



**КРОНИН  
СЕРГЕЙ**

**ФИЛОСОФИЯ  
ТРАВМ  
ЛИЧНОСТИ  
И СОЦИОТИПЫ**

**МОСКВА**

**2025**

**КРОНИН СЕРГЕЙ**

**ФИЛОСОФИЯ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ  
И СОЦИОТИПЫ**

Москва  
2025

УДК 159.923+316.621  
ББК 88.3+88.532  
К 83

Редактор *А. Солнцева*  
Технический редактор *И. Тюннк*  
Художник-оформитель *И. Смольникова*

**Кронин С.**

К 83 ФИЛОСОФИЯ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ И СОЦИОТИПЫ – М.: Кронин Сергей Игоревич,  
2025. – 616 с. ISBN 978-5-6049976-2-8

Эта книга предназначена для людей мыслящих, интересующихся механизмами, которые управляют человеком и обществом: тем, что влияет на действия, принятие решений и модели мышления человека. Механизмы, которые формируют травмы личности, можно назвать базовыми или основными в процессе формирования поведения человека и его состояний – они присутствуют практически во всем, что делает человек, и что с ним происходит. Их знание, понимание и осмысление качественно меняет понимание и восприятие своих собственных мотивов и действий, картину человеческого общества и текущих в нем процессов, поведения людей вокруг нас.

Книга является не только описанием поведенческих признаков травм личности у человека, но и проводит анализ этого феномена «травма личности». Задачей книги является побудить читателя в том числе и к самостоятельному анализу того, что управляет нашим поведением, формирует события жизни и в конечном счете судьбу каждого из нас. В книге содержится достаточно информации, на основании которой можно размышлять, делать свои выводы и возможно даже собственные открытия в этой области. Тем более что книга не носит характер аксиомы или догмата, а является предложением читателю к размышлению над темами детских травм личности и их влияния на события жизни и судьбы человека.

УДК 159.923+316.621  
ББК 88.3+88.532

ISBN 978-5-6049976-2-8

© Кронин Сергей Игоревич  
2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

## ЧАСТЬ 1

### ТЕЗИСЫ И РЕФЕРАТ

описательной части книги «Пять травм» Лиз Бурбо

#### ГЛАВА 1. Тезисы

1. Первичное описание травм личности
  - 1.1 Отверженный – Беглец
  - 1.2. Покинутый – Зависимый
  - 1.3. Униженный – Мазохист
  - 1.4. Преданный – Контролирующий
  - 1.5. Травма Несправедливости – Ригидный
2. Резюме травм личности

#### ГЛАВА 2. Рефераты

- 2.1. Реферат: Отверженный – Беглец
- 2.2. Реферат: Покинутый – Зависимый
- 2.3. Реферат: Униженный – Мазохист
- 2.4. Реферат: травма Предательства – Контролирующий
- 2.5. Реферат: травма Несправедливости – Ригидный
3. Упрощенные образы людей с травмами личности:
  - 3.1. Отверженный
  - 3.2. Покинутый
  - 3.3. Мазохист
  - 3.4. Контролирующий
  - 3.5. Ригидный

ИТОГ

## ЧАСТЬ 2

### АНАЛИЗ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ

1. Резюме по описательной части травм личности. Осмысление
2. Волевой аспект
3. Отверженный-Беглец и травма Воплощения
4. Покинутый-Зависимый
  - 4.1. Травма Покинутого
    - 4.1.1. Ловушка «трех травм»
    - 4.2. Зависимый и общество
5. Униженный-Мазохист
6. Контролирующий-Преданный
7. Ригидный-Несправедливость
8. Систематизация травм

## **ЧАСТЬ 3**

### **ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ**

#### **ГЛАВА 1. Работа с травмами личности – общая информация**

1. Пример работы с детскими психотравмами
2. Признаки «исцеления» травм личности по Лиз Бурбо
3. Работа с травмами личности: общее видение и рекомендации

#### **ГЛАВА 2. «Демон злобы» травм личности**

1. «Накручивание» себя
2. Программность переживаний
3. Причина переживаний и область сосредоточения «шлейфов» в предсознании
4. Значение внешней причины в «накручивании» самого себя
5. Коварство «нормального состояния» и роль внешнего раздражителя
5. Смысл негативных состояний человека с позиции «большой игры»
6. «Фокус» с внешними раздражителями
7. «Темная часть личности» или расщепление личности
8. «Добрые люди» или «был ли демон»?
9. «Импульс мести»
10. Скрытое и явное поведение травм личности
  - 10.1. Отверженный – Беглец
  - 10.2. Покинутый – Зависимый
  - 10.3. Униженный – Мазохист
  - 10.4. Преданный – Контролер
  - 10.5. Травма Несправедливости – Ригидный
11. Ид и «демон»
12. Личный Ад: может ли быть человек быть счастливым в жизни?
13. «Демон» в концепции «Большой игры»
14. Склонность принуждать мир соответствовать своим ожиданиям
15. Разрушительные желания каждой травмы личности
16. Принцип «таковости»: мир такой, какой он есть
17. Работа с «демоном» травм личности
18. Резюме внутренних состояний травм личности
19. Работа с отдельными травмами личности

## **ЧАСТЬ 4**

### **СОЦИОТИПЫ и ТРАВМЫ ЛИЧНОСТИ**

#### **ГЛАВА 1. Краткий экскурс в Социотипы**

1. Бедные
2. Честные
3. Что такое интеллект
4. Карьера
5. Блеф

## 6. Структура общества

### ГЛАВА 2. Сильные и слабые стороны травм личности

1. Отверженный: «шлейф», сильные и слабые стороны
2. Покинутый
3. Мазохист
4. Контролирующий
5. Ригидный

### ГЛАВА 3. Совмещение Социотипов с травмами личности

1. Бедные. Общая картина
  - 1.1. Бедные-Отверженные
  - 1.2. Бедный-Покинутый
  - 1.3. Бедный-Мазохист
  - 1.4. Бедный-Контролирующий
  - 1.5. Бедный-Ригидный
2. Честные. Общая картина
  - 2.1. Честный-Отверженный
  - 2.2. Честный-Покинутый
  - 2.3. Честный-Мазохист
  - 2.4. Честный-Контролирующий
  - 2.5. Честный-Ригидный
3. Высшие Социотипы
  - 3.1. Карьера – Контролирующий
  - 3.2. Карьера – Ригидный
  - 3.3. Карьера – Отверженный
  - 3.4. Карьера – Покинутый
  - 3.5. Карьера – Мазохист
4. Блеф
5. Нищие
6. Конструктивные «шлейфы»
  - 6.1. Конструктивный «шлейф» Отверженного
  - 6.2. Конструктивный «шлейф» Покинутого
  - 6.3. Конструктивный «шлейф» Мазохиста
  - 6.4. Конструктивные «шлейф» Контролирующего
  - 6.5. Конструктивный «шлейф» Ригидного

Послесловие

## Вступление

Эта книга основана на работе французского психолога Лиз Бурбо – замечательной книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой», написанной в 2000 году, но попавшей в поле моего внимания только сейчас, в 2024 году. После описанных в книге «Пять травм» детских травм не просто начинаешь узнавать людей-носителей этих травм, но и начинаешь осознавать, почему так складывается их судьба: почему этот человек работает за мизерную зарплату в каком-то непрестижном месте, почему недавно обличенный деньгами и властью человек теряет все, почему когда-то приятный интеллигентный человек превращается в агрессивного непереносимого начальника или отца семейства, почему у трудолюбивого и хорошего человека не складывается ни карьера, ни благосостояние, и он прозябает в бедности. Иными словами, будто тайно заглядываешь в канцелярию судьбы, в которой для каждого она пишет свои сценарии жизни – и начинаешь читать эти сценарии. И это видение судеб поначалу впечатляет «открывшего тайну пяти травм» достаточно сильно: с удивлением или ужасом – кто как – начинаешь осознавать, что не так просто найти ситуацию или действия человека, которые не находились бы под управлением травм личности и не отыгрывали бы их сценарии. Как будто приходит время, и то, что годами казалось тайнами судеб – своей и знакомых – раскрывается. Знание темы «Пяти травм» решает множество вопросов, в которых зачастую бессильны различные психологические подходы: травма личности, как сценарист, пишет основную сюжетную линию «жизненного спектакля» человека, а различные подходы к коррекции психики и событий жизни человека не более чем корректируют отдельные сцены в этом сценарии – добавляют реплики актеров или как костюмер меняют их костюмы, оставляя сюжетную линию без изменений. В руках человека оказывается, как минимум, «карта его жизни» с ее проблемами и удачами, которая позволяет осознать и понять происходящее в своей и чужой жизни, а также дает шансы на кардинальное решение волнующих вопросов в жизни без их «возвращения».

Но восторг от работы Лиз Бурбо вызывает конечно не то, что она говорит о детских психотравмах: эта тема не нова, практически все знают о влиянии травмирующих детских событий на жизнь человека еще со времен Зигмунда Фрейда. Восторг вызывает то, что Лиз удалось определить такие травмы детства, которые стало возможно структурировать – на их основе создать систему, с которой можно уже работать: в разных подходах, психологических школах, у разных авторов существуют свои наборы детских психотравм человека, но они не дают целостности восприятия этой темы. Именно систематизация, которую позволил сделать выбор определенных психотравм Лиз Бурбо, вызывает восторг. В самой книге «Пять травм» нет ни слова ни о какой системе и систематизации травм, потому я не уверен, осознает ли сама Лиз то, какой мощный инструмент она создала. Я не имею информации о том, каким образом Лиз получила именно этот набор психотравм – создала ли она

его сама или заимствовала – но так как именно в ее книге я познакомился с этим набором, то буду считать автором именно Лиз Бурбо.

Имеющийся же у меня багаж знаний из разных областей наук о человеке и обществе позволил увидеть в «Пяти травмах» рабочую систему, с позиции которой возможно описывать причинно-следственные связи событий в жизни человека: практически его «дисковую операционную систему» мышления, подобную тому, что запускает в работу Windows и является его основой – DOS мышления человека. Количество детских травм психики огромно и они, подобно бактериям в озерной воде, находятся в броуновском движении и влияют друг на друга, что делает бессмысленным работу с единичной психотравмой: даже поймав одну бактерию в таком озере и удалив ее оттуда, на состояние озера это не повлияет – вода чище не станет. Система «Пять травм» распределяет эти «бактерии»-психотравмы по группам и позволяет производить очистку или фильтрацию этой «озерной воды» – психики человека: в каком-то смысле становится устройством фильтрации «воды в озере» в полном его объеме. Потому в «Пяти травмах» речь в действительности идет не о детских психотравмах, а об их группах: это система пяти личностных травм, или травм личности, каждая из которых возникает из-за определенного набора массы мелких психотравм, вроде несдержанности родителей или их безразличия к ребенку. Потому в дальнейшем я буду говорить о травмах личности, которые и создают систему, описанную Лиз Бурбо.

Но ради справедливости, если мы уже говорим о травмах личности, надо обратиться и к классическому видению этого вопроса. Вот как определяет травму личности в своей статье «Психологический портрет травмированной личности» психолог и психоаналитик из Санкт-Петербурга Павловская Екатерина Ивановна – привожу большой фрагмент статьи, ведь возможно кто-то не знает, что такое травмированная личность:

*«Различаются последствия травмы от внешнего события и кумулятивной травмы, полученной в детстве, прежде всего тем, что детская травма, как правило, относится к разряду хронических и формирующих личность под ее воздействием. Т.е. последствия такой травмы могут быть гораздо более патогенными и глубокими, формирующими характер. В то же время, травмы, полученные во взрослом возрасте, также могут вносить личностные изменения. Психологические последствия травмы всегда строго индивидуальны. Однако можно определить некие общие черты, которые в той или иной степени могут быть присущи травмированным людям.*

*Основное проявление травмированной личности – это нарушения в эмоциональной сфере. Как правило, из-за подавления чувств боли, страха, отчаяния и других негативных эмоций, возникающих как реакция на травмирующее событие, человек теряет контакт со своими эмоциями и истинными потребностями. Аффективная сфера истощается и человек становится неспособен ощущать какие-либо эмоции, как отрицательные,*



так и положительные. Для детской травмы в таком случае может быть характерно формирование ложного «Я», когда личность выстраивается вокруг разного вида психических защит, которые являются доминирующими при формировании психики. Эмоциональная «замороженность» проявляется не только к своим чувствам и потребностям, но и к чувствам других – утрачивается способность к эмпатии.

Непроработанные травматические ситуации проецируются на все личные контакты человека и составляют их эмоциональный фон. У людей, переживших злоупотребление в детстве – теряется способность верить в надежность и стабильность отношений. Возникают сложности в установлении близких эмоциональных контактов, попытки выстроить взаимоотношения могут оборачиваться постоянными разочарованиями (в партнере или в себе), возвращая к уже знакомому ощущению бессилия. В некоторых случаях травмированная личность будет проявлять равнодушие к объекту, который постепенно начинает становиться важным для него. Для травмированного человека оказывается невозможным выдерживать постепенное нарастание глубокой личной вовлеченности и заботы о другом, т.к. у него отсутствуют внутренние инвестиции, которые необходимо вкладывать для установления глубокой эмоциональной привязанности.

В близких отношениях прослеживаются конфликтные ситуации разной степени интенсивности и длительности, человек ощущает бессилие разрешить их. В зависимости от склада характера и индивидуальной истории, кто-то переживает проблемные моменты в отношениях через тревожность и склонность к созависимости от партнера, стремление контролировать его, другие – через проявление отчужденности, холодности, склонности к интеллектуальному анализу в ущерб выражению эмоций.

Пережившим травму свойственно избегающее поведение, выражающееся в попытках предвосхищения повторения травмирующих событий. Для одних это будет избегание ситуаций, мест, мыслей, чувств, разговоров и т.п., а для других избегание установления близких эмоциональных контактов и предупреждение у себя чувства вины в связи с ощущением переполненности ею. Такой мотив связан с пережитыми чувствами беспомощности, бессилия и невозможностью отреагирования во время психотравмирующей ситуации, а также с сохранившимся чувством вины после пережитого.

У травмированных людей могут неосознанно выработаться особенности коммуникации:

– Предпочтение к критике вместо одобрения. Если человеку кажется, что кто-то действует неправильно с точки зрения выживания, он критикует его действия, проявляя, таким образом, заботу о нем. Т.к. неправильное поведение, как ему бессознательно кажется (под влиянием формирования личности в экстремальных условиях), может привести к гибели или другим катастрофичным последствиям. В то же время, если другой ведет себя правильно (с точки зрения травмированной личности), т.е. таким способом,

чтобы выжить или не получить других серьезных последствий, то он считает, что потребность в коммуникации отсутствует. Такой стиль поведения характерен для экстремальных ситуаций: высказываться, когда что-то не так, и молчать, когда все в порядке.

– Соккрытие информации от собеседника. Такая привычка формируется в условиях, когда говорить ясно и правдиво было опасно. Человек с психической травмой может давать расплывчатые и неясные ответы на прямо поставленные вопросы, зачастую делая это бессознательно. Систематические уклонения от прямого ответа могут приводить к растерянности собеседника, т.к. есть неразрывная связь между отсутствием ясной информации и появлением чувства страха. С близкими людьми такие повторяющиеся ситуации приводят к нарушениям в доверии.

– Пассивно-агрессивный стиль общения. Проявляется в игнорировании ожиданий окружающих, невыполнении договоренностей, перекалывании ответственности на других, создании неопределенностей и двусмысленностей, невыполнении обещаний. Такой стиль общения обусловлен бессознательным страхом открытой конфронтации и отсутствием позитивного опыта разрешения проблем в коммуникации.

– Прослеживается чрезмерная реакция на стрессовые ситуации – из-за сформировавшейся сверхчувствительности травматичной может стать любая ситуация, которая обычно разрешается в повседневной жизни. Могут быть присущи повышенная раздражительность, периодические вспышки гнева без особых внешних причин, повышенная тревожность, страх, который может не проявляться внешне, а также склонность к депрессиям.

– У переживших травму может проявляться ощущение беспомощности перед жизненными обстоятельствами и невозможность влиять на ход событий и других людей, что временами влечет за собой неспособность управлять ходом собственной жизни, использовать свои таланты и достигать успехов в карьере. Результаты получаемых достижений могут приносить разочарования и неудовлетворенность собой.

– Травмированный человек может утратить способность чувствовать себя комфортно в социуме и чувство безопасности существования. Он может ощущать чувство отстраненности от других людей и ощущение себя по другую сторону от окружающей жизни в связи с ощущением, что никто не способен понять то, что он пережил».

Можно сказать, что это почти академическое описание травмированной личности, и как вы можете заметить, здесь есть «творческое описание» проблемы, некий растерянный информационный хаос, но нет четкой системы, позволяющей перевести эти знания в рабочее состояние. Именно об этом я говорил выше: все, что написано в статье и даже больше, знают все, кто когда-то касался этой темы – знаю я, знает масса психологов, знают даже люди, которые просто увлекаются психологией – но это ничего реального не дает, разве только возможность «поговорить об этом» и проработать единичную травму личности. К примеру, если устранить у человека посредством

проработки страх перед начальством, возникший по причине жесткости отца в детстве, то ему станет, конечно, легче жить, но тревожность из его жизни никуда не уйдет, и перестав пугаться руководства, он начнет бояться самостоятельных действий, т.е. в корне его ситуация «запуганного подчиненного» никуда не исчезнет.

«Пять травм», позволяющие создать систему, переводят подобные знания в практическую область коррекции состояний и событий жизни человека. Система работает не с частными случаями, вроде «боюсь насилия», а в корне решает ситуацию: системно убирает массу находящихся в ней локальных страхов, комплексов и проч. – «фильтрует всю воду озера». Без описанной системы даже определенные у Бурбо травмы личности порознь мало что меняют – просто дают общее представление о том, что люди ведут себя согласно своим травмам личности. Это мало чем отличается от любого другого перечня травм личности какой-то иной школы психологии: сначала чистят воду в озере, находящуюся справа, а когда ее почистят, то чистят воду в озере по центру – согласитесь, сомнительный способ произвести качественное изменение состояния воды в озере. А систематизация дает понять, что мы имеем дело именно с озером целиком, а не с его левой и правой частью по отдельности. Но так как система не описана у самой Лиз Бурбо, то описание этой системы – первая причина написания данной книги: систематизация пяти травм личности по Лиз Бурбо.

\*\*\*

Теперь коснемся той области, с которой нам придется иметь дело: данная часть в каком-то смысле является прелюдией, «либретто» к самой книге. Речь пойдет о том, что движет человеком, о том, как работает его мотивация: травмы личности во многом управляют мотивационной частью человека. А также о том, в какой «комбинации» или «пропорции» материальной и личной сторон жизни человек может рассчитывать стать счастливым – то есть может рассчитывать быть удовлетворенным своей жизнью.

Надо отметить, насколько важно иметь практическую систему, дающую возможность регулировать травмы личности. Большая часть людей, знакомых с темой детских травм личности и их влияния на жизнь и судьбу человека, безусловно понимают значительность этой темы в области решения вопросов соматики, жизненных проблем человека и его судьбы. Возможность регулировать травмы личности касается, в первую очередь, наших надежд на хорошее будущее. На понятии «хорошее будущее» остановимся отдельно: у каждого человека свое представление о таком будущем, но в своей массе «базовая часть» таких представлений людей во многом похожа.

