за разом, тогда как другая сторона даже не знает, что поступает дурно? Если б я был уверен, что они осведомлены о недопустимости своих поступков, но продолжают их совершать, то надеюсь, что смог бы убедить вас не подставлять другую щеку даже один раз. И что хуже всего, я в самом деле хотел бы, чтобы вы вели себя с теми, кто злоупотребляет вашей

добротой, подобным же образом, а не проявляя к ним терпение и любовь.

Я твердо убежден, что формирование общепринятых взглядов на то, как нужно общаться с людьми, имеющих под собой религиозную основу, произошло за много веков до эры современной психологии. Тогда учения были суровы и сулили наказания столь жестокие, что люди начинали испытывать мучения эмоционального плана. Ад, огонь и геенна огненная были реальностью для Средневековья.

Но никакое знание не является абсолютным, и мне кажется естественным, что со временем раскрываются все новые аспекты понимания человеческого поведения: каждое поколение привносит нечто новое в развитие этой темы.

Те, кого смутили мои взгляды, со временем поймут, что мои советы не противоречат современным понятиям о духовности. Нет, они лишь дополняют те взгляды, которых мы придерживались и придерживаемся в жизни. Таких дополнений немного, но тем не менее они имеют большое значение.

Если мы сможем измениться сами, то и мир изменится к лучшему. Выгоды будут двусторонними: мы сможем справляться с тем, что беспокоит нас, с тем, от чего люди страдали тысячи лет. Более того, когда да вырастем с моральной и психологической точки зрения, то будем общаться с трудными людьми последовательно, сначала проявляя понимание, потом терпение и, наконец, если это будет необходимо, сможем прибегнуть к твердости.

Все это те инструменты, которыми мы должны пользоваться, если хотим добиться сотрудничества, уважения и любви. Эти понятия различаются по степени жертвенности. Когда мы просим кого-то показать нам дорогу, мы предполагаем, что ради нас люди

согласятся поделиться с нами своими знаниями и временем. Если нам нужно оставить детей на полдня, чтобы навестить родственника в больнице, мы надеемся, что наша соседка согласится позаботиться о наших детях несколько часов. Это уже больше чем сотрудничество — такая помощь отражает сострадание и готовность потерпеть неудобства, так мы поступаем, только хорошо относясь к людям и уважая их.

Самых больших жертв требует любовь. Мы делим свои доходы с любимым человеком, мы сокращаем время, обычно отводимое нами на спорт и досуг ради того, чтобы быть с супругом или с детьми. И если нужно пожертвовать жизнью ради спасения кого-то из них, любовь предполагает, что мы сделаем это.

Здесь нет ничего нового. Другое дело, как нам удастся добиться этого. Традиционно, если мы хотим от кого-то сотрудничества и помощи, уважения и любви, то должны сделать этим людям нечто хорошее, и тогда впоследствии они будут чувствовать себя обязанными и не смогут нам отказать. И это не все. Если мы будем особенно любезны, мы наверняка заставим их чувствовать себя обязанными настолько, что они не смогут нам отказать буквально ни в чем!

Жаль, что все не совсем так. Дело не в том, что взгляд на проблему неверен. Он верен. Но такой принцип действует только при общении с нормальными людьми. Когда же мы имеем дело с их противоположностью — незрелыми и неуравновешенными индивидуумами, — высокие идеи терпят крах. Вот какой вывод дает современная психология. Общаясь с трудными людьми, мы только усложняем ситуацию, стараясь ублажить их.

Некоторые крейзимейкеры, которых я описал выше, имели генетическую склонность к насилию и эмоциональным расстройствам. Другие стали такими

в процессе воспитания. Они научились манипулировать своими родственниками и друзьями, которые думали, что поступают правильно, оставаясь такими терпеливыми (любящими), но в действительности своим поведением они лишь потакали воспитанию неуравновешенных людей. И одна из самых серьезных их ошибок состояла в том, что они поощряли поступки, которыми сами же и возмущались.

Можете себе представить такой поворот событий? Мы, доминирующая культура, косвенным образом способствовали формированию такой модели поведения, которую сами же считаем неприемлемой. Результат: появилось множество трудных людей. Совершенно ясно, что теперь нам придется внести коррективы в свое отношение к трудным людям, и тогда за ними последуют изменения в нашем поведении с ними. В основе перемен лежит следующее правило: никогда не поощряйте негативного поведения.

В заключение мы должны принять три принципа человеческого взаимодействия, чтобы понять, как у нас появляются проблемы с людьми, и три правила настойчивости, которые объясняют, что нам делать, чтобы преодолеть эти проблемы. В дополнение, однако, скажу, что если у вас есть существенные возражения по поводу этих идей, исключите их, иначе никаких изменений не произойдет.

Три принципа человеческого взаимодействия

1. С вами поступают так, как вы позволяете.
2. Другие люди не станут меняться, пока первыми не изменитесь вы сами.
3. Не терпите слишком долго.

Три закона настойчивости

1. Отвечайте добром на добро (+ = +).
2. Если кто-то поступает с вами плохо и не осознает этого, поговорите с ним об этом, но не больше двух раз и по разным поводам (- = + x 2).
3. Если с вами снова обошлись несправедливо, ответьте тем же, но при этом не испытывайте гнева, чувства вины или жалости к наказуемому, а также страха перед возможной отверженностью, физическим или финансовым ущербом (- = -).

Если у вас есть возражения к моему плану перемен, они, наверняка, выражаются в следующем.

Первое возражение: злом зла не поправить. Это верный аргумент. Но лишь в том случае, когда мы имеем дело с единичными проявлениями зла. Однако когда мы причиняем человеку неудобства, чтобы помочь ему избавиться от дурных привычек, тогда нашу реакцию на его поведение нельзя считать плохой и неправильной. Если наши попытки приводят к улучшению, тогда и боль, которую мы причиняем, можно расценивать как положительный момент.

Все те, кто все еще не может согласиться со мной, пусть постараются убедить меня в том, что никогда не доставляли неудобств своему ребенку в ответ на его плохое поведение. Если вы шлепали его, ругали или отказывали в чем-то, чтобы он осознал свое недопустимое поведение, тогда вы виновны, потому что прибегли к злу. По крайней мере такой дети видят вашу реакцию. С вашей точки зрения, вы, хотя и были строги, но поступали так любя и осознавая свою ответственность. И несмотря на то что вам подобное наказание доставляло больше боли, чем ребенку, вы все равно к нему прибегали. Вы были совершенно убеж-

дены, что раз ребенок плохо себя вел, а ваши воспитательные беседы не возымели действия, то вам ничего не оставалось кроме как ответить злом на зло, что, как вы понимаете, будет правильным. Однако ваш ребенокотреагирует на это как чудовищную несправедливость.

Третий закон настойчивости гласит: чтобы не допустить повторения плохого поведения, мы должны в свою очередь создать крейзимейкеру неудобства. Игнорировать дурные поступки равноценно тому, что поощрять их. И именно в этом и кроется основная причина такой сильной эмоциональной нестабильности в современном обществе. Своим долготерпением, сами того не желая, мы способствуем всему этому.

Подведем итоги. Когда кто-то намеренно поступает с нами жестоко, при этом не скрывая гнева и своих эгоистических мотивов, это неправильно. Когда вы причиняете боль, чтобы *помочь* кому-нибудь преодолеть скверные привычки, ваш поступок оправдан. Не само действие, которое является высокоморальным или антиморальным, а намерения, которые скрываются за ним,— вот что определяет его моральный и этический статус.

Второе возражение: если мы не подставим другую щеку, нами может овладеть чувство мести, никак не меньше. Но это в корне неверно. Караю я, говорит Господь. Именно. Мечь — ужасное эмоциональное состояние, которого я никоим образом не поддерживаю. Третье правило настойчивости гласит, что, если доводы не помогли дважды, мы должны ответить на причиняемую нам боль равной болью. Однако — что очень существенно — при этом ни в коем случае не должны присутствовать гнев, ненависть или мечь. В противном случае это правило станет определением агрессивности, а не настойчивости.

В гневе отстаивая свои права, мы становимся агрессивными. Делая это без чувства злости, мы настойчивы.

Третье возражение: это вынуждает нас опуститься до уровня тех, кто нас обижает. Достаточно справедливо. Но тут ничего не попишешь. Как бы было здорово, если б мы могли обсудить все разногласия за чашкой чая с пирогом, спокойно высказывая свою точку зрения после того, как благожелательно выслушали все замечания в свой адрес. Совсем немногие способны на такое высокоморальное поведение. Однако, даже если мы и будем в состоянии оставаться спокойными и приводить свои аргументы, мы все равно останемся крайне неубедительными.

Разговор никогда не будет эффективным, если мы будем говорить на языке нашего слушателя. Общаясь с детьми или иностранцами, мы автоматически перестраиваемся на их уровень. Однако что мы делаем после того, как выразились по возможности ясно, но при этом не добились результатов? Если нас не поняли, продолжим ли мы использовать те же слова и выражения, что и до того?