При сочетании слов «хорошее будущее» в большинстве случаев ум в первую очередь рисует «рог изобилия», из которого на человека льются социальные и материальные блага, а «счастливую семью и свой садик с яблонями» ум пририсовывает к этому «рогу» – я не встречал человека, который бы при словосочетании «хорошее будущее» представлял кривой

сарай и толпу детей-голодранцев. Потому на этом моменте «материальных благ» чуть задержимся – это важно для понимания того, как мотивируется ум, а значит и сам человек: предлагать человеку путь материальной состоятельности с целью обретения счастья для ума вполне естественно и нормально – это предусмотренный самой его природой вариант и другого у него нет.

В достойном уровне жизни нет ничего плохого, скорее в нем много хорошего, и глупо отрицать этот момент: обладание ресурсами открывает человеку возможности не думать о своих базовых потребностях, видеть мир, получать качественный отдых, пользоваться достижениями культуры и технологий. Как сказано в книге Соловьева про Хаджу Насреддина, «если кто скажет, что ходить пешком лучше, чем ездить верхом, плюнь в лицо этому человеку, назови его лжецом и выгони из своего дома»: хорошо жить намного лучше, чем жить плохо – правда изредка находятся те, кто утверждает обратное и даже призывает к этому. Но если человек не совсем глуп, то он сам понимает, что никакая стиральная машина, квартира, коттедж, высокая должность и огромное состояние не сделают его сами по себе счастливым: истина, которая звучит из «каждого утюга» – именно эта мысль ложится в основу позиции разных «неординарно мыслящих граждан», призывающих к прозябанию в бедности.

Как и во многом, любая крайность не полезна: «богатства» не приносят счастья, но это не повод отказываться от нормальной жизни. И если уж говорить о получении «несметных богатств», то надо помнить, что весь такой «успешный набор» лишь усиливает внутреннее состояние человека и значит, «добро» или «зло» обладания большими ресурсами для самого человека определяются его внутренним состоянием: огромные ресурсы делают счастливого человека счастливее, а несчастного – несчастнее. Как молоток хорошему мастеру помогает в работе, а криворукого приводит в травмпункт с отбитыми пальцами: молоток тут ни причем. Так и с материальной стороной жизни: кому-то она приносит пользу, а кому-то вред – зависит от самого человека.

И по этой причине, в первую очередь, надо думать именно о состоянии, и только во вторую – о его «усилителе», материальном аспекте жизни. Все это значит, что если вам внутри «погано», то достижение больших финансовых и социальных высоткратно усилит это «поганое самоощущение». Как и в состоянии удовлетворенности жизнью: достигнув многого, вам еще больше станет нравиться жить. Вроде очевидные, известные многим истины – но ум их игнорирует и «бежит впереди паровоза», подменяет причины и следствия местами: ум считает причиной счастья материальную и социальную состоятельность. Если у вас была паранойя тогда, когда кроме рваных кед ничего не было, и все ваши страхи были плодом вашей фантазии, то представьте, насколько паранойя усилится, когда у вас действительно появится то, что привлечет к вам внимание – крупный капитал, бизнес, должность: не стоит удивляться, что не мало состоявшихся людей сходят с

ума, становятся насквозь больными людьми – насколько разрастаются их изначально существовавшие тревожные состояния и растет внутреннее напряжение по мере достижения успеха. К счастью для многих, у кого действительно внутри «погано», программы самосохранения блокируют возможность достигнуть чего-то серьезного в обществе – с целью избежать саморазрушения: человек, понятно, очень недоволен такой блокировкой – но это его спасает от него же самого. Психологи знают этот феномен «блокировки» человека с его «заточением» в лишенных ресурсах областях жизни и достаточно давно с этим работают, рассматривая это как проявление «вторичных выгод» человека. При таком «раскладе» человеку «выгодно» оставаться в минимальном материальном достатке – хотя сам человек под управлением ума категорически с этим не согласен и никаких выгод в этом не видит.

Иметь все необходимое для жизни и не думать о том, где брать деньги для удовлетворения естественных потребностей в еде, одежде, комфорте – эту задачу решить необходимо: на низком уровне жизни, касающегося непосредственно выживания, речь о состояниях человека не идет – присутствует реальные приоритетные проблемы, связанные с едой и «местом жизни». Когда человек испытывает голод и лишения, то ему не до его внутреннего настроения – ему надо закрыть приоритетные потребности с едой, теплом, ночевкой: он сосредоточен на этих вопросах. Понятно, что маловероятно, что в такой ситуации человек будет счастлив: нищета не способствует позитивному внутреннему состоянию, если, конечно, это не идеологическая позиция самого человека – бывает и такое. В таких «тисках» болезненного внутреннего состояния и неспособности решить элементарные проблемы выживания человек впадает в некое «осоловелое» состояние борьбы за выживание: он теряет способность понимать и видеть, что происходит. Большинство людей, находящиеся в таком «лишенческом» состоянии «вкалывают» для обеспечения необходимых потребностей в еде, одежде, оплате жилья и даже не догадываются о том, что решение их проблем зависит не столько от их трудовых усилий – это способ хоть как-то держаться «на плаву» – сколько от устранения самой причины, по которой они оказались в таком положении: им не до «философии». А устранить причину попадания в такую ситуацию и вытащить из нее способно только изменение внутренних программ ума, которое производится посредством коррекции травм личности человека – изменение программ способно изменить в корне ситуацию.

Я сказал о «лишенческом» состоянии человека в жизни исключительно из-за простоты и понятности примера: чем глупее и примитивнее пример – тем нагляднее заложенная в нем суть. Но и вроде бы не имеющие подобных проблем люди часто живут в таком «осоловелом» состоянии гонки за какими-то результатами: в их понимании вопрос покупки нового iPhone является вопросом жизни и смерти – точно так же, как найти сегодня еду является вопросом жизни и смерти для очень бедного человека, – в корне ситуации идентичны. И в действительности имеет значение не столько контекст жизни,

сколько уровень развития самого человека – склонность его ума входить в состояние такой «осоловелости»: вереница крайне важных и требующих немедленного решения вопросов – дом, работа, здоровье, дети, кредиты, домашние животные, автосервисы, штрафы за парковку и прочее. Как говорится, «живет как белка в колесе».

Логика простого человека не способна понять этот момент выхода из состояния «осоловелости» борьбы за выживание, срочного выполнения проекта к сроку, актуальности заключения жизненно важного договора – для него, как правило, увлечение подобными «философскими идеями» воспринимается как «развлечение бездельников»: ему некогда заниматься ерундой, ему надо работать, чтобы кормить семью, поддерживать уровень жизни или спасти организацию. Человек не понимает, что даже с этой позиции, знание о травмах личности имеет как нельзя более прикладное материальное значение, только это более высокий «прикладной уровень», чем попытки открыть головой, используя ее как таран, запертую дверь – можно сказать, что это ключ от этой двери. Человек, который разобрался со своими травмами личности, просто не окажется в таком положении «осоловелости» от вереницы материальных и бытовых проблем: без всякой «осоловелости» он будет иметь хорошую работу, будет двигаться по карьере, найдет способы хорошо зарабатывать – не факт, что он станет олигархом и его фото появится в *Forbes*, но жизнь улучшится точно. А вот стратегия «вкалывать до седьмого пота» совсем не гарантирует улучшение жизни: как говорится, «больше всех в колхозе работала лошадь, но председателем колхоза она так и не стала».

Я когда-то читал исследование, в котором изучался вопрос связи состоятельности людей с их удовлетворенностью жизнью, к сожалению, это было давно, и я не помню ни название, ни автора публикации. Вывод в данной статье был сделан следующий: существует определенный предел дохода человека, до которого его еще радует увеличение его финансовых возможностей – при достижении этого уровня ему становятся доступны практически все блага и возможности, которые может предоставить общество. Когда доход человека продолжает расти и пересекает эту черту, то это уже практически никак не отражается на его состоянии в жизни, и деньги перестают иметь для него ключевое значение.

Часть людей согласится с таким выводом, но найдутся и те, кого такой вывод в статье возмутит: а как же самая большая в мире личная яхта, свои транснациональные корпорации, личный вертолет – как же без всего этого жить-то! Если кто-то без всего этого жить не может, и ему нужно во что бы то ни стало всего этого добиться, то следует понимать, что после пересечения этой финансовой черты заканчивается игра в финансовую состоятельность человека, и начинаются совсем другие игры, построенные на амбициях, на каких-то сверхидеях, вроде построения своего космодрома или просто на личных комплексах человека. Не думаю, что кто-то откажется получить свой первый миллиард, но так как не каждому его предлагают, то наверно большинству людей, которым просто нужна нормальная жизнь, по этому

поводу особенно расстраиваться не стоит. По крайней мере до тех пор, пока вы не дошли до той самой черты финансового благополучия, при достижении которой вы уже сами будете решать, достаточно ли вам денег или надо еще больше – на дворцы, поиск Атлантиды и свои личные вертолеты.

Но найдутся и те, кто не захочет двигаться к какой-то черте и будет считать все эти рассуждения про удовлетворенность жизнью «бредом слабаков, не способных к успеху». Кто захочет сразу и быстро оказаться на такой финансовой черте или еще лучше сразу далеко за ней в клубе «самых успешных», как говорят «одним шагом из пешек в ферзи»: такая позиция часто свойственна молодости, с возрастом почти проходит. Для таких людей сегодня существуют достаточно модные «фабрики»: мультимиллионеров, блогеров-миллионников, лидеров, будущих жен олигархов и других «вкусностей» – на которых успешных людей производят в промышленном масштабе. В существовании самих таких «фабрик» я не вижу ничего плохого, там часто много интересной информации, происходят какие-то события, присутствуют различные идеи – части людей находиться там интересно именно из-за этого: как люди адекватные, они понимают, где мотивация, а где информация. Но вот тот человек, который «хочет все и сразу», как правило, отказывается даже слышать про какие-то иные пути в жизни, кроме как про «кратчайшие и быстрее» к социальному успеху. Примерно, как Остап Бендер сказал когда-то миллионеру Корейко (Ильф и Петров «Золотой теленок» *прим.ред.*): «Я бы взял частями, но мне нужно все и сразу». Если у человека есть такое желание, и он занимает принципиальную позицию пройти именно таким путем и никаким иным, то ничего с ним сделать нельзя – остановить мчащийся поезд невозможно, пусть мчится. Людям, занимающим данную позицию «все и сразу», а также тем, кому «надо работать», то есть тем, кому «заниматься ерундой некогда», путь к хорошей жизни через изучение себя и коррекцию программ своей психики точно не подходит: у тех, кто занимает эти крайние позиции по вопросу решения материальных вопросов, свой путь и свое понимание этого вопроса.

Тем же, кто понимает важность данной темы про коррекцию травм личности, можно ответить перефразированной фразой, некогда популярной в области политтехнологий: «Победы мы вам не гарантируем, но без нас вы точно проиграете». И это правда, причем видов проигрыша может существовать масса, и они могут быть крайне неожиданны: можно ли назвать выигрышем в жизни ту ситуацию, в которой человек получил то, о чем мечтал – должность, деньги – и «залип» в успехе, но его внутреннее состояние все более находится на грани попадания в психиатрическую лечебницу и вероятно уже не изменится? А можно ли назвать проигрышем ситуацию, в которой человек не достиг чего-то значительно в своей карьере, но его достаток позволяет ему полноценно жить, при этом у него в личном плане, в плане здоровья, психики, семьи все хорошо, и он вполне удовлетворен таким балансом своей жизни? Видимо, в данных вопросах сколько существует человек, столько будет и мнений: одни готовы ради успеха «убиться об стену»,

а другие просто хотят нормальной и интересной жизни – каждый сам решает, что победа, а что проигрыш.

Путь работы с собой требует времени, высокого уровня понятийности мышления, дает массу шансов изменить жизнь к лучшему, при этом трудозатратен, но ничего не гарантирует кроме того, что у человека появляется возможность не «проиграть» свою жизнь – а как человек распорядится такой возможностью зависит от него самого. Подчеркну такую формулировку, она не случайна: «не проиграть свою жизнь». То есть не проиграть или выиграть в жизни, не «заработать много денег», это другое, а – именно «не проиграть жизнь»: можно всегда побеждать, но в конце придет осознание того, что в погоне за победами или личным счастьем ты проиграл свою жизнь – не жил, пришел в тупик, все, чего достиг оказалось мишурой, которая не заменяет вкус жизни, и «отмотать обратно» уже не получится. Именно по такому принципу происходит «кармическое обучение человека»: в финале жизни, поняв, что, двигаясь каким-то путем и достигая чего-то важного для ума, жизнь была проиграна, нужно сделать соответствующие выводы и реализовать эти выводы уже в следующем своем воплощении. Можно сказать, что работа с травмами личностями участвует в решении кармических задач данного воплощения человека. И на этом пути одного изъявления «не проиграть жизнь» недостаточно. Если человек изъявил желание стать программистом и научиться писать код, то вы дарите ему мощный ноутбук, но не факт, что он начнет изучать компьютерные языки: кто-то действительно будет использовать возможности компьютера и станет учиться, кто-то установит на него игры и будет просто играть, найдутся и те, кто использует ноутбук как разделочную доску на кухне и будет резать на нем хлеб и колбасу – все зависит от понимания человека, что такое компьютер и отношения к такому подарку. Иными словами, все зависит от самого человека: кто-то, получив такой шанс, приложит усилия и использует его, кто-то начнет рассуждать на эту тему и имитировать свое развитие, а кто-то начнет кликушествовать на эту тему – плевать в окружающих непонятыми им умными мыслями для того, чтобы они его еще больше уважали.

Человек должен понимать, что, когда он касается подобных тем и технологий, речь идет именно о том, чтобы «не проиграть жизнь», а погоня за успехом или работа представляют из себя не более чем сопровождающие данный процесс развлечения, успех в которых не более чем доставляет удовольствие, как и любая игра – является формой времяпрепровождения. И пока нет понимания того, для чего предназначены подобные знания, человеку достаточно сложно сдержаться, чтобы не установить на «ноутбук» игры или использовать его как мухобойку. Потому нужно понимать, для решения какой задачи написана данная книга. В связи с чем можно перефразировать уже произнесенную выше фразу: «Победы в жизни данные знания не гарантируют, но без них вы точно проиграете жизнь». А можно сказать и еще точнее: знаете вы или нет что-то о травмах личности, но жизнь все равно потребует от вас их коррекции и будет использовать для этого свои, не всегда гуманные, методы –



и в этом ключе данные знания оказывают неоценимую помощь. Можно, конечно, играть вслепую, действовать методом проб и ошибок, но имея описание игры и ее правил играть проще – появляется шанс прекратить «танцевать на граблях»: знания помогают во многом избежать «воспитательных методов», которые использует жизнь.

Но что бы людям не говорили про воспитательные методы жизни и смысл нахождения в физическом мире – а за историю цивилизации говорили много – уж так устроен человек, что игры с социумом, локальные победы для него все равно остаются важнее, чем сама жизнь. Ум человека не понимает таких абстракций как «проиграть жизнь», зато он понимает, что такое пустой холодильник: чем конкретнее вещи, тем они ему понятнее – он не понимает, что «пустой холодильник» и есть одна из воспитательных мер жизни. Только развитие мышления способно привести ум к пониманию и чувствованию значения таких «абстрактных» вопросов, для чего и следует его развивать: чем примитивнее человек, тем у него и конкретнее вещи, на которые реагирует ум и которые вызывают у человека реакцию – а все, что требует большего масштаба мышления, остается у него как просто теории, интересные, но бесполезные. Человека «бьют по рукам», чтобы он отпустил «холодильник», но он от этого еще крепче в него вцепляется. Разберемся с этим механизмом ума, состоящим в странной особенности: чем больше жизнь за что-то бьет человека, тем принципиальнее его позиция не менять свое поведение и действия. Для того чтобы вопрос «не проиграть жизнь» не ушел в область пустых теорий, стоит разобраться, как работает ум – чем и как он направляется в своих действиях, почему человек вцепляется «мертвой хваткой» в то, что требуется в жизни отпустить.

В действительности, какие бы человек не ставил цели и каким бы путем не стремился их достичь, гонит человека вперед, в первую очередь, его внутреннее состояние, которое формально называют «мотивом» – но мало кто говорит, откуда берется этот мотив. Двигаясь вперед, в том числе и к финансовой состоятельности, человек ищет место, дело, отношения, в которых его травмы личности и созданные ими дискомфортные состояния перестанут его мучить, где замолкнут их голоса – где он почувствует удовлетворение от жизни и саму жизнь.

Я говорю не счастье, а именно об удовлетворенности жизнью и чувствовании жизни. Человек испытывает счастье импульсами, приливами, но имеет значение то состояние, в котором он находится между такими «приступами счастья» – внутреннее спокойное удовлетворения тем, как он живет, чем занимается, что вокруг него происходит, и насколько все это позволяет чувствовать ему себя живым. Быть счастливым постоянно – и в кабинете руководства, получая нагоняй, и в туалете, и в кресле стоматолога – не совсем нормально, и потому обычно тех, кто счастлив постоянно, сопровождают санитары. А психически здоровый человек стремится к состоянию баланса между удовлетворенностью тем, как он живет и насколько он чувствует саму жизнь – но в быту именно это и называют «человек

счастлив», – а не то, что он везде ходит с улыбкой и постоянно поет радостные песни. Именно такое состояние удовлетворенности и наполненности жизни я дальше буду привычно называть счастьем: не путайте это со счастьем душевнобольного.

Другое дело, что у большинства людей сам уклад жизни в социуме и создаваемые им объективнее обстоятельства – масса забот, рабочий график, насущные проблемы – все это не особенно располагает к удовлетворенности и наполненности жизни, а часто даже к размышлениям на эту тему. Можно считать, что правила жизни в обществе и сама жизнь в социуме – это усложненная игра в достижение счастья, ее «продвинутый» уровень. В принципе, с окончанием палеолита, который называют «младенчеством человечества» по причине того, что только в тот период человек был по-настоящему свободен, условия жизни в обществе никогда не располагали к достижению счастья: всегда была необходимость соблюдать правила, работать, подчиняться другим людям. И в таких условиях вполне понятно, что ум, как компьютер, делает выбор в пользу более очевидных, простых и легко достижимых целей: достижение материальных благ, отсутствие которых влияет на все прочие аспекты жизни человека и сильно портит ему настроение, а их присутствие освобождает от контроля, влияния, принуждения общества.

Но не только в усложненных условиях игры в обществе дело или в том что, не имея в своем распоряжении иных вариантов решения задачи, ум идет путем наименьшего сопротивления в решении материальных задач: дело в самом его «устройстве» – в том, какие силы заставляют его работать в каком-то направлении, то есть в его мотивации.