Скажем короче, в данном случае слова не понятны крейзимейкерам. Они не принимают их всерьез, либо они не в состоянии оценить природу своих возмутительных поступков. Мы должны полностью отказаться от слов в пользу того, что обязательно станет понятным,— действий. В конечном счете все живые существа так или иначе реагируют на боль или неудобства. Таким образом, мы опускаемся до уровня действий, которые они не смогут оспорить или опротестовать. Служащий, которого дважды предупредили об опозданиях, возможно, поймет, чего от него хотят, если его вежливо отправят домой в тот день, когда он опоздает в третий раз.

Возражение четвертое: все это сильно напоминает игру. Естественно, так оно и кажется на первый взгляд. Правило три может показаться глупой игрой для двоих с точки зрения взрослых людей. Например, если вы постоянно заставляете меня ждать, я, дважды поговорив с вами на эту тему, заставлю вас ждать меня при первой же возможности. Выглядит по-детски, не так ли? Не совсем. Если ваше отношение ко мне будет доставлять мне неприятности и я при этом ничего не попытаюсь сделать, я стану вас недолюбливать. Более того, я ненамеренно научу вас поступать так же и с другими. Уверяю, это не игра. Игры веселят и забавляют нас. Здесь же все серьезней и имеет свои хорошие или плохие последствия.

Как узнать, серьезна ли проблема? Если чей-то поступок задел вас, примите его близко к сердцу и ответьте подобным же образом. Опуститесь ниже разумного уровня, и это приведет к невротическим симптомам, таким, как депрессия, гнев или раздражение.

Любовь и прощение

Какое место отводится любви и прощению в данной схеме? Несомненно, вам пришла в голову мысль, что я сторонник жесткого обращения, не дающего поблажек и прощения. Наверняка вы заметили, что я стерплю вздорное поведение лишь дважды и то только в том случае, если человек не осознает, что поступает плохо, неэтично и антиморально. Но я не стану проявлять терпение, если для него уже не секрет, что он неправ и ведет себя недопустимо.

Такой подход шокирует людей, кажется им бесчувственным, а то и просто жестоким. Но я остаюсь верен себе, потому что те, кто постоянно говорит дру-

гим о том, что они действуют неправильно, редко бывают способны на что-нибудь, кроме постоянных упреков. И именно они, в сущности, являются бесчувственными людьми. Отец, который постоянно повторяет сыну, чтобы тот не грубил матери, просто вынуждает парня относиться к ней неуважительно, если ни разу за все время так и не натаскал грубияна за ухо, воспользовавшись своим авторитетом.

Такой отказ от действий из риска вызвать скандал со стороны сына или быть отвергнутым им и боязнь причинить молодому человеку неприятности — результат непонимания основных принципов человеческого развития и истинной любви. Молодежь нуждается, чтобы ее учили, как разговаривать, как оценивать жертвы, на которые идут ради них родители, и понимать, что им доступно далеко не все, что им хочется. Если отец не изменится сам, не изменится и его сын, по крайней мере лет до тридцати.

Когда отец наказывает сына за грубое поведение, он проявляет истинную любовь к ребенку, потому что таким образом дает ему понять, что для порядочного человека грубое и непочтительное поведение по отношению к родителям недопустимо. Если бы этот отец следовал моей схеме настойчивости, он подал бы сыну пример заботливого отношения и подлинной любви, а не той, что базируется на пощадках и уговорах, он бы научил сына любить и уважать себя.

Большинство людей полагают, что они показывают, насколько сильно любят кого-то, проявляя безотказность: «Если ты в самом деле любишь меня, ты бы сделал все, о чем я тебя попрошу» — так их учат понимать любовь. Хочу заявить, что истинная любовь также проявляется и в том, что мы стимулируем любимых людей достигать чего-то самостоятельно. Юноша, си-

)

дящий на шее у родителей, однажды может обнаружить свои вещи у порога и отправиться на поиски другого места жительства, если в ближайшее время не найдется на работу.

Удовлетворять все просьбы других равносильно тому, что давать ребенку столько конфет, сколько он будет требовать. Потакание чужим капризам может привести вас к эмоциональным и физическим срывам. К тому же оно больше напоминает подачки, а не проявление любви.

Безмерная любовь

Люди, привыкшие к потворству, особенно избалованные, выросли в условиях безмерной любви. Вот еще одна из грубейших ошибок современной цивилизации: считать безмерную любовь проявлением высшей любви. Это, дамы и господа, классическое заблуждение, исключение составляет только любовь к маленьким детям, немощным старикам и животным. Во всех остальных случаях наблюдается злоупотребление. Почему? Потому что такая любовь не делает различий между приемлемыми и неприемлемыми поступками. Следовательно, мы придем либо к наказанию или поощрению негативных поступков, либо к наказанию или поощрению положительных действий. Это ли не бедлам?

Например, мужчина каждый раз напивается на семейных торжествах, а потом начинает ссориться со снохой. Со временем она найдет такое поведение нетерпимым и откажется присутствовать на семейных встречах в будущем, чем будет сильно раздражать своего мужа. Он, в свою очередь, знает о необходимости своего присутствия — он любит своего отца та-

ким, какой он есть,— и находит жену несправедливой в желании настроить его против старика.

Это типичный, классический случай безмерной любви. Неважно, что творит старик, ему все сходит с рук. По-моему, никто из членов семьи не любит его настолько, чтобы примириться с тем, что он не захочет общаться с кем-то из них, или с его контрвыпадами и попытками вызвать гнев и стыд тех, кто пробует пристыдить его. Они принимают его капризы и антиморальное поведение, равно как и мудрые и достойные поступки. Проблема в том, что они не знают, как воспрепятствовать его выходкам и быть настойчивыми, оставаясь любящими и прощающими. В действительности они просто не умеют любить и прощать. Но ни то, ни другое не может быть легко усвоено ими.

Мое определение любви, как я уже говорил, в следующем: «Любовь — это сильное чувство, которое вы испытываете к кому-нибудь или чему-нибудь за то, что он (о) сделал(о), делает или сделает для удовлетворения ваших самых сокровенных желаний и потребностей». Вот снова проскальзывает мысль, что мы любим людей, животных или предметы, пока они доставляют нам желанное удовольствие. Но и здесь не все так гладко. Когда мы говорим, что любим кого-то в большей степени, подразумеваем его специфические качества, черты и привычки. Вам может нравиться чувство юмора у вашего повзрослевшего сына или его приятный внешний вид, но вы можете просто ненавидеть его высокомерие, неуважение к старшим, манеру одеваться и стричься. Если у мальчика больше положительных качеств, тогда имеет смысл утверждать, что вы любите его из практических соображений. Соответственно, вы любите не его самого, а положительные стороны этого молодого человека.

Точно так же, если бы ваш сын был гангстером, колотил жену и третировал детей, и имел еще массу отвратительных черт, вам бы казалось, что вы его ненавидите. И опять вы бы оставили без внимания его положительные стороны. То есть вы бы ненавидели его дурные привычки, а не его самого.

Вы, как и большинство людей, не знаете, что с логической точки зрения невозможно любить или ненавидеть кого-нибудь. Можно любить или ненавидеть только определенные качества человека: вам было по душе, что он в среду, в 7:36 утра, помыл за собой посуду, а вот десять минут спустя вы могли бы уже упрекнуть его за то, что оставил включенным свет в спальне, уходя в школу.

Подводя итог, можно заключить, что мы не способны любить или ненавидеть кого-либо. Это также означает, что в мире нет хороших или плохих людей, а есть только хорошие или плохие поступки и качества. Разве такое возможно? Я серьезен, когда говорю это: вполне. И позвольте мне продемонстрировать еще раз, почему я так уверен в этом.

1. Вы наверняка не стали бы оценивать человека на основе одного единственного поступка, не так ли? Является ли великий певец великим в любых своих проявлениях? Ужасен ли убийца во всех других поступках?
2. Раз мы не можем оценить человека по одному, даже очень значительному качеству, мы не сможем сделать этого и прибегая к нескольким из них. Существует миллион суждений, которые мы можем вынести об одном человеке. Вам бы пришлось учитывать каждый поступок и мысль на протяжении всей человеческой жизни, если бы вы должны были дать оценку по-настоящему объективную.

3. Мы не можем прийти к единственно верному решению, какие черты стоит считать хорошими, а какие — плохими.
4. Даже если бы мы могли, эти черты и качества изменились бы с течением времени, как изменяемся и мы сами, а для того чтобы собрать необходимые данные, нам потребовались бы годы.

Чтобы решить, хороший ли это человек или плохой, нам бы пришлось суммировать все его положительные качества и вычесть все отрицательные. Если положительных оказалось бы больше, мы могли бы сделать вывод, что это хороший человек.

Раз никогда не получится сделать такое точное и подробное исследование, то мы просто не имеем права давать кому бы то ни было такие глобальные характеристики. Только очень детальная оценка может иметь силу. Отсюда следующее заключение. Мы должны прощать всех и за все, раз не существует плохих людей, а только плохие привычки. Самые прекрасные свои строки я написал в книге «Как побороть обиду и гнев» (*Overcoming Frustration and Anger*): «Прощайте все, не забывайте ничего». Об этом же говорится в Библии, когда нам советуют простить в семьдесят седьмой раз. С этим я полностью согласен. Плохих людей нет, есть склонные ошибаться. Нам стоит почаще вспоминать, что все мы — грешники. А это, без сомнения, так, иначе мы были бы ангелами во плоти.