Известно, что существует две полярных формы мотивации человека – избегание и достижение: человек избегает того, что ему не нравится и стремится к тому, что ему нравится, тот самый метод «кнута и пряника». Обычно ограничиваются только этим пониманием – негативная и позитивная мотивация: избегание и достижение. Но не все так просто. Если человек несчастлив, то у него присутствует внутренний дискомфорт, боль, мучающие переживания, и он хочет от всего этого избавиться – что логично, и тогда работает мотивация избегания. Именно внутренний дискомфорт рождает мотивацию человека, толкает его к изменениям и действиям. Но причину такого своего неприятного состояния человек видит в дискомфорте внешнем, идущим от контекста его социальной и финансовой жизни, от условий, в которых он находится, или от отношения с людьми – мало денег, любви, времени, здоровья: человек видит причину своих несчастий во внешнем мире и стремится их устранить. И с позиции объективного мира он прав – если ботинки жмут, то надо их снять. Он верит, что если несчастен в жизни по причине мизерного оклада, то большой оклад принесет ему счастье – и если не совсем верит в это, то, по крайней мере, допускает такую возможность: как минимум из его жизни точно исчезнет ряд проблем. Как бы там ни было, с мотивацией избегания, вроде «снять ботинки», все более-менее ясно: человек стремится быть как можно дальше от источника боли, дискомфорта, страха.

Но вот с мотивацией достижения существуют свои нюансы: уточняю этот момент по причине того, что есть часть людей, которые считают, что мотивация достижения существует сама по себе и зависит исключительно от желаний человека. Зависит-то она зависит, это так, но – откуда берутся такие желания? Что это вдруг человек проснулся, потянулся с утра и вдруг понял, что нет ему жизни без новой машины – и так ее захотел, что кушать перестал: он не спятил, он позитивно замотивировался – так получается, если идти по такому упрощенному пониманию позитивной мотивации от внезапно возникших желаний. Почему в социуме вопрос возникновения самих таких желаний стеснительно замалчивают и обходят стороной: мотивироваться на достижения – хорошо, рассуждать, за счет чего вся эта мотивация работает – плохо? Разберемся в этом, попробуем понять, что в себе скрывает позитивная мотивация такого, что даже неприлично думать об этом.

Мотивация позитивная, то есть стремление достижения чего-либо, рождается из мотивации избегания дискомфорта посредством понимания умом, где или в чем выход из дискомфортной ситуации: ум намечает направления выхода из дискомфортных условий и переносит свое внимание на этот выход – бежит к нему. Можно сказать, что ум сориентировался в происходящем и создал план спасения: увидел пожарный выход при задымлении и направил к нему человека – и теперь человек ни о чем, кроме как добраться до выхода, не думает. То есть, по сути, позитивную мотивацию было бы точнее назвать «мотивация спасения»: любой ценой раньше других добраться до двери с надписью «пожарный выход» и тем спастись. И потому, с одной стороны, позитивная мотивация достижения является мотивацией более высокого уровня развития человека – он способен «соображать» куда ему бежать; а с другой – более слабой по силе воздействия на человека: если все спокойно, то человек останется спокойно сидеть и не станет ломиться в «пожарный выход» – сам по себе этот выход его не интересует, нужна «заинтересовавшая» его в нем ситуация. То есть, чтобы возникло желание чего-то достигать, нужна ситуация, которая вынудит человека этого захотеть.

Любопытство, тоже, кстати, мотивируется позитивно, даже если человек делает явную глупость: лезет в трансформаторную будку, с целью доказать себе, что он не трус, потому что боится чувствовать себя трусом – бежит от этого состояния в себе. Как и стремление к познанию, к саморазвитию, к открытию новых миров и покорению космоса – все это мотивировано позитивно: требует от человека усилий, чтобы двигаться. И вся эта мотивация достижения происходит из мотивации избегания.

Понятие дискомфорта в любом случае лежит в основе мотивации, но в ситуации с покорением космоса имеет более высокий понятийный порядок, чем неспособность купить жене подарок по причине низкого оклада. Избежать боли и избежать бедности – это разные уровни негативного стимула и зависят от понятийного уровня человека: насколько понимание человеком происходящего или информации способно влиять на его тело – создавать в нем стимулы. В случае боли «дураку понятно», что от нее надо бежать, здесь не

требуется высокий умственный уровень развития человека – умственное развитие требуется, чтобы понять, куда от нее бежать, в какую сторону. Но вот часто нахождение человека в какой-то токсичной для него среде не вызывает у него никаких стимулов, побуждающих к действию, он смиряется и привыкает к жизни в такой среде. Можно сказать, что срабатывает принцип «вареной лягушки»: считается, что если лягушка прыгает в кастрюлю с кипятком, то она обжигается и выскакивает из нее, но если вода в такой, стоящей на огне, кастрюле еще не нагрелась, то лягушка, прыгнув в нее, остается и по мере нагревания воды просто засыпает и в итоге сваривается.

Понятия «бедность» или «необразованность», сами по себе не являются теми стимулами, которые заставляют человека «шевелиться» – тем более, если он вырос в такой среде и привык к ней. Эти понятия не создают импульс «отпрыгнуть»: тело и инстинкты сами по себе не реагируют на эти стимулы, потому что это вещи не объективные, их не существует подобно тигру или волку в физическом мире – это обобщенные понятия, соединяющие в одно целое массу негативных, понятных телу стимулов. Тело испугается волка в лесу, но не испугается самого леса, пойдет в него гулять, не смотря на предупреждение об опасности, хотя волк является частью этого леса: человек боится каких-то отдельных вещей, но не боится того, что эти вещи порождает – для этого ему надо понять связь волка и леса, почувствовать ее. На эти отдельные физически существующие стимулы человек реагирует, но не стремится выйти из той среды или ситуации, которые эти стимулы порождают. Он борется с холодом по причине отсутствия подходящей одежды, с голодом – эти стимулы ему понятны, и он понимает, что все это от бедности; но его мотивации не достаточно, чтобы начать бороться с самой бедностью, как с самостоятельным явлением, как главным злом в его жизни – мощности ума не хватает определить это общее понятие до уровня реального «волка», да часто он и не знает, как это сделать, особенно в условиях, когда «все вокруг так живут».

Чтобы сработала мотивация выхода из бедности или необразованности, уровень развития человека должен позволить ему обобщить все негативные присутствующие в ней неприятности так, чтобы сработала негативная мотивации в отношении нее – определить абстрактное понятие до вызывающего реакцию тела объекта: в большинстве случаев, он, конечно, понимает, что причина его дискомфорта в бедности, но стимула начать искать выход у него нет. То есть дело в уровне развития человека, который сможет создать мотивацию избегания каких-то обобщенных состояний – бедности, скуки, «дня сурка», состояния серости в жизни и прочее. Ему все это, конечно, не нравится, но и выходить из таких ситуаций человек не торопится – будто лягушка в кастрюле, дремлет в этой атмосфере.

Уровень развития человека должен позволить ему не просто обобщить все в какое-то понятие, но обобщить так, чтобы он почувствовал деструктив практически на уровне физиологии: чтобы у него началось чуть ли не физиологическое отторжение бедности, омерзение от пустоты жизни и прочее.

А чтобы такое обобщение стало возможно, интеллектуальный и понятийный уровень человека должен перерасти «мышление бедности»: позволить ему посмотреть на нее «сверху» и ужаснуться, как так вообще можно жить. Существует масса абстрактных понятий, таких как бедность, невежество, необразованность, допонятийность, пустая жизнь и прочее, осознание которых до уровня действий требует высокого уровня развития человека. Если же говорить о покорении космоса, мечтах о заселении других планет – то развитие человека должно быть еще выше, а понимание дискомфорта еще абстрактнее. То есть, для того чтобы сработала негативная мотивация на не физиологические причины дискомфорта, необходим иной, более высокий уровень мышления. И с него ум будет способен запустить мотивацию выхода из текущего состояния жизни, внутри которого существуют все проблемы, которые человек решает постоянно по отдельности: выход с этого уровня устраняет и этот перечень проблем из жизни человека. Но стоит отметить, что возникновению такой мотивации нередко сопротивляется и сама социальная среда: живущие вокруг люди, привыкшие к определенному укладу, культуре и атмосфере жизни, не очень одобряют желание кого-то бежать из этой среды – их сопротивление становится часто серьезной преградой к созданию такого импульса к выходу из деструктивной ситуации. И главное сопротивление среды состоит как раз в том, что человеку сложно произвести такое обобщение, опредмечивание ситуации.

Все в итоге зависит от развития человека. Потому человек не высокого уровня развития способен реагировать только на негативные стимулы мелкого масштаба, граничащие с физиологией – голод, мало денег, скучно, дешевая одежда, – и решать эти задачи по отдельности. А так как он продолжает находиться в бедности – как в поле или атмосфере, культуре своей жизни, позже скажем в социотипе, – то на следующий день все его неприятности повторяются, и он снова будет их решать. Но осознать то, что надо выходить из бедности не путем поиска второй работы и «латанием дыр», а – повышением своего развития мышления, он не способен: теми методами, которыми он «латает дыры», из бедности не выйти, можно лишь усилить состояние «осоловелости» внутри этой среды жизни – нужны методы более высокого понятийного уровня, без которых мотивация не запустится. А так как он не способен на таком уровне увидеть выход, то и позитивной мотивации «бежать к пожарному выходу» из своего текущего состояния жизни, чтобы решить все свои проблемы одновременно и навсегда, у него не возникнет. Он не понимает, чего именно ему надо избегать – маленького оклада, пустого холодильника, рваной обуви, чего-то еще... – он способен выбрать что-то из этого перечня, как наиболее важное, но обобщить воедино он все это не может, потому и бегаем от холодильника до ремонта обуви. Потому, если придать налет мистичности, то можно сказать: пока человек не увидит «лицо бедности» и не вступит с ним в диалог, выйти он из-под ее власти не способен. Более того, часто человек саму идею выхода из ситуации через понимание ее на более высоком уровне, то есть через развитие мышления, воспринимает

достаточно агрессивно. Думаю, понятно, что «бедность» я использую как частный случай для более наглядного примера – речь идет про все деструктивные ситуации жизни.

Чаще всего человек, в итоге, решает, что дискомфорт вполне терпим, а усилия что-то изменить сами по себе доставят ему больший дискомфорт или ни к чему не ведут, потому что он не понимает, где «пожарный выход» из его ситуации, и решает ничего не делать вообще – смиряется со своим положением в жизни: просто привыкает к такому дискомфорту и апатично смотрит на идею что-то поменять в своей жизни. А закипит ли вода в кастрюле, и кастрюля ли это вообще или маленькое озеро – это еще не известно: сейчас потерпим, а потом посмотрим, что будет происходить – и если что, «выпрыгнем». Обычная логика лягушки на кухне французского ресторана, свойственная не малому числу людей.

Говоря просто, перед запуском мотивации достижения, меняющей жизнь, необходимо повышение уровня понимания и осмысления происходящего: именно с него она и запускается. В противном случае, человек бежит внутри своей ситуации и «латает дыры» – и заниматься этим может бесконечно. Потому, для того чтобы возникла позитивная мотивация двигаться к чему-то, надо осознать, что будет, если я не достигну этой цели – и создать нежелание такого исхода, – то есть создать негативную мотивацию избегания более высокого порядка чем та, которая присутствует в текущей ситуации жизни. В случае с бедностью – испытать ужас от того, что в таком состоянии я проведу всю свою жизнь.

Причем, мотивация по горизонтали, без повышения уровня развития – бегу между холодильником и ремонтом обуви – ничего не даст, просто приведет к суете в «латании дыр». Можно человека «прокачать» по поводу того, что так жить нельзя – он с этим согласится, но это не приведет к его развитию, а значит и выходу из круга тех проблем, в которых он живет. Эта суета, вполне возможно, даже позволит человеку повисить свое благосостояние методом «активного хомяка», который бежит быстрее и потому быстрее собирает зернышки – то, что называется «надо больше работать», или научить хомяка таскать зернышки покрупнее, ориентироваться на более высокий оклад или «большой чек» – но человек все равно останется в своем социотипе, то есть в кругу все тех же проблем, просто более красиво оформленных.

То есть, как не крути, но в основе всего лежит желание избегания – нежелание продолжать испытывать дискомфорт, а вот уровень и понимание дискомфорта у всех людей различен: у кого щи пустые, а у кого жемчуг мелкий – как говорили раньше на эту тему. Кто боится голода, а кто разочаровать самого себя – прожить серую пустую жизнь. А выход из такого состояния ум видит во внешних действиях и достижениях, но не в своем развитии – но возможно поднять уровень понимания для ума внешних действий: между точить гайку и писать «Войну и Мир» есть разница, но все это действия – просто действия на разных понятийных уровнях.

В принципе, людей можно разделить на две группы: на тех, кто просто убегает от дискомфорта «по горизонтали» и, как правило, это ничем хорошим для них не заканчивается в жизни, и тех, кто способен в таких условиях взять себя в руки, наметить себе путь выхода из своей ситуации дискомфорта и создать в себе позитивную мотивацию пройти этот путь с качественным изменением жизни – и эти люди побеждают и развиваются в жизни. Причем, формально, позитивная мотивация есть и у тех, и у других людей: те, кто избегают чего-то, конечно, видят, куда бегут, если это, конечно, не паника – но бегут по горизонтали, чтобы просто «залатать дыру». Хотя по форме, конечно, это мотивация достижения, потому что цель-то какая-то намечена – но я не знаю, насколько ее можно такой считать в действительности: опять же, это вопрос личного отношения к такому процессу. В том, чтобы в ситуации нехватки денег бежать искать вторую работу, больше вынужденности и реагирования, как в случае с «пожарным выходом» и линейности решения – «деньги – работа» – чем напряжения интеллекта и воли в желании что-то поменять в жизни. Желание-то у такого человека начать жить хорошо, конечно, есть, и даже в его понимании он что-то для этого делает и надеется, что то, что он делает, поможет ему, но его действия не ведут ни к каким качественным переменам.

В моем понимании, мотивация достижения, или позитивная мотивация, может считаться таковой только в том случае, если заставляет человека менять себя и свою жизнь к лучшему – выводит его на новый уровень. А называть линейное реагирование на возникшую проблему – «пожар – пожарный выход» – позитивной мотивацией как-то даже оскорбительно: человек просто реагирует, причем самым простым способом – что же тут позитивного, ведь, на самом деле, он не ситуацию меняет, а «латает дыры». Тогда и мышь, которая, испугавшись, убегает в свою норку, имеет позитивную мотивацию – бежит же сломя голову не в никуда, а именно в норку, то есть цель бега есть. А «латание дыр» – дело, конечно, героическое и полезное, но оно ни к чему не ведет, только если к новым «дырам», к ухудшению жизни в целом: странная какая-то получается в таком случае «позитивная мотивация», при помощи которой человек ухудшает свою жизнь. Что же касается надежды на то, что линейное реагирование изменит жизнь человека само по себе – в своей основе конечно мило, но наивно.

Действительно позитивная мотивация существует лишь по вертикали, и ее не существует по горизонтали, хотя принцип действий у людей один: ставит цель и бежит к ней. По вертикали – значит, что человек в процессе достижения целей эволюционирует: его ум развивается – то есть позитивная мотивация заставляет ум увидеть выход из ситуации в своем развитии. И в этом случае человек решает вопрос с «бедностью», а не с «пустым холодильником»: закрывает вопросы все и сразу, и больше к ним не возвращается. А по горизонтали ум не развивается, а просто гоняет человека по кругу: ставит ему стандартные цели и предлагает типовые решения внутри его уровня жизни и

развития, предлагает более эффективные способы «наполнить холодильник», не поднимая вопрос, почему тот постоянно становится пустым.

Если отойти от «притянутых за уши» примеров с бедностью, то в реальности не так сложно определить, что делает человек, и что его ждет. Те люди, которые интересуются исключительно приемами, способами и тактическими хитростями в том, как решить вопрос или проблему, в том числе, в области саморазвития от психологических до управленческих областей, и верят, что чем больше они узнают таких прикладных приемов, способов и методов, тем лучше станет их жизнь – останутся в плоскости своих проблем и будут бегать «по кругу» вечно: в их жизни в корне ничего не изменится – чем эффективнее мы решаем проблему «пустого холодильника», тем быстрее он пустеет. У тех, кто стремится к осмыслению происходящего, пытается понять причины, механику, суть происходящего, то есть с позиции первых занимается не прикладной и не практической ерундой – жизнь будет меняться. И в их случае знание приемов вкупе с новыми пониманиями происходящего и развивающимся мышлением принесет только пользу, увеличив эффективность изменений. Этот момент надо понимать. Если дурак, забивая гвозди, все время попадал себе по пальцам – то дать ему молоток побольше означает, что мы услышим и крики погромче, но гвозди он так и не научится забивать. Но если мастеру, который способен любым подручным инструментом построить беседку, дать хороший инструмент – то его беседка превратится в произведение искусства.

То есть, подводя промежуточный итог, можно заключить: запустится или не запустится мотивация выхода из какой-то жизненной ситуации зависит от развития мышления, и потому выход из нежелательных ситуаций лежит именно через мышление, а не техники или приемы. Вроде сказал банальную общеизвестную вещь, но объяснил механизм, почему именно так. Мотивация отличается от просто желания выйти в «лучшую жизнь» тем, что она приводит, в отличие от «просто желания», к реальным изменениям: запускает механизмы изменений – и потому она так важна.

Искусство мотивации состоит в том, чтобы связать понятное человеку и осязаемое им чувство дискомфорта с его действием или бездействием, закрепив целью эту связь. Но вот состояние дискомфорта у всех людей разное: один боится пустого холодильника, а другой того, что проживет пустую бессмысленную жизнь – и это уже зависит от развития самого человека. Потому один совершает подвиг, говоря в лицо начальнику требование повысить оклад, а другой садится в космический корабль, отправляется в опаснейшую экспедицию, из которой мало шансов вернуться, и он готов к этому. Все зависит от уровня развития человека, его мышления и понятийной части, и потому один всегда будет искать работу, а другой Атлантиду. И люди восхищаются теми, кто, не имея на то объективных причин, рискуют своей жизнью ради воплощения каких-то идей – восхищаются, но мало кто готов сам повторить такой путь. И когда мы хотим кого-то мотивировать на определенные действия, важно этот момент понимать: недостаточно только



лозунгов и призывов – эти лозунги и призывы должны быть выходом из именно наболевших состояний дискомфорта человека или группы людей. То, что происходит сегодня, например, в области мотивации персонала посредством, в том числе, построения корпоративной культуры более всего напоминает парад клоунов в потемкинской деревне – никого это не мотивирует, но люди удивлены. Нет попадания ни в реальные состояния дискомфорта, ни повышения уровня понимания происходящего – только корпоративные правила, костюмы и никому не интересные перспективы и причины существования компании: то, что называется формальными действиями и декорациями. А то, почему все-таки хоть что-то при таких методах работает, относится не к мотивации людей, а к их Супер-Эго (Super-ego – один из трех компонентов психики человека, согласно теории психоанализа Зигмунда Фрейда, отвечает за моральные и религиозные установки человека, нормы поведения и моральные запреты и формируется в процессе воспитания. *прим. ред.*): к тому, что они действуют на основе тех норм и правил, которые и так у них работают – просто после таких представлений они, по каким-то личным причинам, временно актуализируются.

Есть еще одна ситуация, которая присутствует у подавляющего количества людей, и о которой мне попала статья-«откровение» одного блогера. Суть этого откровения состояла в том, что никакой мотивации не существует – все это обман, фикция, чтобы «разводить» людей. Такую свою точку зрения он объясняет тем, что пока был молод и горяч, все время искал мотивацию писать очередную статью, но так и не находил. А потом он понял весь этот обман с мотивацией, его мышление сразу изменилось, появились новые правила и принципы, согласно которым он без всякой мотивации начал писать одну статью в день. Потому, согласно статье, мотивация – это «пережиток царского режима», а «советский человек идет вперед и совершает трудовые подвиги без всякой буржуазной мотивации», – наверно, так бы сказали на эту тему в 20-х годах прошлого века. И так, наверно, думает немало людей, которые каждый день встают на работу, проверяют уроки у детей, занимаются хозяйством, потому что так надо, без всякой мотивации – так устроена жизнь, и их принципы требуют все это делать. Тем, кто не понял, в чем тут подмена – скажу: эти люди заменили мотивацию самодисциплиной – развили в себе способность принуждать себя к необходимым действиям, работе. И потому они решили, что мотивация – это выдумка.

На эту тему был такой анекдот, черный юмор: «Палач купил новый топор, наточил его как бритву и пришел на работу. Там его ждет мужик, которому надо отрубить голову. Палач махнул топором, голова у мужика на месте – мужик хохочет: «Промахнулся!» А палач ему так тихо и говорит: «Ты головой кивни...». Вот в этой ситуации с убежденностью в том, что человек действует без всякой мотивации, а обычно о подобных вещах заявляют с каким-то космическим апломбом, так и хочется сказать тихо на ушко – «ты головой кивни»: а что произойдет, если все эти свои действия человек перестанет

выполнять – писать статьи, ходить на работу, заниматься детьми, вести хозяйство? И тогда мы увидим грандиозный страх какого-то дискомфорта, в который погрузится этот человек. И страх такого уровня, что человек вытесняет его в неосознаваемые области – то есть это не отсутствие мотивации людей, а настолько мощная негативная мотивация, что человек отказывается ее даже признавать. То есть у человека негативная мотивация – без всякой позитивной – такого уровня, что в ее основе находится даже не дискомфорт, а ужас от возможных последствий от остановки своих «добровольных» действий. И эта негативная мотивация человеком не осознается, а ее отрицание на уровне сознания делает такую ситуацию в жизни тупиковой: человек живет так, будто выпил «кровь Кали» – есть такое понятие «выпить кровь Кали», что означает, что человек действует и живет в каком-то состоянии забытья, «осоловелости», не способен осознать происходящее и может только реагировать: тот, кто «выпил кровь Кали» живет, но живет как будто в кошмарном сне и не может проснуться. Потому я не очень понимаю, чем тут гордиться.

Но двигаясь даже на основе позитивной мотивации, совсем не факт, что реализовав желание, человек станет счастлив: ловушка в том самом дискомфорте, от которого он бежит и который боится испытать – страх дискомфорта при достижении новых целей и уровня жизни таким «путем ума» только возрастает, а не уходит. Потому часто достижение цели дает временную эйфорию – «ура, я купил себе Порше», – и потом возникает еще большее, чем было, состояние дискомфорта. Правда, на более высоком уровне жизни человек может компенсировать дискомфорт появившимися у него возможностями в более интересном заполнении времени или «побежать вперед» к новым рубежам и целям, чтобы сбежать от этого более сильного дискомфорта: убегая от мелких комариков прибежал в место с гигантскими комарами – и надо бежать дальше еще быстрее. А когда он перепробовал все, что позволял ему его уровень жизни, а процесс движения к новым целям притормозился – вот тут его и накрывает «по полной». Я разговаривал с людьми, которым в жизни уже нечего было желать, которые реализовали все свои желания, а новых целей они ставить не могли по вполне объективным причинам – они достигли предела достижений какого-то понятного им социального пласта, – разговор часто заходил именно на эту тему: все есть, а счастья нет. Проблема в том, что это внизу масса разных областей и пластов, и потому у людей возникает иллюзия того, что им всегда есть к чему стремиться, а ближе к верху социума таких пластов и областей становится все меньше. И дойдя до верхних слоев – благо, это не массовый случай – становится понятно, что дороги дальше нет: все, чего можно было достигнуть, достигнуто. Говорят, что астронавты, высадившиеся на Луну, после возвращения на Землю впали в глубокую депрессию: им стало больше не к чему стремиться, потому что все возможные цели были куда примитивнее и обыденнее чем то, что они уже сделали. А как люди умные, они совсем не хотели делать последний шаг в социальной пирамиде и входить в модель

жизни «без мотивации». И это действительно так: объективные достижения не приносят счастья, а просто делают жизнь лучше и комфортнее.

Ум показывает человеку путь выхода из его состояния дискомфорта как процесс получения материальных, социальных, личных бонусов – внешних улучшений жизни: выше зарплата, круче должность, еще и женился. И если в условиях критических ум прав: например, когда человек сел на муравейник или упал в прорубь и надо из нее выбираться, или оказался в нищете и нужно срочно искать работу, – то в условиях обычных, в которых нет необходимости спасать себя, и жизнь как-то налажена, правильность такой стратегии вызывает большие сомнения. Постоянно убежать, думая, что ты догоняешь – это стратегия загнанной лошади, которая давно уже убежала из пожара, но продолжает бежать и никак не может остановиться, потому что впереди видит все более безопасные для себя места. Опасности уже нет, критичность ситуации минимальна, а ум все продолжает «гнать» человека куда-то: человек, конечно, развивается, и позитивная мотивация у него работает, но ее работа все больше напоминает спуск автомобиля по горной дороге с отказавшими тормозами. В жизни, вместо того чтобы жить, человек сам себя «загоняет» – работа, планы, цели, дети, дача, деньги на отдых и на ремонт, – все это не плохо, но всего должно быть в меру и сообразно ситуации жизни человека: у него давно все уже хорошо, но он не может остановиться. Как в казино: надо знать, когда нужно остановиться в игре. У ума такого предела нет, он при любых достижениях не способен остановиться – только входит все в больший азарт покорения новых рубежей: это для ума азарт, а для самого человека это пролетающая мимо жизнь, накопленная усталость, нервное истощение – никакого азарта, кроме переутомления. Ум, как азартный игрок в казино – он не способен остановиться, пока не загонит человека так, что тот просто не сможет действовать – простыми словами, пока не «угробит» человека. Потому запустить правильную мотивацию далеко не просто, но сделать ее разумной – еще сложнее.

В действительности не стоит быть слишком строгим к уму и его программам: у ума свои задачи, которые он и выполняет. Как говорят антропологи, человек создавался и приспособлен к жизни совсем не в обществе и не в социальных условиях – он приспособлен к свободной жизни в естественной природной среде, в которой нет ни такой напряженности в гонке за целями, ни такого жизненного ритма, ни жесткой конкуренции между людьми: то есть, по сути, он так и остался приспособлен к жизни в условиях палеолита. И для решения именно таких, естественных простых задач и сформирован изначально ум – это и осталось в основе его работы, и именно эти принципы выживания он продолжает использовать при жизни человека в обществе.

Понятно, что если человек окажется в ситуации нищеты и на дне социума, то это не принесет ему ничего кроме несчастья – внутренние переживания станут крайне болезненными по вполне объективным причинам. Ум охраняет человека именно от этого сценария, в этом его основная задача – отвести от

него реальные угрозы в меру понимания и развития человека: не дать человеку упасть ни в нищету, ни на дно социума. Даже в основе работы ума лежит принцип проблематизации окружающего мира – то есть поиск потенциальных угроз для человека: ум, в первую очередь, это инструмент охоты и защиты, и только потом все остальное – то, что в нем сформировалось со времени начала оседлой жизни человека, то есть это период длительностью не более 10 тысяч лет в миллионнолетней истории человека.

Но одно дело не допускать «падения», а другое делать человека счастливым: в понимании ума, чем дальше человек находится от «дна общества», тем он счастливее – но по факту это не так. Для ума работает старая армейская поговорка, согласно смыслу которой он и пытается вести человека в жизни: «Надо быть подальше от начальства и поближе к кухне» – подальше от опасностей и поближе к ресурсам. Когда-то в Турции я разговаривал с одним местным жителем, который причитал о том, что от него ушла жена: «Козы есть, машина есть, дом есть – что ей не нравилось, почему ушла?!». Примерно так, как этот турок, ум не понимает, что человека не устраивает, почему тот несчастлив: дом есть, машина есть, семья есть – что не так? Просто ум понимает счастье по-своему, подобно этому турку: «дом – полная чаша». Но у человека есть и разум, который понимает счастье иначе: разуму не важно, что у человека есть, ему важно, как он живет и как себя ощущает, как проходит его жизнь, и что в ней человек чувствует. И потому, ждать от ума чего-то большего, чем он способен дать, наивно: ум не решает задачи разума. А мы все хотим, чтобы он привел нас к счастью: машину даст, квартиру даст, а счастье... – нет, про счастье не слышал, как оно выглядит, я «нарисую». А счастье никак не выглядит и нарисовать его нельзя.

Потому в понимании ума, если человек достиг много, но все равно его что-то мучает, и он не чувствует себя счастливым, например, не ладятся отношения с родственниками – это значит, что он не достаточно далеко увел человека от дна общества, внешних угроз и недостаточно привел в ресурсные области жизни, и это значит, что нужно продолжать движение и достигать все новые и новые социальные и материальные цели. Если человек не чувствует себя счастливым, то ум считает, что плохо справляется со своими задачами и наращивает свои усилия, но, к сожалению, действует только известным ему способом: одни бегают по плоскости между тремя работами, вторые двигаются по карьерной лестнице.

Так ум может гнать человека «в гору» бесконечно, спасая его от находящегося у подножия горы озера «нищеты и несчастья». А человек с годами все более похож на взмыленного альпиниста, который всю свою жизнь без отдыха бежит в гору: он, конечно, молодец и очень высоко забрался на социальный Олимп, практически чемпион – но судя по безумному взгляду и истощенному виду ему бы не мешало поспать, помыться, побриться, отдохнуть и поесть, тем более что «страшное озеро нищеты» уже даже и не видно с такой высоты банковских счетов и высоких должностей, – но ему надо бежать дальше, потому что надо бежать. Можно даже сыронизировать насчет

пути ума в стиле Бусидо: смысл пути, которым ум ведет человека, в самом пути или – у пути ума нет цели, только путь. И таких «чемпионов» на дорогах машинах и в больших кабинетах существует не мало. А если «идти путем ума» становится невозможно, то есть постоянно увеличивать свою социальную состоятельность и вес, то ум начинает нервничать, что усиливает внутренний дискомфорт: бег «альпиниста» останавливается по причине того, что дорога уперлась в скалу, – и тогда человек впадает в апатию, депрессивные состояния или у него случается нервный срыв или истощение, выгорание на работе и прочее. И в такие минуты иногда люди говорят: «Понимаешь, я был счастливее, когда снимал койку, и у меня ничего не было, чем сейчас, когда всем от меня нужны только деньги и во мне перестали видеть человека», – понятно, что речь идет не о должнике, а о богатом человеке, но ирония тут действительно есть. Но человек остановиться сам не может. Потому что этот «бешенный бег ума» способен остановить только разум.

Именно в надежде на счастье, естественно в понимании ума, человек и «рвет» свою повседневную реальность, открывая бизнес, создавая семью, выставляя свою кандидатуру на выборах – он надеется, что успех и достижения дадут ему счастье. Люди стремятся к счастью, готовы свернуть горы, а достигая успеха тешут себя кратковременными импульсами значимости, накручивают себя на то, что молодцы, что богаты... – а счастья как не было, так и нет. И так каждый раз что-то достигая, испытывая кратковременную радость, и потом снова начиная слышать «мучающие голоса» из детских событий, человек все больше разочаровывается, растет степень апатии, гаснет жизненный огонь – человек теряет будущее, его жизнь останавливается в некоем «дне сурка». В собственном самолете и высокой должности нет ничего плохого, но это лишь «приправа» к спокойному внутреннему состоянию, а – не его причина. Человек так и не понимает, что в мире ума нет того счастья, которого он ищет.

Думаю, если мы говорим о позитивной мотивации, то нельзя обойти вниманием и такое понятие как «мечта человека». Мечта в жизни необходима человеку – ее можно назвать иллюзорной позитивной мотивацией. То есть она направлена на какую-то недостижимую из текущих условий цель и служит решению ряда задач. Порой мечта спасает рассудок, психику, а иногда и жизнь человека, оказавшегося в критических для его психики условиях. Например, моряк после кораблекрушения как Робинзон Крузо оказался на необитаемом острове и мечтает вернуться домой: мечта дает ему силы жить или ведет его как Одиссея через преграды. Достижение мечты означает конец его страданий. Есть мечта о покорении космоса или поступлении в лучший ВУЗ, и тогда она ведет человека как Ломоносова в Москву, учиться чему-то или постигать что-то. Такой мечтой о проникновении в непознанное жил Циолковский: такие мечты дают человеку смысл жизни.

Известно также, что стать очень богатыми по-настоящему мечтают только очень бедные и примитивные люди – это «мечта в плоскости», имеет количественный характер изменений: человеку так не хватало денег, что с

голодухи он захотел сразу и быстро миллиард, огромный дом и еще что-то «самое крутое». Это как в мультиках голодной собаке снятся сразу горы еды, и она во сне их все ест и не может остановиться. Такие мечты возникают по причине колоссальной нищеты и практически никогда не реализуются, но они отвлекают человека от его несчастий и переключают внимание на какую-то деятельность, дают для активности энергию – и когда одержимость человека проходит, то его контекст жизни хоть как-то меняется: как правило, он адаптируется к новому контексту, в нищету уже не возвращается и доживает свою жизнь на этом уровне.

А вот отсутствие мечты у человека, на каком бы уровне он ни находился – хочет миллиард или открыть Грааль – это уже проблема: по какой-то причине у человека престал работать негативный мотив или он перестал его осознавать, и не способен запустить позитивную мотивацию. Он застрял в жизни, что чревато многими проблемами для него, включая погружение в сонное апатичное состояние. Очень часто отсутствие мечты говорит о том, что человек оказался в том самом состоянии «дисциплинированности», о котором сказано выше, и в этом случае обнаружение отсутствия мечты у себя должно насторожить человека и заставить задуматься о том, что у него происходит. Потому мечта необходима человеку, даже самая безумная или «тупая»: без мечты нет развития. Без мечты о Рио-де-Жанейро не было бы и того Остапа Бендера, которого мы знаем – был бы управдом Бендер, но это уже скучно. Но нужно помнить, что само по себе достижение мечты, как и все, что предлагает ум, не сделает человека счастливым. Но при отсутствии мечты произойдет остановка движения в жизни, а это точно создаст, в итоге, состояние несчастья: любой застой разрушителен. Ум может дать лишь радость – купил машину мечты, получил ученую степень, о которой мечтал, – но не надо путать радость и счастье: радость – это короткий импульс, а счастье, как удовлетворенность и наполненность жизни – это состояние. Достижение мечты, да и само движение к ней создают условия, в которых человеку становится проще включать разум и все более чувствовать то самое состояние счастья. А в застое счастья точно не будет, да и «свет разума» в нем гаснет.

Мы разобрали кратко как работает ум и почему человек, достигая целей, зачастую не ощущает себя счастливым: рассмотрели «техническую сторону вопроса». Мысль «не деньги приносят счастье» не нова и во многом банальна. А вариаций на тему обретения счастья в мировой культуре масса – от полного отказа от материальных благ ради приобретения душевного покоя, до позиции «если деньги не приносят счастья, то надо больше денег». И все это опирается на то, что рассказано про дискомфорт и мотивацию: существуют разные попытки «переиграть» этот механизм ума. Люди спорят на эту тему не первую сотню лет, предлагают разные пути, подменяют одними ценностями другие – что счастье в честной жизни, семье и детях, в простоте жизни, в несметных богатствах и власти. В каждой из них есть часть правды. Зная вышеописанный механизм, вы сами можете понять, за счет воздействия на какие части этого механизма ума люди пытались обрести счастье: за счет его остановки – отказа

от желаний и целей; за счет снижения внутренней чувствительности – внутреннего чувствования себя; за счет остановки внутреннего диалога – то есть «остановить компьютер ума» и прочее. Большая часть таких попыток направлены на то, чтобы сделать что-то нехорошее с умом, а ум-то в принципе не виноват, он просто решает свою задачу защиты человека от неприятностей на уровне развития самого человека. И более того, ум человека относится к обучающим человека инструментам в его «игре» – служит интересам «большой игры», в которой человек должен эволюционировать: это не ум «тупой», а человек делает его тупым – от чего сам и страдает. Мысль о том, что надо просто оставить ум в покое, не мучить его как злой ребенок хомяка, и заняться разумом – открыть к нему доступ без надругательств над умом, а возможно, даже еще и помочь уму при этом – как-то не особенно популярна в мировой культуре.

В большинстве таких концепций обретение счастья достигается за счет отказа от чего-то в своей жизни – и меня это несколько не устраивало, а в ряде случаев и настораживало. Всегда хотелось просто жить и получать удовлетворение от жизни, чувствовать свою жизнь и жизнь вокруг – и не делать выбор одного чего-то из существующего в мире в пользу чего-то другого ради этого: обратите внимание, «игра в отказы» происходит в плоскости какого-то одного уровня общества и мышления, а не по «вертикали». В моем понимании отказ от каких-то аспектов жизни противоестественен, нарушает сам замысел жизни человека в физическом мире. И только в системном восприятии травм личности я увидел ответ на этот вопрос – достижение удовлетворения не за счет отказа от чего-либо: просто жить, заниматься своими делами, к чему-то стремиться, чувствовать себя живым и быть удовлетворенным жизнью – ответ о том, от чего это зависит. Это ответ о том, как открыть доступ к разуму без издевательств над умом, и даже помогая ему самому успокоиться.

Теперь надо сказать и о роли травм личности: как они влияют на выше рассмотренный механизм работы ума. И здесь есть несколько специфических моментов.

В первую очередь, человек с травмой личности постоянно ощущает не просто психологический дискомфорт, а этот дискомфорт строго привязан к травме личности – обладает своим «настроением» в соответствии с травмой. Это значит, что человек с одной травмой личности будет практически непрерывно испытывать паранойю и подозревать всех вокруг в предательстве, а человек с другой травмой личности будет страдать от того, что он никому не нужен – и эти негативные состояния не пересекутся у этих людей. Можно сказать, что «страдания» практически «вшиты» в травму личности, и каждой травме строго соответствует свой форма «страданий». И пока существует травма личности – будет существовать у человека и свойственный ей дискомфорт: они неразрывны между собой. От этого дискомфорта не получится избавиться никакими приемами и методами, пока существует травма личности.