Основная мораль, которую большинство из нас вынесло из детства: мы должны любить друг друга бескорыстно. Слова о том, что стоит подставить другую щеку или простить в семьдесят седьмой раз, ясно передают мысль, что мы должны уметь прощать. Прощая, мы проявляем бескорыстную любовь.

Общество приняло эти учения, и они утвердились в сердцах граждан. Вера в то, что мы все независимо от тяжести наших проступков заслуживаем прощения, в конце концов вылилась в теорию, что некоторые из нас плохие люди, а значит, должны понести наказание за свои неправильные поступки.

Вот так правильное и благородное учение было истолковано во вред. Так как психология занимается исследованием особенностей человеческого поведения, специалисты давно убедились в необходимости корректировки этих моральных устоев.

Наше ошибочное понимание правильных принципов, хотя придерживаемся мы их из лучших побуждений, временами приводит к ужасным последствиям. Любящие и заботливые родители, потворствуя детям, ненамеренно приучают их ненавидеть и не уважать себя, будучи абсолютно уверенными в бескорыстности своей любви.

А теперь позвольте мне указать на распространенную ошибку: возникновение чувства вины при попытке корректировать поведение. После я покажу, как опасно подставлять другую щеку, как коварна психология всепрощения и какой смысл мы вкладываем в понятие настоящей любви.

Вина, как вы уже знаете, появляется в два этапа: первый, когда вы совершаете что-то плохое; и второй, когда вы приходите к заключению, что вы дурно поступили, а значит, вы плохой человек. Короче говоря, вас приучили считать, что существуют хорошие и плохие люди, а не хорошие и плохие привычки. Вам необходимо видеть разницу между понятиями «быть виновным» и «чувствовать себя виновным».

Вы *виновны*, когда крадете деньги у компании. Вы в отличие от других совершили ограбление. За это, хочется надеяться, вы понесете уголовную ответст-

венность: будете приговорены к штрафу или тюремному заключению. Меньшее наказание будет равняться поощрению за то, что вы совершили преступление.

Пока все понятно. До этого момента, уверен, вы не находите ничего неверного в моем анализе. Однако я раскрою и другую сторону вопроса, которую большинству из вас будет трудно принять. Итак, даже если вы повинны в совершении неправильного поступка, вовсе не означает, что вы должны *чувствовать* себя виновным.

Чувство вины сродни ненависти к себе. Вы перестаете уважать себя, нарастает чувство унижения, и вы ощущаете необходимость причинить себе боль в физическом, социальном, профессиональном и психологическом плане, чтобы страданиями искупить свою вину за недостойные поступки. К несчастью, ненависть к себе обычно не помогает нам исправиться.

У нас есть моральное обязательство прощать себя за любые проступки не потому, что мы плохи, а потому, что мы несовершенны. Человек не слишком далек от идеала, но он никогда не станет совершенным по многим причинам. Среди них не только убийства, насилие, грабеж, есть и другие. Как насчет таких, на первый взгляд незначительных, как жадность, ревность, ложь, лень и гордыня?

Существует три обстоятельства, учитывая которые мы можем простить себя за любое плохое деяние, понеся за него ответственность. Собственно, у всех нас есть такое моральное право, но я бы предпочел считать его моральным обязательством,— поощрять себя за неправильные действия, так как они результат нехватки (дефицита), неведения или расстройств.

Как ни больно это сознавать, но у всех нас существуют подобные проблемы. Мальчик не понимает математики. Девочка не в состоянии напеть мелодию. Вы не можете танцевать до упаду, а ваш друг не способен прочертить прямую линию. Некоторые из нас родились экстравертами и находят друзей повсюду; другие родились интровертами и бегут от любой компании как от чумы.

В той или иной форме, но мы все страдаем от нехватки чего-либо. Это приводит к ошибкам, когда мы складываем числа. Это приводит к авариям на дорогах, когда у нас сдают нервы и мы, желая повернуть налево, в конечном итоге мы поворачиваем направо.

Ненавидеть себя за то, что вы не в состоянии сделать то что, не в ваших силах,— предел тщеславия. Вы не Бог, который совершенен во всех его проявлениях. Вы — человек, у которого много недостатков. Когда вы совершаете что-то негативное, это не результат вашей злобности. Это результат того, что вы чем-то обделены.

Вторая причина прощать себя — неведение. Оно может проявляться по-разному. Если ваш ребенок умирает, потому что вы не знали, как заставить его снова дышать, простите себя: вы не обладали нужными навыками. Если вас уволили с работы, потому что ваши отчеты были неправильными, простите себя: вы не знали точно, какие отчеты нужны вашей компании. Если вы попали в аварию, управляя новой машиной своего друга, простите себя: потому что, когда вам нужно было включить один «поворотник», вы включили другой, не зная, что в машине, которую никогда прежде не водили, они расположены по-другому.

Неведение — абсолютно законная причина, по которой вы не должны себя ненавидеть. Невозможно ожидать от вас того, чего вы не знаете.

Последняя причина прощать себя — расстройство. Когда вы кричите на ребенка, попадаете в аварию на машине после скандала в семье, впадаете в ярость, крушите мебель или не появляетесь на работе, потому что вечером изрядно напились, вы плохо поступаете, потому что расстроены. А как по-другому могут вести себя расстроенные люди?

У вас есть этическое и моральное право считать себя человеком, склонным к ошибочным действиям, который часто творит глупости в результате нехватки способностей, неведения и расстройства. Принимая это, вы освобождаете свой мозг от объяснений, почему вы поступили именно так, а не иначе, и что вы можете сделать, чтобы избежать подобных поступков впредь. Иначе у вас возникнет чувство вины, появится депрессия, понизится самооценка и возникнет необходимость причинять себе боль в течение следующих недель, месяцев или лет. Выбирайте сами.

Прощение

Вокруг этого слова всегда ведутся жаркие споры. Но значение у него только одно, и оно довольно простое. В конечном счете оно сводится к следующему: когда вы возражаете против поведения другого человека, но вы на него не сердитесь, это и есть прощение.

Ключевой проблемой при прощении является изгнание гнева. Сказать, что вы прощаете кого-то, когда при этом у вас сохраняется недовольство или желание отомстить, означает лишь то, что ваши слова не имеют веса. Только когда гнев полностью отсутствует, есть возможность говорить о прощении.

Это очень важно для сохранения здоровых и теплых отношений. Те, кто не стал прощать, сочли, что у них есть на то причины.

Например, эти люди полагают, что те, кто совершил дурной поступок, сами являются плохими и, значит, должны быть наказаны. А разве не замечательным наказанием будет выражать им свое недовольство на протяжении нескольких лет?

Или в прощении может быть отказано, потому что есть очень ранимые люди, которые принимают слишком близко к сердцу даже самый безобидный проступок, на котором другие задержали бы внимание не дольше нескольких минут (в крайнем случае на час), но который будет терзать душу такого человека не один год.

Умение справиться с гневом — одна из важнейших составляющих в искусстве прощения. Будьте тверды и добры или, выражаясь другими словами, настойчивы — это лучше всего. Как же это отличается от того, как выражают прощение большинство людей. Они думают, что для того, чтобы простить кого-то, они должны уступить желаниям последнего.

Для примера рассмотрим такой случай. Девочка-подросток слишком часто и без спроса надевает в школу свитера матери. Это ее форма протеста. Устав от такого поведения дочери, мать лишает ее возможности пользоваться семейной машиной.

Девочка, понимая, в какой ситуации она оказалась, просит у матери прощения. В этот момент матери предстоит сделать серьезный выбор: преодолеть гнев и разрешить дочери пользоваться машиной или преодолеть гнев, но все равно не позволять дочери пользоваться машиной.

Естественно, второе является разумным способом поведения в данной ситуации и в других, подобных

ей. Однако девочка обязательно воскликнет: «Но мама, я думала, что ты простила меня!» И у матери есть полное право ответить ей: «Да, дорогая, я простила тебя. Я не сержусь на тебя. Я прекрасно понимаю, как тебе хотелось носить мои вещи. Ты выглядела в них прекрасно. Однако ты знала, что я не разрешаю тебе этого делать, я говорила тебе об этом не один раз, но ты не слушалась. Следовательно, я не собираюсь отменять свое решение по поводу машины. Я должна быть уверена, что ты получишь урок». Вот здесь, мои дорогие, мы видим и хороший психологический подход, и правильное поведение.

Другая щека

Большинство людей путают понятия терпения и прощения. Фактически вот какой смысл они вкладывают в понятие прощения: «Я прощаю тебя за то, что ты заставил меня ждать, поэтому давай все забудем сейчас и хорошо проведем время». Такие слова предполагают, что вы не сердитесь за долгое ожидание, а также показывают, что хотите все забыть.

Мы поступаем так, потому что хотим показать свою любовь и то, что нас любят. В этом нет ничего предосудительного. Но терпение немного отличается от этого. То, что вы годами терпите неприемлемые поступки других, пытаясь показать, насколько вы всепрощающий человек, может стимулировать самые худшие привычки у тех, чье поведение вы терпите.

Другими словами, это и называется «подставлять другую щеку». Звучит хорошо, но, к несчастью, это не тот способ, которым нужно пользоваться после того, как проступок повторился и его стерпели дважды. И эта практика «подставления другой щеки», повторя-

ющихся предупреждений и нотаций — тот самый источник огромных проблем и нестабильного поведения.