Вторая особенность травм личности состоит в том, что человек живет в «дополненной реальности» и не подозревает об этом, то есть в реальности, к которой присоединены его «галлюцинации». Например, человеку кажется, что его игнорируют, потому что все специально ушли из дома на работу, страдает от того, что родственникам важнее «какая-то там работа», чем он... А люди просто ушли на работу, потому что им надо зарабатывать деньги на содержание семьи, и никакого «злого умысла» по отношению к этому человеку у них не было, особенно когда они устраивались на работу. Но человек может это даже доказать, притягивая один факт к другому, и часто такие доказательства звучат очень убедительно: то есть человек легко обоснует то, что люди ходят на работу, чтобы его не видеть – для него это объективный факт, в котором переубедить его не удастся. А так как травмы личности влияют на мышление и примитивизируют его, то в ряде подобных случаев потребность в деньгах на еду и одежду человек будет считать отговоркой: пока же деньги есть – и он не понимает, что они есть, потому что его родственники их зарабатывают. Или кто-то задерживается, просто не позвонил, и «страдалец» входит в жуткое состояние тревожности и беспокойства о том, что случилось что-то страшное, а человек опоздал всего-то на десять минут. Но уже накоплена в голове масса примеров и случаев, извлеченных из «газет», которые подтверждают страхи: человек знает, какие катастрофы случаются с людьми, которые просто шли по улице – и машина сбила, и инфаркт, и грабители... И в эти десять минут он нашел несколько наиболее вероятных случаев, поверил, что что-то подобное случилось, и уже готов надеть «черную вуаль». А если та же самая ситуация связана с чувством ревности, то могут пострадать не только личные отношения, но и психика ревнивца: вместо инфаркта его воображение рисует сцены измен, и он дает полную волю своей фантазии – 10 минут задержки на работе вполне достаточно в его понимании, чтобы у него начали «расти рога». Да и в делах тоже травмы личности встраивают свои «галлюцинации», иногда имеющие практически фобическую природу: есть выгодное предложение, которое изменит к лучшему жизнь человека – ему предложили пройти «из пешек в ферзи» сразу на очень хорошую должность, но для этого надо пообщаться с «властными людьми», которых он боится. И человек рисует страшные картины того, что с ним сделают эти люди, входит в состояние ужаса от мысли о встрече с ними, и отказывается от такого выгодного предложения. А такое предложение считает ловушкой – его завлекают, чтобы сделать с ним что-то нехорошее. Все, что человека волновало, тревожило и пугало, он придумал себе сам, а точнее – за него это сделали травмы личности. И такие «галлюцинации» настолько искажают реальность, что человеку становится сложно ставить реальные цели и понимать происходящее: он реагирует не на то, что происходит, а на то, как понимает происходящее – а его понимание всегда не в его пользу. Это значит, что он практически всегда неверно понимает причину происходящего, неверно определяет путь выхода, борется с вымышленной проблемой, при планировании – которое изначально ведет



«не туда» – учитывает несуществующие факты и идет к неверной цели. Говоря просто, он играет сам с собой – это «театр одного актера» перед публикой: сам себя накрутил, сам придумал какие-то несуществующие цели, нашел к ним самый «кривой путь», в общем, посмешил публику.

Отметим еще один момент, касающийся мотивации. В случае с травмами личности мотивация человека не действует по вертикали. В лучшем случае, она работает по горизонтали – вызвана «программным» дискомфортом, и выход из этого состояния всегда неверный даже по горизонтали: человек бежит в стену, потому что ему кажется, что там находится дверь. Испытывая недостаток в деньгах, человек станет искать не работу, а тех, кто мешает ему много зарабатывать – тещу, соседа, начальника или просто несправедливость людей, – и начнет с ними бороться. Но чаще всего его мотивация работает с понижением: настолько «галлюцинациями» искажена реальность, настолько неверно поняты причины собственного дискомфорта и происходящих событий, настолько план действий неверный, а намеченные цели ложные, что действия человека лишь усугубляют ситуацию. Иван Иванович посчитал, что начальник его публично унижает тем, что не повышает оклад, сам себя накрутил и ворвался в кабинет начальника с криком и обвинениями в его адрес, переходя в ругани на его личность, а начальник вообще не думал про Иван Ивановича и занимался своей работой. Маловероятно, что после такой «выходки» дела у Иван Ивановича в компании станут лучше, а он сам станет любимым сотрудником: он превратил вполне обычную рабочую ситуацию в вопрос об его увольнении. То есть такую мотивацию движения к ложным целям при неверном понимании происходящего, можно назвать «мотивацией с понижением»: после каждого приступа активности дела становятся хуже, чем были. И «понижающая мотивация» у людей с травмами личности присутствует постоянно: сами того не понимая, самую обычную ситуацию они превращают в кошмар – в первую очередь, для самих себя. У всех форс-мажор, дела горят, вот-вот приедут проверяющие, все носятся в угаре, а в центре офиса сидит человек и навзрыд голосит, что его здесь никто не уважает: удивительно точно нашел самый подходящий момент, чтобы на жизнь жаловаться. Понятно, что все эти примеры – некое преувеличение для упрощения понимания того, как работают травмы личности, потому что в жизни чаще всего их проявление не имеет такую ярко выраженную клиническую направленность, но суть остается такой же.

Потому травмы личность влияют на все «точки» работы ума: на состояние человека, понимание причин происходящего и постановку целей, на модель его поведения и действий. И пока у человека сильна травма личности, у него практически нет шансов ни на то, чтобы избавиться от дискомфорта, ни на то, чтобы чего-то достигнуть в обществе. Тем более что, в большинстве случаев, общество его воспринимает как «дедушку» из «бородатого» анекдота: «Мой дедушка сразу знал, что Титаник потонет. Он пытался об этом предупредить людей, кричал об этом, бегал перед ними, хватал за рукава, чтобы они его слышали... В итоге его скрутили, оскорбили обозвав старым алкоголиком и

вывели из кинотеатра». Очень точное описание того, как ведет себя человек с травмой личности в обществе – и как ему на это отвечает общество. В принципе, в этом анекдоте показано и поведение человека с травмами личности, и понимание им происходящего, и понимание того, кто он и где находится, и смысл его действий – и даже его судьба в обществе. Понятно, что пока у человека травмы личности сильны, ни о каком счастье в его жизни или достижениях речи и не идет. Ну а что вы хотели от «дедушки», если его понуждает к активности состояние дискомфорта, возникшее по причине его галлюцинаций, его понимание происходящего ложное, его планы нереалистичны, действия не адекватны контексту, и понимание того, что надо делать, не имеет отношения к ситуации: с травмами личности у человека поразительные перспективы жизни и в обществе. И такой человек не состоит на учете в психдиспансере, а как все ходит на работу и занимается своими делами – бегают по всему офису, например, в поисках тех, кто ленится работать или занимается своими делами в рабочее время.

Потому влияние травм личности и следует приводить к допустимой норме: если по молодости человека с травмой личности просто выгнали из одного кинотеатра, то со временем его вообще перестанут пускать в общественные места. И понятно, что бессмысленно даже говорить про счастье и жизненные планы – вернуться бы к реалистичности восприятия и пониманию того, что происходит, это уже много в некоторых случаях. Насчет психдиспансера тоже шутка не случайна: в большинстве случаев у людей с травмами личности все не так трагично – их травмы личности не настолько интенсивны, но их усиление вполне может разрушить психику и мышление человека. У одной моей знакомой муж, вполне преуспевающий ТОП, «свихнулся» на почве ревности – периодически его забирали в стационар, он сидел на таблетках, работать в таком психическом состоянии он был уже не способен: такое происходит редко, но в определенных обстоятельствах бесконтрольная травма личности может устроить и такое человеку. Не берите такой сценарий в голову – это крайний случай, о котором конечно тоже надо знать, – а больше фокусируйте внимание на менее явных проявлениях травм личности: именно «спокойная жизнь» травмы личности превращает человека в такого «дедушку», который точно также носится по предприятию и пытается организовать его работу, или завешивает графиками и диаграммами рабочих процессов все стены в офисе в целях повышения эффективности предприятия.

И потому система «Пяти травм» так важна – она стабилизирует работу всего механизма ума, выводя его из-под управления травм личности: системно «чистит» все точки механизма ума – стабилизирует внутреннее состояние, минимизирует «галлюцинации» и ведет к реалистичности восприятия, выводит направление мотивации человека на цели из состояния «понижения» и разворачивает «наверх». Систематизированное понимание травм личности, описанных у Лиз Бурбо, способно выполнить такую работу – взять под контроль и управление травмы личности. Важность этой системыкратно возрастает потому, что другой системы, способной целостно выполнить такую

работу по балансировке ума и внутреннего состояния, я не знаю и не встречал ни в жизни, ни в литературе: аналогов я не знаю.

В книге я даю лишь систему – глубокое понимание самих травм личности, показываю целостность системы травм личности и указываю направления работы с ними, но не даю практических приемов и методов: если человек понял, что такое травмы и как они устроены, то ему не составит труда самому подобрать методы, приемы, подходы к решению тех задач по выходу из травм, которые намечены в книге. И этих методов и приемов может быть сотня, а то и тысяча – а понимание материала данной книги сделает их эффективными. Потому что приемы без понимания того, что мы делаем – это как говорят, попытка «попасть пальцем в небо»: может поможет, а может и не поможет – танцы вокруг «пустого холодильника» без изменения понятийной плоскости действий еще никому качественно не изменили жизнь. И в этом отношении книга является «матрицей» или основой для подбора приемов и методов для работы с травмами личности в каждом конкретном случае: на основе изложенного материала появляется возможность понять, на какую точку в травме личности человека надо воздействовать, чтобы получить результат.

Потому, встретив подобную систему и видя ее потенциал, я пришел в восторг от такой находки и посчитал необходимым ее описать. Что и будет сделано ниже.

## 2.

Вторая причина написания данной книги состоит в том, что система Лиз идеально соединилась с темой Социотипов, можно сказать, оказалась недостающим звеном в концепции Базовых Уровней Мышления. Но перед тем, как сказать об этом соединении, следует уточнить следующий момент.

Ранее я сказал о том, как здорово «Пять травм» позволяют «читать судьбы» людей и видеть причинно-следственные связи происходящих с ними событий. Но внимательный читатель, знакомый с моими предыдущими книгами или проходивший у меня занятия, будет удивлен: то же самое я говорил и о Социотипах. Это так, Социотипы позволяют видеть и прогнозировать судьбу человека: дают видение «траектории» жизни человека, определяют модель жизни человека или организации, сферу интересов, особенности мышления и его направленность, жизненные приоритеты, культуру и атмосферу, в которой проходит жизнь человека. Может показаться, что система «Пять травм» и Социотипы дублируют друг друга, решают одну и ту же задачу. Это не так: они соединяются, дополняют друг друга, и от того «сила прогнозирования» и понимания происходящего в жизни людей, и даже организаций и общества, кратно возрастает.

Если дать образное описание соединения Социотипов и личностных травм, то можно представить какой-то населенный пункт – это Социотип: это небольшой городок с театрами, библиотеками, спортивными сооружениями, кафе и ресторанами, очень чистенький, аккуратный и спокойный. В нем живут люди, которые проводят время, посещая культурные и развлекательные места

города, люди интеллигентные, воспитанные и гордящиеся своей правильной размеренной жизнью. Скучновато конечно, безэмоционально – но все же лучше, чем в соседнем селе, более низком Социотипе. В этом селе об аккуратности забыли еще в прошлом веке, все наляпано как получилось, перекопилось, особых развлечений нет. И живут там, в сущности, люди не плохие, но излишне шумные, не брезгающие крепкими выражениями и зуботычинами, говорящие громко и чуть что переходящие на крик. В городе люди в своей массе заняты умственным и административным трудом, а в селе работа, по большей части, связана с физическим трудом и ведением натурального хозяйства. Люди города брезгают ездить в село, а если случается попасть в него, то морщатся: какая бескультурщина, грубость, грязь и прочие «фу» на каждом шагу. Люди села считают городских людьми бесполезными, скрытными, белоручками и не способными к настоящим человеческим отношениям: зазнавшиеся сухари, не знающие жизнь и умирающие от скуки. Что ждет в будущем людей этих населенных пунктов? Они до конца будут жить в своих поселениях, заниматься своими делами, привычно проводить время, жить в атмосфере и культуре своего населенного пункта.

Но люди есть люди – вне зависимости от того, где они живут, в селе или городе, и иногда они болеют, получают травмы. Пусть это будет не пеллагра, вызванная нехваткой никотиновой кислоты в организме – сочетание диареи, дерматита со слабоумием, – а простая травма колена – пожалеем жителей этих поселений.

Хотя пеллагра, эпидемии которой регулярно случались в Средневековой Европе, была бы очень хорошей и наглядной демонстрацией того, что есть травма личности. При личностной травме у человека происходят изменения в психике: он видит искаженную реальность, признаки травмы проявляются во внешности, в его облике, а поведение обусловлено идущими от травмы практически естественными импульсами – ему необходимо вести себя именно определенным образом. Личностная травма по своему проявлению ближе к затрагивающей психический, физиологический и поведенческий уровни пеллагре. Причем это хроническая болезнь и вылечить ее нельзя, а только ввести в ремиссию. При этом обострение этой болезни возможно в разных обстоятельствах, например, при входе в новую ситуацию или условия. То что травма личности – это болезнь, а не просто «детская психотравма», которая вполне излечима, следует понимать: разница между травмой личности и психотравмой примерно такая же, как между язвой желудка и переломом руки – если болезнь можно только ввести в ремиссию и продолжать соблюдать строгую диету, то перелом со временем практически перестанет мешать жить и сам по себе и, подобно язве желудка, не вернется. А пеллагра, как бы глупо это ни звучало, очень наглядно показывает, что есть травма личности – затрагивает и внешность, и мышление, и поведение: слабоумный прыщавый господин постоянно занят поиском ближайшего туалета – травма личности определяет цели, облик, особенности мышления и поведение человека с учетом особенностей его Социотипа. Но все же сжалимся над жителями села

и города, и ограничимся просто травмой ноги – далеко, конечно, от травмы личности, но зато никто не обвинит меня в непристойности примеров.

Итак, в селе и городе живут люди с травмой ноги – поврежденным коленным суставом. Они одинаково прихрамывают, ходят с палочкой, у них одинаково болит колено в плохую погоду – в базисе, они проживают одинаковые состояния. Но так как в селе люди простые, ценят физическую дееспособность и заняты тяжелым трудом, прихрамывающий человек считается слабым, обузой для родственников – калекой. Он не может делать тяжелую работу и ограничивается только какой-то легкой второстепенной работой – больше помогает односельчанам. Он не может с ними далеко ходить в лес за грибами и потому часто остается дома один. Он не может полноценно участвовать в развлечении односельчан – танцор из него так себе. Так как основная работа в селе связана с физической силой, с помощью которой также выясняются отношения, да и обеспечивают себя люди в селе за счет ведения натурального хозяйства, то этот человек зарабатывает меньше односельчан, его подсобное хозяйство уступает соседским, и в итоге живет беднее, чем они. Безусловно, односельчане люди добрые и хорошие, нашего человека специально не обижают, но в силу своей простоты не сильно и считаются с его травмой, можно сказать, этот человек ощущает себя на обочине жизни: живет бедно, отстаивать свою правоту не может, в общих развлечениях не участвует. А так как в этой среде жаловаться и серьезно лечиться не принято, а принято просто принимать свою судьбу, то со временем проблемы с ногой становятся все серьезнее. Понятно, что по мере ухудшения состояния ноги проблемы в его жизни будут лишь развиваться: со временем он будет становиться все беднее, личное хозяйство все более будет приходить в запустение, отношения с односельчанами будут становиться все более формальными по причине неучастия этого человека в общих мероприятиях. К нему будут хорошо относиться, жалеть и сочувствовать – но что это изменит в его жизни. Травма ноги сделала его другим, этого не скрыть от односельчан, и в этой среде и культуре физического труда жить ему будет все сложнее.

А в городе живет точно такой же человек с травмой ноги. Он ходит по городу тоже с палочкой, но в отличие от человека из села, его палочка отличается особым «выпендреем» – сделана на заказ и претендует на произведение искусства. Травма ноги никак не мешает ему выполнять свою умственную работу, только может приходится раньше на нее выходить из дома и дольше идти. Окружающие люди не показывают никак, что замечают его травму, и наш человек продолжает участвовать в групповых развлечениях, которые носят интеллектуальный и культурный характер. Единственное, пожалуй, что изменилось в его жизни, что он больше не может участвовать в спортивных мероприятиях, связанных с нагрузкой на ноги – беге, лыжах, велоездах. Но человек нашел себе другие активные развлечения, в которых нет большой нагрузки на ногу. И в общем-то травма ноги никак не повлияла на его жизнь, даже, пожалуй, добавила в нее «благородную изюминку», увеличила к нему уважение и степень внимания горожан и предоставила ряд

городских льгот. Можно даже сказать, что благодаря травме ноги его жизнь в городе даже улучшилась.

Так вот два человека с одинаковой травмой, но из разных Социотипов. Их судьбы колоссально отличаются. Судьба человека из нижнего Социотипа, «села» – достаточно грустная, он внутри своего Социотипа явно опускается «на дно». А в более высоком Социотипе травма лишь изменила какие-то привычки человека, но на саму судьбу практически не повлияла и даже принесла дополнительные бонусы. Таким образом, как видно из примеров, травма личности определяет движение человека внутри его Социотипа, а Социотип определяет атмосферу его жизни: культурную среду, сферу интересов, род занятий и прочее.

Когда мы смотрим на человека, наблюдаем за ним, мы одновременно видим и его Социотип и его травму личности. Их сочетание великолепно позволяет понять, почему у него происходят определенные события в жизни, и почему он сегодня находится в определенном состоянии, и что его ждет в будущем, и еще много всего дополнительного. И даже увидеть, как и в чем возможно исправить траекторию и состояние его жизни.

В отношении самого себя все работает точно также, но определить свою реальную травму личности и Социотип у себя не так просто, как у другого: ум все время будет обманывать, и потому нужна очень серьезная саморефлексия, анализ своих событий и самокритичность. Можно сказать, что работает принцип «сапожник без сапог»: ум в отношении самого себя показывает чудеса изворотливости, и потому мы можем без особых усилий понимать, что происходит в жизни других людей и видеть выходы из их ситуаций, но в отношении своих, даже не сложных вопросов, ум начинает «тупить» как только способен.

Таким образом, как сказано выше, знание Социотипов и травм личности не дублируют друг друга, а дополняют, но прямого, простого, линейного соединения у них не существует – это больше похоже на проекцию одного в другое. Восприятие событий в жизни человека становится понятнее и точнее, а причины тех или иных затруднений в жизни определяются с большей точностью. При соединении Социотипов и травм личности начинаем еще более точно, чем раньше, видеть судьбу человека – а нередко и общества или организаций – и причины его ситуаций.

Ум видит судьбу человека, как путь его социальных достижений, пытается игнорировать состояние самого человека в жизни, и очень напрасно: что даст человеку должность министра, если вдруг выясняется, что его ненавидят и презирают собственные дети? Есть много вещей в этой жизни, которые нельзя купить, и вот как раз они определяют состояние человека в жизни – опять же древняя истина, известная каждому: с возрастом человек, как правило, сам все более приходит к этой мысли, даже если в молодости ее отвергал. А вот разум как раз меньше значения придает социальной карьере человека и его более интересуется то, как человек проживет жизнь – будет ли его жизнь интересна, будет ли иметь смысл, поймет ли он что-то в этой жизни и найдет ли способ

стать счастливым. Спор между умом и разумом о том, что считать судьбой, наверно происходит с тех пор, как образовалось человеческое общество. Человеку постоянно приходится выбирать между этими двумя областями жизни – между карьерой и семьей, между богатством и счастьем, между популярностью и мудростью, и часто такой выбор не прост: сделав ставку на что-то одно, человек начинает жалеть, что не выбрал другое, а выбрав другое, жалеет, что не выбрал первое. Выше проведена мысль о том, что систематизация травм личности способна вывести человека на срединный путь, в состояние баланса между этими крайностями – социального и личного аспекта жизни. Возможно, именно в таком выходе в баланс и состоит смысл того, что в «саму ткань жизни» он вшит как условие – чтобы, делая выбор за выбором, человек «помудрел», и сам вышел на такой «срединный путь»: золотой путь Будды, тонкий как лезвие бритвы – так говорилось когда-то о таком сбалансированном пути в жизни между разумом и умом.