Если бы вы искали надежный, но простой способ испортить характер человека, вы не смогли бы преуспеть лучше, чем когда все прощали и забывали. Почему? Потому что таким образом вы бы каждый раз поощряли плохие поступки. Все, что вы поддерживаете, становится только сильнее. Если вы похвалите того, кто прервал вас во время разговора, не удивляйтесь, если он сделает это снова и снова. Если вы даете сыну машину после того, как он завалил четыре экзамена, таким образом вы приучаете его быть ленивым.

«Подставить другую щеку» раз или два — это одно. Но будьте осторожны, когда повторяетесь в третий раз. Здесь вы уже напрашиваетесь на неприятности. Если вы хотите любить кого-то по-настоящему, в хорошем смысле этого слова, любите его на определенных условиях. Заставьте заслужить вашу любовь. Не помогайте тем, кого вы любите, стать безответственными, грубыми, инфантильными людьми. Поощряйте их моральные и взрослые поступки.

Добрая половина всех проблем с крейзимейкерами возникает потому, что мы сами учим их вести себя так, все прощая и забывая. Мы прощаем не тогда, когда сносим их злобные действия, а тогда, когда не держим зла на них. Однако, решившись наконец действовать, мы изгоняем зло и прибегаем к наказаниям, чтобы скорее отбить охоту поступать так, как им хочется. Больше мы не намерены поощрять их.

Вам может показаться, что я поторопился, описывая свою систему, базирующуюся на любви, признающей некоторые ограничения. Если мы определим любовь как наши действия, направленные на удовлетворение скорее человеческих нужд нежели завет-

ных желаний, тогда я не вижу причин, почему мы не можем сказать, что нам следует любить людей безмерно и бескорыстно. В таком случае мы должны воспринимать их как славных и порядочных и заслуживающих нашей любви и заботы.

Я верю в то, что мы в ответе за ближнего. Мы все — люди, пытающиеся прожить свою жизнь как можно лучше. Кому-то она дается легко, а кому-то нет. Кто-то становится цивилизованным человеком, а кто-то нет. И это не столь важно, ведь мы все — семья, мы более сходны меж собой, чем какие-либо другие живые существа.

А теперь подведем итоги. Когда мы имеем дело с заветными желаниями людей, мы вполне можем помочь этим людям, если прощаем и не забываем. Мы хотим их любить, но при условии, что они заслужили нашу любовь. Но когда мы имеем дело с потребностями людей, мы хотим прощать и забывать, другими словами, мы любим бескорыстно. Это именно тот случай, когда мы жертвуем своей почку ребенку, который был грубым и невнимательным с нами. Взрослому сыну нужна почка, без нее он умрет, поэтому мы отбрасываем все негативные чувства, которые были бы уместны при нормальных условиях и естественном желании исправить его поведение. Потом, когда исчезнет эта смертельная угроза и он вновь начнет грубить, наша любовь снова приобретет ограничения и мы запретим ему пользоваться машиной целый месяц.

Вы чувствуете разницу? Давайте всегда различать эти две формы любви и разумно ими пользоваться. Возможно, в результате этого мы сократим количество крейзимейкеров в нашей жизни или по крайней мере сделаем общение с ними не таким трудным.

Научно-популярное издание
Серия «Психологический бестселлер»

Пол Хок

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТЕМИ,
КТО ВЫВОДИТ НАС ИЗ СЕБЯ**

**НОВАЯ СУПЕРЭФФЕКТИВНАЯ
ПРОГРАММА БОРЬБЫ
С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АГРЕССИЕЙ
И СТРЕССОМ**

**Ссылки
и дополнительная литература**

Cooper K. // The New Aerobics. New York: Bantam Books, 1972.

Ellis A, Hayer R. // A New Guide to Rational Living. North Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975.

Hauk P. // Overcoming Frustration and Anger. Louisville, KY: Westminster Press, 1974.

London T. // Managing Anger. Evanston, IL: Garfield Press, 1991.

Перевод с английского *Е. В. Колосовой*

Генеральный директор издательства
С. М. Макаренков

Редактор *О. Равданис*

Художественное оформление: *Е. Е. Васильев*

Компьютерная верстка *О. А. Донецкова*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Е. К. Васильева*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 20.01.2005 г.

Формат 84x108/32. Гарнитура «ВашсаС»

Печать офсетная

П. л. 50. Тираж 5 000 экз.

Заказ № 382

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»

107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1

Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

}

Dr. Paul Hauck

**How to cope
with People who
Drive you
Crazy**

Доктор П. Хок

**Как справиться с
теми,
кто выводит
нас из себя**

**Новая
суперэффективная
программа борьбы с
психологической
агрессией и стрессом**

РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2005

УДК 159.923
ББК 88.37
Х70

Хок Пол

Х70 Как справиться с теми, кто выводит нас из себя: Новая суперэффективная программа борьбы с психологической агрессией и стрессом / Пер. с англ. Е. В. Колосовой.— М.: РИПОЛ классик, 2005.—160 с.— (Психологический бестселлер).

ISBN 5-7905-2853-8

УДК 159.923
ББК 88.37

Опубликовано по соглашению
с Darley Anderson Literary Agency
и Synopsis Literary Agency.

© Dr. Paul Hauck, 1998
© ООО «ИД «РИПОЛ
классик», издание
на русском языке, перевод,
оформление, 2005

ISBN 5-7905-2853-8

С благодарностью

Никогда еще у меня не было четырех секретарей, посвящающих так много времени просмотру каждой моей рукописи. С начала и до конца они были терпеливы, постоянно улыбались и шутили.

Спасибо вам, Памлин Хант, Дана Миллер, Наташа Лайзерт и Джоди Лонгман, за ваше сотрудничество.

Я также посвящаю эту книгу многим высококвалифицированным специалистам, которые самоотверженно трудились, чтобы заставить развиваться терапию рационально-эмоционального поведения (ТРЭП). Теперь это направление приобрело международное значение. Мне посчастливилось стать его частью с самого момента его зарождения, когда меня только познакомили с самой системой и я впервые встретился с Альбертом Эллисом и Робертом Харпером в университете города Темпл, штат Филадельфия, в 1964 году.

Вскоре после того доктор Эллис переехал в свои нынешние апартаменты — Институт терапии рационально-эмоционального поведения в Нью-Йорке, где собрал штат способных сотрудников, которые заметно преуспели в последующие 31 год и сделали ТРЭП уважаемой и живой силой психотерапевтического сообщества.

Есть много людей, которым мне хочется поклониться за то, что они сумели сохранить и обогатить это движение. Но особую признательность я выражаю тем, с кем знаком лично. Я снимаю шляпу перед:

Альбертом Эллисом за его неугасимую энергию и невероятную преданность делу. Если б не он, не было бы ничего;

Робертом Харпером, одним из первых сторонников и пионеров ТРЭП, соавтором одной из самых лучших книг по этой теме — «Новое руководство к рациональной жизни» (A New Guide to Rational Living);

Джанет Вулф, нынешним директором института в Нью-Йорке, убедительным оратором и автором многих работ, в частности, по женской психологии;

Раймондом Дигиусеппом и Домиником Диматтиа, которые являются старейшими высококвалифицированными сотрудниками института в Нью-Йорке. Они прекрасные ораторы, писатели и исследователи, внесшие заметный вклад в ТРЭП;

Уинди Драйден из Лондонского университета, очень много написавшей, да так замечательно, что это способствовало продвижению ТРЭП в Великобритании;

Терри Лондон, преподавателем, автором и врачом. Она оживила деятельность института ТРЭП в Чикаго;

Вирджинией Анной Черч, активным сотрудником института в Нью-Йорке, которая внесла особый вклад в деятельность институтов в Кливотере, штат Флорида, и Сан-Франциско, Калифорния;

Винсентом Парром и Робертом Муром. Они активно поддерживают деятельность института Кливотера на юге через амбулаторные центры, радио- и телепрезентации;

Расселом Григером и Полом Вудом, издателями журнала «Терапия рационально-эмоционального и познавательного поведения» (Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy). Они превратили мою немудреную версию журнала «Рациональная жизнь» (Rational Living) в первоклассное профессиональное издание, в основу которого лег научный подход;

Майклом Бернардом из Мельбурна (Австралия), издавшим прекрасные работы выдающихся мыслителей ТРЭП и помогавшим в распространении журнала «Даун Андер» (Down Under). Он также является нынешним редактором обновленного журнала «Терапия рационально-эмоционального и познавательного поведения»;

Макси Молтеби за его созидательный талант, который продвинул далеко вперед его версию терапии: терапия рационального поведения плюс организация Международной ассоциации свободных мыслителей (МАСМ).

И наконец, я выражаю благодарность Гленде Хикс, доктору философии, и ее мужу Рею из Южной Африки, которые соблазнили меня приехать на эту замечательную землю в 1991 году, чтобы провести шесть семинаров в Йоханнесбурге, один в Кейптауне, и снова в 1995 году в Йоханнесбурге, в университете Уитте.

Я приветствую всех своих коллег и благодарю их за содействие в организации ТРЭП, а также за их уникальный профессиональный вклад практикующих специалистов.

*Терезе Александер Уилл
посвящается*