Потому счастье человека – как цель всего, что человек делает и к чему стремится, ум видит в новой машине, а разум в состоянии удовлетворенности жизнью. И парадокс в том, что, достигая чего-то одного, человек тут же испытывает нехватку другого: фокус в том, что, достигая всего по отдельности, человек всегда будет испытывать неудовлетворенность и дискомфорт. Потому здесь как в какой-то старой головоломке или сундуке с секретом: чтобы открыть к путь к счастью, нужно одновременно нажать сразу на обе кнопки – ума и разума – о чем и говорит идея «срединного пути». И потому так важна система травм личности, которая позволяет именно так сделать – сохранять баланс социальной и естественной частей жизни человека.

И если о естественной судьбе человека мы знаем много и можем вести человека мимо «подводных скал» естественного мира, опираясь на знания о мире вокруг и работе разума, то с социальной судьбой – станет он богатым или нет, останется сварщиком или станет министром – все обстоит иначе. А социальный аспект способен испортить даже самый идеальный план эволюции человека от ума к разуму. Как сказано в одной древней пословице, «легко оставаться святым сидя в одиночестве на вершине горы – сложно сохранить остатки святости сидя в толпе на базаре».

Социальная судьба человека, в большей степени, зависит от состояния общества и согласованности с этим состоянием общества его личности – для чего это общество существует, куда движется, какое будущее для себя видит: по сути, на каком уровне Социотипов существует общество – потому что Социотипы определяют ответы на эти вопросы для общества. Про общество можно сказать и конкретнее: на поддержку какого Социотипа внутри себя ориентировано общество, таким оно и становится, таким становится смысл его существования – и будущее такого Социотипа оно определяет для себя как свое будущее. «Низшими» проще управлять, но будущее такого общества печально, «высшими» управлять сложно, но будущее такого общества великолепно. И действия человека вне такого доминирующего Социотипа или противостояние с ним ни к чему хорошему не приведут.

Так как общество так или иначе соответствует в целом какому-то Социотипу, то в нем будут действовать и те же механизмы, как в пирамиде Социотипов. Это значит, что в любом обществе на вершине успеха будут не лучшие, профессиональные или талантливые люди, а – представители этого Социотипа: как сказали бы когда-то давно, этот Социотип будет гегемоном в обществе. Пример 20-ти летнего директора огромного предприятия, который сам всего добился, а то, что его папа министр тут ни причем, или блондинку без образования на Ferrari, на которую она сама заработала без помощи нефтяного магната мужа, мы рассматривать не будем, тут все понятно. А вот то, что социальный успех – это не результат «внутреннего развития», а результат совпадения человека с состоянием общества, понимать надо: это то, что называется его уровнем социальной адаптации. Если этого не понимать и верить, что только за счет внутренней красоты и развития своей личности вы в обществе сделаете карьеру, заработаете много денег, то жизнь превращается в историю про Сизифа, который катил камень в гору и перед самой вершиной камень скатывался обратно – так его наказали боги. Понятно, что «сизифов труд» на пользу психическому состоянию не идет и не успокаивает травмы личности, а разгоняет их до предельной мощности. Я видел это многократно: как амбициозный хороший человек в процессе «сизифова труда» превращается в нечто очень дерганное, уставшее и несчастное, но не сдаётся: принципиальный, однако. Но, к сожалению, глупый: то, что человек внутренне замечательный, эффективный, развитый вовсе не означает, что он автоматически наделен толикой мудрости. Как сказал актер Джейсон Стейтем: принципиальность, упорство, последовательность не всегда хорошие качества, особенно, если человек тупой.

Как бы вы ни ценили свои качества личности, надо помнить, что «в обществе горбатых стройность считается уродством» – не помню кто сказал, но надо понимать, что те качества, которые вы считаете «лучшими», могут стать причиной вашего социального краха. К примеру, люди восхваляют мудрость, знания, эффективность, и вы стремитесь к их развитию. Но замечаете, что чем больше вы знаете и по мере того, как растет ваша эффективность, ваша результативность в обществе падает. Это значит, что люди имитируют наличие у себя таких качеств, но «уничтожат» любого, кто действительно ими обладает – это следует понять и изменить модель своих действий в обществе так, как ее примут люди. Действовать в модели, пусть и замечательной, которая не принимается обществом или вообще им отвергается – не говорит о мудрости человека. Потому в обществе – в мире ума – надо быть аккуратнее со своей верой в то, что внутреннее развитие личности приводит в социуме к успеху. Просто развитый человек может всегда найти модель поведения, которая соответствует представлениям и ожиданиям общества: может найти общий язык с любым Социотипом, тем более, если про них знать и понимать их устройство.

А чтобы окончательно понять принцип выбора «лучших людей» обществом в зависимости от его состояния-Социотипа, вспомним пример из



Михаила Булгакова, из «Собачьего сердца». Кому оказывало поддержку и давало «зеленый свет» в карьере общество-«совет жильцов нашего дома» во главе со Швондером – профессору Преображенскому или Шарикову? Кого бы такое общество назначило на высокую должность и кого бы, в лучшем случае, просто изгнало со своей территории? Явно большинство голосов набирает Шариков и при общей поддержке коллектива занимает высокую должность – и в дальнейшем его постоянно двигают по карьерной лестнице. А профессор Преображенский, как чуждый элемент, выбывает из социальной игры.

Не стоит особенно переживать за «профессора Преображенского», можно больше переживать за судьбу общества, которое его отторгло. Здесь работает некий механизм «кармической справедливости» в масштабах всего общества в целом: мир, если его понимать, удивительно справедлив. У общества есть, как у человека, судьба, и выбирает свою судьбу и свое будущее общество теми людьми, кого поддерживает и назначает «лучшими людьми», а эти «лучшие» уже создают в меру своего Социотипа последствия своих действий – конструктивные или деструктивные для общества в целом – организации, предприятия и так далее. Как сказано, «сильные люди создают хорошие времена, хорошие времена создают слабых людей, слабые люди создают плохие времена, плохие времена создают сильных людей» – и так по циклу до бесконечности. Но циклы общества могут быть достаточно длинные, а жизнь человека – особенно ее активная часть – достаточно короткая, и надо успеть в этот период что-то в ней сделать. И не факт, что ваша личность совпадет с «хорошими временами» для нее в обществе – бывает и наоборот: ваша структура личности в принципе может оказаться не совместима с текущим моментом состояния общества. Можете считать такую адаптацию своей кармической задачей: вы же не случайно родились в такой исторический период и такой момент – и окружающее вас общество является вашими «условиями игры», в которую придется играть в любом случае: жизнь это не та игра, от которой можно отказаться и попросить перезагрузку по причине того, что вы рассчитывали кататься на горных лыжах, а оказались в пустыне среди бедуинов – что загрузившийся ландшафт вам не нравится. Вот куда по каким-то причинам каждого из нас «загрузили», там и придется играть – игра в данных условиях и становится тем самым процессом обучения: те, кто отказался играть и всю жизнь просидел букой, ждал, когда время игры истечет, становятся «двоечниками», а те, кто играл в зависимости от красоты и сложности игры, становятся «отличниками». Потому, какая бы не была у вас суть, личность и таланты, адаптироваться надо к реально существующему обществу. Общество эволюционирующее требует от граждан ради такой адаптации развития своей личности, а общество «отрицательного отбора» требует от людей деградации или, если человек в своем развитии выше такого общества, имитации деградации – создания примитивной модели взаимодействия с обществом, ради адаптации в нем: такая «деградационная» модель увеличивает у человека степень его реалистичности. И беда профессора Преображенского не в том, что он умный и развитый человек, а в

том, что он отказался от игры и не использовал свой интеллект для адаптации к существующим условиям – пытался оставаться в той игре, которая закончилась с приходом Швондера в его дом.

Конечно, от одной только мысли, что нужно изменить своим принципам, или хотя бы скрыть их, создав другую модель взаимодействия с обществом, часть людей, включая меня самого, «вывернет наизнанку» – сама эта идея болезненна и оскорбительна, – но видимо в ее понимании и состоит то самое кармическое обучение нахождением в определенной среде общества. Этот принцип гибкости, кто знает, заложен в основу философии Дзюдо: говорят, что основатель Дзюдо, Дзигоро Кано, наблюдал, как снег ложится на ветви деревьев и видел, что гибкие ветви изгибались и сбрасывали его, а ветви жесткие накапливали снежные шапки и ломались под весом снега.

Так вот, когда вы видите человека, не обманывайтесь его социальной оболочкой: она практически никак не связана с его «талантами», а – лишь с умением «быть своим» для окружающих в их текущем состоянии мышления. Те, кто сам из такой среды, тем проще и результаты у них лучше, а те, кто внутренне отторгает саму идею такой среды, тем, конечно, сложнее. Что, безусловно, и отражается на социальных результатах – но не закрывает возможности: часто умный человек, который решил для себя эту кармическую дилемму адаптации и нашел способ получить поддержку этого общества, достигает многого. Естественная судьба человека, его состояния, переживания, события в жизни слабо связаны с его социальной «оболочкой», но конечно приятно, когда эта «оболочка» достойная. А вот неспособность адаптироваться на человека влияет: в этом случае его внутреннее состояние далеко не веселое, а его травмы личности могут предельно усиливаться.

Если совпадения с обществом не происходит, то надо помнить, что в отличие от естественной судьбы, которая требует внутреннего развития человека – что часто непросто и не достигается лишь получением навыков в короткое время, – «социальной судьбе» можно научиться, потому что большая часть навыков не требует осмысления – это искусство сродни актерскому мастерству, только чуть более глубокое и, по большей части, состоит именно из навыков.

Этот принцип «двух судеб» человека надо понимать: как формируется его социальное положение в обществе – «социальная судьба», – и как формируется его личная – «естественная судьба». И понимать, что между ними связи может и вовсе не существовать. У крупного чиновника со счастливой «социальной судьбой» может быть очень несчастная жизнь: как человек в «естественной судьбе» он будет несчастен по причине событий в его жизни, на которые его ум повлиять никак не может, – но люди будут завидовать ему в том, как сложилась его «социальная жизнь».

Для того чтобы определить пересечение «естественной» и «социальной» судеб, их некий «микс» – то есть то, как обстоят дела у человека на самом деле, хотя он сам даже может об этом не догадываться – надо видеть напряжение человека, насколько он расслаблен или напряжен психически: такой «микс» и

будет определять реальное состояние в жизни человека без учета его «социального» положения. Напряжение возникает от несчастья. Несчастье возникает от усиления личностных травм, которые мучают человека и направляют его действия, создают личные результаты в жизни – увеличивают проблемы и переживания. Личностные травмы усиливаются от несоответствия Социотипа человека и занимаемого им положения в обществе – решением задач, не входящих в компетентность его Социотипа. И личные же травмы не дают человеку адаптироваться к обществу, а когда он не адаптирован, то еще больше «расцветают».

Чем больше несовпадение Социотипа человека и его места в обществе, тем более человек несчастен – и не важно распирает ли его значимость, или накрывает печаль: важно само несовпадение, и не важно, завышено или занижено его место в обществе. Потому я видел и счастливых рабочих, проживших для их уровня интересную жизнь и уверенно, расслаблено встречающих старость. И дерганных, насквозь больных чиновников и бизнесменов, живущих в напряжении и страхе – это те, кого миновал инфаркт и инсульт от напряжения. И вовремя соскользнувших с больших социальных высот «граждан с деньгами», имеющих высокий имущественный уровень – но оказавшихся в пустоте, свойственной низкому Социотипу человека, изнывающих от скуки и страха. Травма личности показывает, какое конкретно переживание будет мучить человека в итоге, а Социотип – в каких условиях будет мучить; а несовпадение Социотипа и места в обществе будет определять интенсивность травмы личности. При соединении всех этих факторов, степень напряжения говорит об интенсивности внутренних страданий и дискомфорта человека в итоге жизни.

Сегодня много говорят о том, что все больше людей с возрастом страдают деменцией, болезнями Альцгеймера и Паркинсона и предлагают постоянно напрягать мозг, чтобы снизить риск возникновения этих заболеваний. Но почему-то мало кто говорит о том, в каком внутреннем напряжении живет человек, а ведь это тоже важный фактор того, что с ним будет происходить с возрастом. А может стоит посмотреть на эту возрастную социальную катастрофу с этой позиции – может станут понятны какие-то принципы и закономерности, приводящие к этим заболеваниям? Говорю об этом по той причине, что мало радости, сидя на коробках с деньгами в собственной огромной вилле, познакомиться с Альцгеймером и испытывать на себе все прелести деменции – а это тоже судьба.

Совмещение травм личности и Социотипов позволяет понять многие моменты, которые ранее были скрыты. А знание о социальной и естественной судьбе человека – как, по сути, о двух линиях общей судьбы или двух судьбах, существующих параллельно – позволяет более объективно смотреть и на жизнь других людей, и понимать происходящее в своей, и определять, каким путем жить: стоит ли рисковать своим состоянием, двигаясь каким-то путем в обществе, каким бы соблазнительным он ни казался для ума, или стоит

поискать какой-то иной путь, более подходящий лично для себя. А про «срединный путь» баланса личного и социального я уже сказал выше.

3.

Третья причина написания данной книги состоит в технической стороне понимания личностных травм человека. Лиз Бурбо великолепно описала проявление травм личности – и это важно. Ее описание, после определенной редакции, я оставил в книге без изменений: оно необходимо, чтобы «узнавать» травмы личности. По сути, только это описание я и взял из ее книги: именно в нем состоит, в моем понимании, вся полезная информация книги «Пять травм». Для кого-то, возможно, важным окажется в книге «Пять травм» и остальной материал, потому будет справедливо рекомендовать ее к прочтению: я решаю свои задачи, но я не знаю, какие задачи решают другие люди, и какой им материал нужен для этого. Если мне удалось вытащить из книги Лиз Бурбо «бесценное зерно», то возможно, кто-то сможет также получить свою бесценную информацию.

На основе этого описания травм личности в соединении с иными знаниями о человеке и обществе была произведена «распаковка» травм личности человека, их анализ, сделаны выводы и определены основные направления работы с ними – по каким «точкам» возможно на них воздействовать. Читая эту книгу, вы увидите разницу подходов, мировоззрений, и много иных отличий от позиции, мировоззрения, подходов и прочего с первоисточником, но в этом нет ничего критического: не существует единственного верного подхода в таких областях, как знания о человеке – каждый выбирает тот, который ему понятнее и ближе к пониманию. У меня есть существенное несовпадение с Лиз Бурбо по мировоззренческой позиции, по пониманию формирующих травмы личности механизмам и по устройству самих травм личности – можно сказать, что у нас разные психологические школы по самому пониманию природы человека. В ее понятийных «координатах» мои возможности работы с травмами личности сильно ограничены и для того, чтобы привести заложенную в книге информацию в «рабочее положение», пришлось произвести ее «перекодировку» на бихевиоральном, то есть рефлексорном, уровне: сделать анализ заложенной в книге информации и произвести ее систематизацию.

Результаты того, что я накопил в процессе «перекодирования» информации, а точнее было бы сказать, ее извлечения из предложенных описаний травм и ее анализа, оказались очень любопытными. А понимать реальные рефлексорные причины важно, потому что методы работы с травмами личности должны работать с чем-то конкретным: чтобы убрать травму, надо работать с ее реальной причиной на ее максимально глубоком уровне «залегания», и тогда удастся «поймать» ее постоянно подпитывающий источник. И найдя такой «источник» травмы личности, уже подбирать соответствующие ему методы работы. Более того, само четкое знание

причины при ее осознании уже само по себе ослабляет травму личности. И получение этой информации также стало причиной написания данной книги.

Что же касается концептуальной части книги Лиз Бурбо, которая занимает большую часть книги «Пять травм» – о том, что душа приходит сюда излечить травму, сама для этого выбирает себе семью, а страдает от разъединенности с Богом, – я ничего говорить не буду. Не то чтобы я не согласен или согласен с этой концепцией – любая концепция может иметь право на существование, и ее нужно уважать, вне зависимости от своего согласия или не согласия с ней. У меня несколько иная концепция смысла присутствия человека в физической реальности, о которой я много писал в предыдущих книгах. Но здесь это не имеет значения – кто как видит смысл жизни человека, – просто по причине того, что к технической части – возникновения и «исцеления» – это не имеет отношения. Как не имеет отношения философия Аристотеля к работе бензинового двигателя автомобиля: двигатель будет работать вне зависимости от того, какой мировоззренческой концепции придерживается хозяин автомобиля, а при починке двигателя имеет значение профессионализм механика в ремонте, а не его гастрономические предпочтения. Потому оставим эту мировоззренческую часть без ответа, как она есть – к разбираемому вопросу она отношения не имеет. Другое дело, что для распаковки «травм личности» пришлось прибегнуть к различным областям знаний о человеке, но даже самые «нереальные» области имеют больше отношение к психологии, чем философии. Поэтому, в данной книге даже если и промелькнула какая-то концепция, то в минимальном объеме и для решения каких-то задач по анализу травм личности и пониманию их механизма.

Что же касается заложенной в книге Бурбо информации в части описания травм, то я ее считаю бесценной и думаю, что ее знание необходимо. Бурбо описывает признаки человека с травмами личности, и эти признаки необходимо знать хотя бы для того, чтобы определять, какая у человека травма личности. Внешнее описание необходимо, но так как оно уже существует в первоисточнике, в книге «Пять травм», то я посчитал, что лучше его сохранить в авторском варианте. Эта информация в книге Лиз Бурбо мне напомнила разбросанный по столу пазл, который только предстоит собрать, поэтому начну книгу с тезисов описания травм личности в книге Бурбо и их рефератов. Тезисы – это «выжимка» из книги полезной информации так, как она есть в первоисточнике. А реферат – это та же информация, но уже в обработанном, «читабельном» виде. Чтобы при обработке не потерялось что-то важное для читателя, я оставил и тезисы, и рефераты. Это не отменяет того, что стоит прочитать первоисточник, но понимаю, что кто-то этого не сделает – но так как знать описание травм личности все-таки надо, то тезисы и рефераты предназначены как раз для такого читателя.

Хочу также обратить внимание на следующий момент. Когда вы прочитаете описание травм личности, в какой-то момент, вероятно, вы себя поймаете на мысли, что не можете найти поведение человека, которое не было

бы связано с какой-то травмой личности. Возникнет мысль о том, что все поведение управляется этими травмами в их сильной или слабой форме – мысль о том, что вы коснулись основных программ человека. Возможно, я ошибаюсь и тут срабатывает эффект погружения в тему, когда после погружения кажется, что все, что вы видите вокруг, является отражением того, что вы узнали. А возможно, если такой «эффект» не проходит, то вы действительно поняли всю механику человека – его поведения, мышления, действий. И даже в таком случае стоит помнить, что жизнь намного сложнее, чем мы представляем, и что вероятно появится еще что-то, что расширит ваше представление об «алгоритмах» человека. Потому, насколько бы вы не были удивлены, что обнаружили в травмах личности «операционную систему ума», не стоит ставить точку на своих познаниях: мир преподнесет еще ни одно открытие.

Отмечу и некое странное ощущение, которое возникает в процессе чтения или после прочтения части про анализ травм личности. В книге нет мистики, нет ничего потустороннего – все достаточно рационально. Но вполне возможно, вы обнаружите странный эффект-ощущение: у вас появится неосознаваемое ощущение некой мистичности мира, присутствия рядом с объективными процессами нашей жизни каких-то странных невидимых процессов. Это не мистичность и не таинственность – такое ощущение возникает вследствие усиления контакта с собственным разумом, можно сказать, вы начинаете в режиме реального времени «слышать его голос» или получаете его «видение» происходящего вокруг. И если вам удастся поймать такое ощущение-восприятие реальности вокруг, то это значит, что картина мира и понимание жизни в вашем сознании начинает расширяться. Это удивительное ощущение.

А теперь мы приступаем к самой книге.

## ЧАСТЬ 1

### ТЕЗИСЫ И РЕФЕРАТ описательной части книги «Пять травм» Лиз Бурбо

Перед тем как начать говорить о системе травм личности и их связи с Социотипами, необходимо ознакомиться с элементами системы – с описанием самих травм. По ряду причин мне пришлось форматировать исходный текст книги «Пять травм» – описание самих травм личности: формат, в котором Лиз произвела описание травм личности, мне не подошел. Потому я отредактировал исходный материал.

В процессе редактирования я удалил всю «воду», насколько это было возможно из исходного текста, и произвел его структурирование: мне нужно было описание максимально в формальной логике и с минимальным присутствием логики бытовой – свести к минимуму субъективную часть описания травм, таких как вопросы внутренних переживаний, совести, мировоззренческих рассуждений Лиз Бурбо. При этом я, по возможности, ничего не добавлял от себя в описание травм, лишь позволял себе расшифровку «скомканных» моментов и некоторые ремарки: максимально стремился сохранить авторскую точку зрения и выделить в «исходнике» ключевые моменты и позиции по каждой травме личности. Говорить с собственной позиции и высказывать свое мнение я начну уже после описательной части травм, когда приступим к их анализу.

Описание травм важно для того, чтобы узнавать их как в своем поведении, так и в поведении окружающих. *«Вот почему так важно осознавать и различать мгновения, когда ты находишься в состоянии реакции (вызываемой травмой личности – прим.автора), а когда являешься самим собой. Только при этом условии ты сможешь стать хозяином своей жизни и не позволять своим страхам управлять ею»,* – пишет Бурбо. И это еще одна из причин, потребовавших от меня редакции текста книги «Пять травм»: четкость и структурность материала, позволяющая использовать знания.

Лиз Бурбо выделяет 5 травм: травма Отверженного, травма Покинутого, травма Униженного, травма Преданного и травма Несправедливости. Человеку с каждой травмой личности свойственно характерное поведение, на основании которого Лиз дает каждой травме другое название и определяет его как «маску», в которой под воздействием травмы действует человек. С названием «маска» я не совсем согласен, но эти нюансы сейчас не важны:

- Отверженному соответствует маска Беглеца;
- Покинутому – маска Зависимого;
- Униженному – маска Мазохиста;
- травме Предательства – маска Контролирующего;
- травме Несправедливости – маска Ригидного (жесткого, неадаптивного).

Думаю, понятно, что само название «маски» выделяет основную линию поведения каждого человека с травмой:

- Беглец бежит от сложностей,
- Зависимый зависит от окружающих,
- Мазохист мучает себя,
- Контролирующий все контролирует,
- Ригидный принуждает себя соответствовать своим внутренним правилам и нормам.

Теперь перейдем к отредактированному варианту описания травм личности с позиции Лиз Бурбо (авторский текст Бурбо выделен *курсивом*, моя редакция идет обычным прямым шрифтом). Начнем мы с тезисов описания травм личности в первоисточнике.

Отмечу, мне, признаюсь, сложно было «продираться» через текст Лиз Бурбо, и даже тезисы, хотя из них убрана «вода», для меня читать непросто: в данном формате изложения лично для меня, собрать целостную картину и воспринять единый образ человека с травмой личности больше напоминает попытку собрать пазл из постоянно разбегающихся тараканов, чем работу по усвоению материала. Потому были написаны на каждую травму личности рефераты. В тезисах содержится больше нюансов и деталей, чем в рефератах, потому я их и оставил для читателя. Но в формате реферата лично я могу воспринять описание травмы личности целостно: эта та же информация, что и в тезисах, но форматированная под целостное восприятие – по крайней мере, я к этому стремился. И это значит, что если возникнут сложности с прочтением тезисов, то не надо себя заставлять и мучить, а можно сразу перейти к части рефератов. Никто не мешает, при желании, возвращаться к тезисам позже и пытаться «копаться в них» уже для уточнения каких-то деталей. Но сразу «закачивать» в себя всю информацию из тезисов, если почувствуете сопротивление ума, необязательно.

## ГЛАВА 1. ТЕЗИСЫ

### 1. Первичное описание травм личности

Рассмотрим, как человек каждого типа разговаривает, сидит, танцует и т.п. – общие признаки. Думаю, это полезно сделать в начале, чтобы получить пусть общее, но представление о поведении людей с травмами личности.

От типа «маски» зависит манера речи и голос:

- У Беглеца голос слабый, бессильный.
- У Зависимого – детский голос с оттенком жалобы.
- Мазохист часто украшает свой голос притворными интонациями, изображая заинтересованную личность.
- У Ригидного речь несколько механическая и сдержанная.
- Контролирующий отличается громким, раскатистым голосом.



У каждого типа наблюдается своя манера в танце:

– Беглец недолюбливает танцы. Если и танцует, то движения его минимальны и невыразительны, он не хочет, чтобы его замечали. На нем словно написано: «Не смотрите на меня долго».

– Зависимый предпочитает контактные танцы, в которых есть возможность прижаться к партнеру. Иногда кажется, что он висит на партнере. Все его существо излучает: «Посмотрите, как мой партнер меня любит».

– Мазохист всегда танцует охотно и много, пользуясь случаем выразить свою чувственность. Он танцует ради чистого удовольствия от танца. Весь его вид говорит: «Посмотрите, каким я могу быть чувственным».

– Контролирующему нужно много места. Он любит танцевать и пользуется этим, чтобы соблазнять. Но прежде всего для него это удобный случай показать себя. От него исходит призыв: «Смотрите на меня».

– Ригидный танцует очень хорошо, чувствует ритм, несмотря на некоторую скованность, негибкость ног. Он очень внимателен, старается не сбиться с ритма. Чаше других посещает курсы танцев. Самые ригидные выделяются серьезностью, держатся очень прямо и, похоже, считают свои шаги в танце. Они как бы говорят своим внешним видом: «Смотрите, как хорошо я танцую».

Выбор автомобиля тоже характерен для каждой из травм:

– Беглец любит малозаметные машины неярко цвета.

– Зависимый предпочитает автомобили комфортабельные и не такие, как у всех.

– Мазохист выбирает маленький, тесный автомобиль, где еле умещается.

– Контролирующий покупает мощную, заметную машину.

– Ригидный предпочитает машину классическую, рабочую, выносливую – он хочет получить сполна за свои деньги.

Аналогично автомобилям, эти же характеристики можно применить к другим аспектам внешности людей с травмами личности – манере одеваться и проч., -а также покупкам вещей из других областей их жизни: быта, обстановки жилья и прочее.

Предпочтительная манера сидеть, говорить или слушать также может многое рассказать о человеке.

– Беглец съеживается, стараясь занять как можно меньше места в кресле. Очень любит поджимать ноги под себя: когда не связан с землей, легче убежать.

– Зависимый расплзается в кресле или наваливается на опору – на подлокотник или на спинку соседнего кресла. Верхняя часть корпуса наклонена вперед.

– Мазохист сидит, раскинув ноги. В большинстве случаев выбирает неподходящее для него место, поэтому чувствует себя некомфортно.

– *Контролирующий сидит, откинувшись всем корпусом назад и скрестив руки, когда слушает. Взяв слово, наклоняется вперед, чтобы выглядет более убедительным в глазах собеседника.*

– *Ригидный сидит совершенно прямо. При этом может сдвинуть ноги и расположить все тело строго симметрично, что еще сильнее подчеркивает его ригидную осанку. Иногда он скрещивает ноги или руки – когда ему не хочется чувствовать происходящее.*

Тем, кто знаком с основами ЭССЛ, касающихся подстроек тела, наверняка заметили неточность интерпретаций поз – не обращайтесь внимание на эти неточности. Здесь важны именно позы, и зная язык тела в подстройках, вы можете сделать свои выводы о том, что же на самом деле инстинктивно делает тот или иной человек с определенной травмой личности – какая коммуникативная игра подстроек у него заложена в основу взаимодействия с людьми. Тем, кто не знает этой темы, достаточно обратить внимание только на сами позы, которые описала Лиз Бурбо. А так как в человеке присутствуют все травмы личности, то в процессе общения по изменению позы и манер можно диагностировать, какая из 5-ти травм обострена в данный момент.

У каждого типа характера присутствует его индивидуальный ведущий страх, в существовании которого сам человек не отдает себе отчет, но окружающим заметно, как он его стремится избежать:

– *Беглец больше всего боится паники. Он не может как следует осознать это, потому что скрывается, исчезает, как только у него начинается паника, или даже раньше, чем она начнется. Окружающие же видят панику без труда – его почти всегда выдают глаза.*

– *Самый большой страх Зависимому внушает одиночество. Он не видит этого, потому что всегда устраивается таким образом, чтобы быть в чьем-то обществе. Если же все-таки оказывается в одиночестве, то, конечно, признает, что одинок; но при этом он не замечает, как лихорадочно ищет, чем заняться, чем заполнить время. Когда нет физического партнера, телефон и телевизор заменяют ему компанию. Его близким значительно легче заметить, почувствовать этот великий страх одиночества даже в окружении людей. Его тоже выдают печальные глаза.*

– *Мазохист больше всего боится свободы. Он не считает и не чувствует себя свободным из-за множества ограничений и обязательств, которые сам же и придумал. С другой стороны, окружающим он кажется совершенно свободным, потому что обычно находит средства и время, чтобы делать то, что решил делать. Он не оглядывается на других, принимая решение. Даже если то, что он решил, сковывает его, в глазах других людей он обладает полной свободой поменять свое решение, стоит ему лишь захотеть. Его глаза, широко открытые на мир, показывают большой интерес ко всему и желание пережить как можно больше различных опытов.*

– *Контролирующего больше всего пугают разъединение и отречение. Он не замечает того, как интенсивно сам создает проблемы и конфликтные ситуации, в результате которых исключает дальнейшее общение с*

*отдельными людьми. Создавая, притягивая к себе ситуации, в которых он каждый раз от кого-нибудь отрекается, он в то же время не видит, что боится этих ситуаций. Скорее наоборот, он уверяет себя, что эти разрывы и отречения для него благотворны. Он думает, что таким образом не дает себя одурачить или использовать. Его общительность и готовность к новым знакомствам мешают ему осознать, сколько людей он вычеркнул из своей жизни. Окружающие видят это гораздо лучше. И его тоже выдают глаза. Когда он гневается, они становятся жесткими и внушают даже страх, который способен оттолкнуть от него многих.*

*– Ригидный больше всего боится холодности. Ему трудно распознать холодность, потому что себя он считает искренним, теплым человеком, который делает все для того, чтобы вокруг царили гармония и справедливость. Как правило, он верен своим друзьям. Но окружающие часто замечают его собственную холодность, не столько в его глазах, сколько в его сухом, жестком поведении, особенно когда он считает, что его за что-то несправедливо обвиняют.*

Это достаточно удобное, краткое и «вмещающееся в голову» описание поведения людей с травмами личности: как разговаривает, как движется, какими вещами себя окружает, как сидит и разговаривает, на какой страх реагирует. Для первичного понимания того, какая у человека травма личности, вполне достаточно: можно строить предположения для дальнейшего наблюдения.

Теперь переходим к полной отредактированной версии описания травм личности. Напомню, что как приведенное выше «первичное описание», так и последующее описание каждой отдельной травмы является отредактированным текстом книги Лиз Бурбо – «сухим остатком после отжима» ее текста. Я рекомендую, безусловно, прочитать первоисточник для более полного ознакомления с описанием травм личности, но так как удобно иметь под рукой такое описание и по причине того, что я не уверен, что все прочитают книгу Бурбо, я размещаю здесь тезисы описания травм личности. Это именно тезисы – ни о каком художественном изяществе или удобочитаемости речи не идет.

*Курсивом* идет текст первоисточника, обычным текстом я вносил свои правки там, где это было необходимо, чтобы сделать уточнение или сформулировать мысль, размытую в исходном тексте.

## **1.1. Отверженный-Беглец**

Травма Отверженного формируется у человека в возрасте до одного года и с родителем одного с ним пола: у девочки с матерью, а у мальчика с отцом. Суть травмы сводится к тому, что человек не чувствует свое право на существование в человеческом обществе или даже в физическом мире – он тут лишний и нежеланный. Такой ребенок для родителей действительно является нежеланным, лишним, обузой или «не того пола», что и становится причиной травмы личности. Эта травма формируется уже в утробный период –

например, нежеланная беременность – и в первый год жизни ребенка. Имеет значение искреннее отношение родителей к ребенку, и никакое лицемерное, внешнее, формальное сюсюканье с ребенком исправить ситуацию не может. Лиз присвоила человеку с травмой Отвергнутого, согласно его поведению, дополнительное название – Беглец, или «маска» Беглеца: человек, который бежит и прячется от общества.

Ключевыми внешними признаками человека с травмой Отверженного являются *сжатое, узкое, хрупкое, фрагментированное тело*:

– Тело скрючено: *плечи сдвинуты вперед, руки обычно прижаты к корпусу и т.п*

– «Неукомплектованность тела»: *участки тела, где как бы не хватает целых кусков (ягодицы, груди, подбородок, лодыжки намного меньше икр, впадины в области спины, грудной клетки, живота и т. п.).*

– *Характерной особенностью беглеца являются маленькие лицо и глаза. Глаза кажутся пустыми или отсутствующими.*

– *Асимметрия тела, состоящего из плохо прилаженных друг к другу фрагментов. Левая сторона лица, например, может заметно отличаться от правой, причем это видно невооруженным глазом, нет нужды и проверять с помощью линейки.*

– *Одни части тела отличаются от других по возрасту, а некоторые люди вообще выглядят как взрослые в детском теле.*

– *Беглец, при всей своей малорослости и хрупкости, отличается хорошей осанкой.*

– *Беглец производит такое впечатление, будто у него кожа туго натянута на кости, но мышечная система, даже если она не развита, работает надежно.*

– *Тело (или какая-то его часть) напоминает тело ребенка.*

Беглец стремится занимать как можно меньше места, если он занимает много места, ему кажется, что он кому-то мешает. Это отражено физически в виде ускользающего телосложения, то есть тела (или части тела), которое как будто хочет исчезнуть. Узкое, сжатое, оно словно специально сконструировано так, чтобы легче было ускользнуть. Даже в одежде Отверженный предпочитает одеваться так, чтобы оставаться незаметным, не выделяться: *в одежде предпочитает черные, темные цвета.*

Касательно приема пищи, то *Беглец предпочитает маленькие порции; у него часто пропадает аппетит, когда он переживает приступы страха или других сильных эмоций. Из всех перечисленных типов Беглец наиболее склонен к анорексии: он почти полностью отказывается от еды, потому что кажется себе слишком большим и упитанным, хотя в действительности, все наоборот. Уменьшение веса ниже нормы, истощение – это его попытка исчезнуть.*

*Иногда аппетит побеждает, и тогда Беглец с жадностью набрасывается на еду – это тоже попытка исчезнуть, раствориться в пище.*

*Также Беглецы питают слабость к сладкому, особенно когда их одолевает сильный страх.*

Можно сказать, что все внешнее проявление Отверженного подчинено идее ускользнуть, исчезнуть, раствориться, остаться незамеченным. *Когда видишь человека, похожего на бесплотный призрак – «кожа да кости», – можно с высокой степенью уверенности ожидать, что он страдает от глубокой травмы отвергнутого существа. Беглец – это личность, которая сомневается в своем праве на существование, кажется даже, что она не полностью воплотилась. Деформированное тело, вызывающее жалость, красноречиво говорит о том, что этот человек носит в себе травму отвергнутого.*

Свое одиночество и изоляцию Отверженный компенсирует погружением в свой внутренний мир: *Беглец легко и охотно отправляется в астральные путешествия: к сожалению, эти путешествия чаще совершаются бессознательно. Он даже может думать, что это обычное явление, и что другие бывают там столь же часто, как и он.*

*Личность с такой травмой склонна при любой возможности уходить в свой мир или «улетать на Луну». Ребенок, который чувствует себя отвергнутым и создает маску Беглеца, обычно живет в воображаемом мире. По этой причине он чаще всего бывает умным, благоразумным, тихим и не создает проблем. В одиночестве тешит себя своим воображаемым миром и строит воздушные замки.*

Погружения в свой внутренний мир становятся причиной несобранности внимания и действий, что свойственно Отверженному. *В мыслях и идеях Беглец постоянно разбросан, иногда от него можно услышать: «Мне нужно собрать себя» – ему кажется, что он состоит из отдельных кусков.*

*«Быть любимым» для него, Отвергнутого, означает что-то удушливое. Чрезмерно опекаемый ребенок чувствует себя отвергнутым, чувствует, что его не принимают таким, какой он есть. Пытаясь как-нибудь возместить его малость и хрупкость, близкие стараются все делать и даже думать за него, но и тогда, вместо того чтобы чувствовать себя любимым, ребенок чувствует себя отвергнутым в своих способностях. Впоследствии, когда кто-то полюбит его, его первым побуждением будет отвергнуть эту любовь или убежать, потому что в нем все еще будет гнездиться страх удушья.*

Страх сближения с другими людьми формирует «защиту» от них: *у Беглеца часто развивается проблема кожи – чтобы к нему не прикасались. Кожа – контактный орган, ее вид может привлекать или отталкивать другого человека. Заболевание кожи – это бессознательный способ оградить себя от прикосновений, особенно в тех местах, которые связаны с проблемой. Я не раз слышала от Беглецов: «Когда ко мне прикасаются, у меня такое впечатление, словно меня вытаскивают из моего кокона». Помимо близких отношений с кем-либо по той же причине «страха удушья» Отверженный избегает и «рабочего» сближения, поэтому он часто уклоняется от участия в групповой работе, тушует себя. Он прячется в свой кокон.*

*Беглец ищет одиночества, уединения, потому что боится внимания окружающих – он не знает, как при этом себя вести, ему кажется, что его существование слишком заметно. И в семье, и в любой группе людей он тушует.*

*Беглец обычно говорит мало. Иногда он может заговорить, и говорит много – он пытается утвердить свою значимость: в этом случае окружающие усматривают в его высказываниях гордыню.*

*У Беглеца обычно очень мало друзей в школе, а впоследствии – и на работе. Его считают замкнутым и оставляют в покое. Чем сильнее он себя изолирует, тем более невидимым кажется. Он попадает в порочный круг: чувствуя себя отвергнутым, он надевает маску Беглеца, чтобы не страдать; он настолько ступшевывается, что другие перестают замечать его; он становится все более одиноким, что дает ему еще больше оснований чувствовать себя отвергнутым...*

*Отверженный готов поверить, что сексуальность противоречит духовности. Беглецам бывает очень трудно понять, что они могут и вправе иметь такие же сексуальные потребности, как и всякий нормальный человек. Они тяготеют к ситуациям, в которых оказываются отвергнутыми в сексуальном плане – либо сами себе отказывают в сексуальной жизни.*

*Такие дети-Отверженные изобретают множество способов убежать из дому, один из них – выраженное желание идти в школу. Однако, придя в школу и чувствуя себя отвергнутыми и там.*

*С другой стороны, ребенок такого склада хочет, чтобы его заметили, хотя и не уверен в своем праве на существование. Я вспоминаю одну девочку, которая спряталась за шкаф в тот самый момент, когда ее родители встречали гостей на пороге дома. Когда заметили, что ребенка нет, все бросились ее искать. Она не выходила из своего убежища, хотя хорошо слышала, как нарастает тревога взрослых. Она говорила себе: «Я хочу, чтобы они меня нашли. Я хочу, чтобы они поняли, что я существую». Эта девочка была настолько не уверена в своем праве на существование, что устраивала ситуации, которые могли бы это право подтвердить.*

*Беглец предпочитает не привязываться к материальным вещам, ибо они могут помешать ему убежать, когда и куда вздумается. Кажется, будто он и вправду смотрит на все материальное сверху вниз.*

*Особенно привлекает его все то, что связано с духом, а также интеллектуальный мир. Он редко пользуется материальными вещами для удовольствия, полагая такое удовольствие поверхностным. Беглец признает, что деньги необходимы, но радости они ему не приносят.*

*Отверженный часто сравнивает себя с теми, кто в чем-то сильнее его, и таким образом развивает в себе веру в собственную второсортность. Он никак не поверит, что кто-то хотел бы подружиться с ним, что кто-то видит в нем супруга, что его могут полюбить по-настоящему.*

*Все складывается так, что Беглец постоянно живет в неопределенном состоянии: в ситуации когда люди что-то организуют и набирают «команду»,*

то если его избирают, он не верит в это и сам себя отвергает – иногда до такой степени, что, фактически, провоцирует ситуацию; если же его не избирают, то он чувствует себя отвергнутым другими.

Не раз я слышала от Беглецов: «Я ощущаю себя так, словно отрезан от других людей. Как будто меня здесь нет».

Когда он разговаривает и кто-нибудь перебивает его, он мгновенно воспринимает это как доказательство, что его не стоит слушать, и привычно замолкает. Человек, не отягощенный травмой отвергнутого, в таком случае тоже делает вывод, что неинтересным оказалось его высказывание – но не он сам!

Беглецу столь же трудно высказать свое мнение, когда его не спрашивают: ему кажется, что собеседники усмотрят в этом конфронтацию и отвергнут его.

Если у него есть вопрос или просьба к кому-то, но этот человек занят, то он так ничего и не скажет. Он знает, чего хочет, но не решается об этом попросить, считая, что это не настолько важно, чтобы беспокоить других.

Многие женщины рассказывают, что еще в отрочестве перестали доверяться матери из страха не быть понятыми. Они верят, что быть понятой – значит быть любимой. Между тем одно с другим не имеет ничего общего. Из-за этого верования Отверженные становятся уклончивыми в разговоре. И получается, что они все время стараются уйти от предмета дискуссии, однако боятся приступить к другому.

Еще одним отличительным свойством Беглеца является стремление к совершенству во всем, что бы он ни делал: он считает, что если допустит ошибку, то его осудят, а быть осужденным для него то же самое, что быть отвергнутым. Поскольку он не верит в собственное совершенство, то пытается компенсировать это совершенством того, что делает. Поиск совершенства может у него доходить до одержимости. Отверженный использует все средства, чтобы стать совершенным и обрести ценность как в собственных глазах, так и в глазах окружающих.

Учитывая склонность Отверженного находиться в отрыве от реальности и быть погруженным в свой внутренний мир, он нередко не учитывает требования внешнего контекста: он так страстно желает все делать безупречно, что любая работа отнимает у него неоправданно много времени. И, в конечном счете, именно из-за этого его отвергают.

Отверженный считает, что должен терпеть до конца самые неприятные ситуации, словно у него нет права дать отпор; во всяком случае, он не видит вариантов спасения. Достигая своего предела – в ситуации, которую терпеть становится уже сложно, которая «вытаскивает его из укрытия на свет» и требует публично проявить несвойственные качества личности, а бежать из нее невозможно, – страх у Беглеца переходит в панику. При одной только мысли о возможности паники он первым делом ищет, куда спрятаться, сбежать, исчезнуть.

Паника является ведущим страхом Отверженного. Он предпочел бы исчезнуть, потому что знает: в состоянии паники он вообще не сдвинется с места. Он полагает, что, спрятавшись куда-нибудь, он избежит беды.

Он настолько убежден в своей неспособности справиться с паникой, что в конце концов очень легко ей поддается, даже когда для нее нет причин. Желание скрыться, исчезнуть глубоко свойственно Беглецам; мне не раз встречались случаи регрессии к зародышевому состоянию. Такие люди рассказывали, что им хотелось спрятаться в животе у матери, – еще одно свидетельство того, как рано это начинается...

Я заметила также, что в словаре Беглеца слово «паника» встречается довольно часто...

Страх перед собственной паникой во многих ситуациях приводит Беглеца к тому, что он теряет память. Он может подумать даже, что у него проблема с памятью, но на самом деле у него проблема со страхом...

Беглец особенно легко паникует и цепенеет от страха в присутствии родителя или других людей своего пола (особенно если они чем-нибудь напоминают этого родителя). С родителем и с другими людьми противоположного пола он этого страха не испытывает, с ними ему намного легче общаться.

При этом, Отверженный постоянно ищет любви родителя одного с ним пола. Он может также переносить свой поиск на других лиц этого же пола. Он будет считать себя существом неполным, пока не завоюет любовь родителя. Он очень чуток к малейшим замечаниям со стороны этого родителя и всегда готов решить, что тот его отвергает. Та же чуткость к замечаниям присутствует и в отношении к лицам своего пола.

Если отношения с родителем своего пола отличаются жесткостью, и шансов найти взаимопонимание крайне мало, то в Отверженном постепенно развивается горечь и озлобление, нередко переходящие в ненависть, – так велико его страдание.

Эта же ненависть, присутствующая, как правило, в скрытой от самого Беглеца форме, проецируется и на людей своего пола: даже если такому Отверженному кажется, что он благожелателен к людям, окружающие интуитивно ощущают эту ненависть и еще более сторонятся Беглеца. С другой стороны, ему хочется, чтобы родитель одного с ним пола сам заискивал перед ним – это позволяет ему не так остро чувствовать свою отверженность. Отверженный сам не понимает, что транслирует людям одного с ним пола ненависть к ним и в то же время «надменность» – желание, чтобы люди заискивали перед ним: создает своеобразные «клетки» – что не способствует проявлению любви и расположения к Беглецу со стороны этих людей.

Один мужчина-Беглец признался на семинаре, что чувствует себя ничтожеством и бездельником перед отцом. «Когда он говорит со мной, я раздавлен. Если и способен думать, то только о том, как бы ускользнуть от



*него; куда деваются все мои аргументы и самообладание. Одно лишь его присутствие угнетает меня».*

Результатом подобных нездоровых отношений с родителем своего пола становится то, что Отверженный отстраняется от него и принципиально не использует образ родителя и его личность в качестве модели для формирования своей личности, более того – часто стремится быть на него не похожим. Соответственно, не имея модели своего развития, Беглец стремится быть как обожаемый им герой или героиня, он готов потеряться, раствориться в своем кумире – например, молодая девушка страстно желает быть Мэрилин Монро; это длится до тех пор, пока она не решит быть кем-то еще. Опасность такого отклонения в поведении заключается в том, что со временем оно может перейти в психоз.

Слово «никто» – излюбленное в его, Беглеца, словаре, причем с одинаковым успехом он применяет его и к себе, и к другим: «Мой начальник сказал, что я никто, пришлось уйти», «В хозяйственных вопросах моя мать никто». Заметное место в словаре Беглеца занимают также слова «не существует», «несуществующий». Беглец любит также слова исчезать, пропадать.

*В организме возникают блоки и, как следствие, болезни. Каждому типу характера присущи свои особые недомогания и болезни, определяемые его внутренней психической структурой.*

*Вот некоторые типичные для Беглеца болезни и недомогания.*

*Он часто страдает диареей – он отвергает, выбрасывает пищу раньше, чем тело успеет усвоить питательные элементы, точно так же как отвергает ситуацию, которая могла бы быть благотворной для него.*

*Многие страдают аритмией – нерегулярностью сердечного ритма. Когда сердце начинает биться как бешеное, у них возникает ощущение, что оно хочет вырваться из груди, улететь; это еще одна форма желания избежать болезненной ситуации.*

*Я уже говорила раньше, что рана отвергнутого настолько болезненна, что у Беглеца совершенно логично развивается ненависть к родителю своего пола, которого он, еще будучи ребенком, осудил за причиненные ему страдания. Простить, однако, себя за ненависть к родителю Беглец не может и предпочитает не думать и не знать о существовании этой ненависти. Не давая себе права на ненависть к родителю своего пола, он может довести себя до заболевания раком: эта болезнь связана с горечью, злостью, ненавистью – с душевной болью, переживаемой в одиночестве. Если человеку удастся прийти к признанию, что он ненавидел или ненавидит родителя, – рака не будет. У него может развиться острая болезнь, если он продолжает вынашивать враждебные к этому родителю замыслы, но это не будет рак. Рак проявляется чаще всего у того, кто много выстрадал, но обвиняет в этом только себя.*

*Раковое заболевание указывает на то, что он не дал права страдать ребенку в себе. Он не принял того, что по-человечески справедливо – ненавидеть родителя, которого считаешь виновником своих страданий.*

*Среди других заболеваний, характерных для Беглеца, мы видим также нарушения дыхательных функций, особенно во время паники.*

*Беглец подвержен аллергиям – это отражение неприятия, которое он пережил или переживает по отношению к определенным продуктам питания или веществам.*

*Он может избрать и рвоту как показатель его отвращения к определенному человеку или к ситуации. Я слышала даже такие высказывания от подростков: «Мне хочется вытошнить мою мать (или отца)». Беглец нередко желает «вытошнить» ситуацию или ненавистную личность и может выразить свое чувство словами: «Это тошнотворный человек» или «Меня от твоих разговоров тошнит». Все это – способы выразить свое желание кого-то или что-то отвергнуть.*

*Головокружение или обморок – тоже подходящие средства, если очень хочется избежать ситуацию или человека.*

*В серьезных случаях Беглец спасается комой.*

*Если Беглец злоупотребляет сахаром, он может спровоцировать такие заболевания поджелудочной железы, как гипогликемия или диабет.*

*Если у него накопилось слишком много ненависти к родителю в результате страданий, пережитых и переживаемых им как отвергнутым существом, и если он достиг своего эмоционального и ментального предела, то у него может развиться депрессивное или маниакально-депрессивное состояние. Если он замышляет самоубийство, то не говорит об этом, а когда переходит к действию, то предусматривает все, чтобы не потерпеть неудачу. Те, кто часто говорит о самоубийстве и обычно ошибается, когда переходит к действию, принадлежат скорее к категории покинутых.*

*Перечисленные выше болезни и недомогания возможны и у людей с другими типами травм, но все-таки наиболее часто встречаются у тех, кто чувствует себя отвергнутым.*

*Типичные заболевания: Кожные, диарея, аритмия, нарушение дыхательных функций, аллергии, рвота, обмороки, кома, гипогликемия, диабет, депрессия, суицидные наклонности, психозы.*

## **1.2. Покинутый-Зависимый**

Травма Покинутого формируется в возрасте от одного до трех лет и заключается в недостатке внимания и интереса к ребенку в этот период от родителя противоположного пола: у девочки с отцом, у мальчика с матерью. Суть травмы состоит в недостатке «эмоционального питания» или питания определенного типа: по сути, это травма недостатка внимания. Родитель либо не уделяет время ребенку по разным причинам – домашние дела, работа и прочее, – либо вынужден находиться в «разлуке» с ребенком: родителя или

ребенка, например, кладут в больницу, или ребенок остается дома с бабушкой, пока отец или мать весь день на работе, приходят очень поздно и уходят очень рано. Также возможно, что родитель уделяет время и внимание ребенку, но «играет» с собой, а не с ребенком: он не учитывает потребности и желания ребенка, а навязывает ему свои «игры», которые не интересны ребенку, а иногда даже и мучают его – ребенок остается одиноким в присутствии родителя. Такое может быть, если «из лучших побуждений» родитель пытается «развивать» ребенка в форме, которая не отражает эмоциональные желания малыша. Есть вариант с необходимостью питаться «вкусной и полезной» едой вместо той, которая нравится – когда еда для ребенка может ассоциироваться с пыткой. *Малыш может чувствовать себя Покинутым:*

– Если его мама вдруг окажется очень занятой в связи с появлением нового младенца. Особенно острым это чувство бывает в тех случаях, когда новорожденный младенец болеет или требует особого ухода.

– Покинутому кажется, что мама совсем оставила его и занимается только новорожденным, что так теперь будет всегда, что прежней мамы у него больше не будет.

– Если родители ежедневно уходят на работу и бывают с ним очень непродолжительное время.

– Когда его госпитализируют, не позволяя родителям быть с ним в больнице. Он не может понять, что происходит. Он может вспомнить, что плохо вел себя до того, как это случилось, и у него возникнет подозрение, что родители хотят от него избавиться, что он им надоел, в этом случае одиночество становится особенно болезненным.

– Там же, в больнице, он может решить, что родители покинули его навсегда, и, даже если они навещают его ежедневно боль первого страдания, оставаясь в памяти, будет всякий раз доминировать. Именно эта боль побуждает его создать себе маску, которая защитит от повторения страданий, когда родители на время своего отпуска отдают его – пусть даже и бабушке – для присмотра.

– Если его мать постоянно болеет, а отец отсутствует или слишком занят, чтобы заниматься им. Ребенок предоставлен самому себе, хочет он того или не хочет.

Многие люди, носящие в себе травму Покинутого, подтверждают, что в детстве страдали от недостатка общения с родителем противоположного пола. Они находили его слишком замкнутым и обвиняли его в том, что он отдавал другому родителю всю власть. В большинстве случаев эти дети считали, что родитель противоположного пола не интересуется ими.

Тот, кто носит в себе травму Покинутого, постоянно испытывает эмоциональный голод. Недостаток физического питания может обусловить такую же травму – обычно она возникает до двухлетнего возраста. Пытаясь скрыть от себя эту травму, человеческое существо создает маску Зависимого. К признакам Покинутого можно отнести:

– Самый впечатляющий признак Зависимого – сильно пониженный тонус мышц и всего тела. Как только ты видишь вялую, расслабленную часть тела, можешь быть уверен, что человек носит маску Зависимого, за которой скрывается травма Покинутого существа.

– Для маски Зависимого характерен недостаток тонуса в теле. Длинный, тонкий, обвисший корпус указывает на сильную травму Покинутого. Мышечная система недоразвита; со стороны кажется, что она не может удержать тело в вертикальном положении, что человек нуждается в помощи и поддержке. Тело выражает эту потребность в поддержке. В зависимом легко просматривается ребенок, которому хочется помочь.

– Травму Покинутого выдают также большие печальные глаза, они словно пытаются привлечь наше внимание. Слабые ноги и длинные руки, свисающие вдоль тела, создают впечатление беспомощности. Человек как будто не знает, что делать со своими руками, особенно, когда на него смотрят.

– Еще одна особенность маски Зависимого – расположение некоторых частей тела ниже нормального. Иногда искривлена спина, словно позвоночник не в состоянии удержать ее в выпрямленном состоянии. Свисающими, дряблыми выглядят и другие части тела – плечи, груди, ягодицы, щеки, живот, мошонка у мужчин и т. д.

– Разговор на высоких нотах, верхом горла, тонкий или детский тембр голоса. Зависимая личность с чертами жертвы, особенно женщина, склонна задавать множество вопросов и часто отличается детским тембром голоса.

– Зависимый с людьми, которые молчат или заняты своим делом, чувствует себя некомфортно: некое «виртуальное одиночество». Потому нервничает, часто «тараторит» – быстрая, иногда захлебывающаяся эмоциональная речь, теряет логику рассказа и «грузит» собеседников малоинтересными им темами, чем может довести до изнеможения или бешенства находящихся рядом с ним людей.

– Суета. Чувство одиночества порождает в страдающем человеке некую поспешность, напряженность, он боится, что то, чего он так жаждет, ему не достанется или у него это отнимут в любое мгновение.

– Чрезмерно добр и приветлив с людьми.

– Когда он идет с другими людьми, то пропускает их вперед, так как предпочитает, чтобы его вели.

– Стоя на ногах, Зависимый обычно ищет опору – стену, дверной косяк и т. п. Да и сидя, он норовит облокотиться, привалиться, развалиться – только не держаться прямо; кажется, что его спина не выдерживает собственной тяжести и клонится вперед.

Иногда не просто определить, кто перед вами – Отверженный или Покинутый, а нередко травма Покинутого у детей сочетается с травмой Отвергнутого. Ребенок чувствует себя отвергнутым родителем своего пола и в то же время покинутым родителем противоположного пола – последний,

по его мнению, должен был бы больше заниматься им, ребенком, и не позволять второму родителю отвергать его. Сочетание этих травм могут вызвать сомнение в том, какую травму носит человек – Отверженного или Покинутого. У обоих могут быть тонкие запястья и лодыжки. Главное различие – в тоне. Беглец более «подтянут», Зависимый же выглядит слабым, дряблым, обессиленным, у Зависимого больше плоти, но ей недостает тона. Ведущей травмой будет та, которая наиболее проявлена, бросается в глаза, а также стоит обратить внимание на его поведение: Беглец в напрягающих его ситуациях будет стремиться «ускользнуть», а Зависимый искать, к кому бы «прилепиться» или выглядеть «жертвой» – привлечь к себе внимание.

Зависимый страдает от нехватки внимания, и привлечение к себе внимания «спасителя», «сторонника» или «сочувствующего» является чуть ли не основным способом действия в сложных ситуациях. Когда он вроде бы пытается всеми способами добиться внимания, он на самом деле ищет возможности почувствовать себя достаточно важным, чтобы получить поддержку. Ему кажется, что если он не сумеет привлечь внимание такого-то человека, то и не сможет на него рассчитывать. Это явление хорошо заметно у зависимых, когда они еще очень молоды. Зависимому ребенку хочется быть уверенным, что если он что-то сделает не так, то кто-то обязательно выручит его из беды.

Зависимый уверен, что ничего не способен достичь сам, что ему совершенно необходима чья-то поддержка. Именно это и делает Зависимый в сложных для него условиях – стремится получить поддержку.

Ведущая стратегия, дающая ему возможность получать поддержку – это стать жертвой. Жертва – это такая личность, которая всегда склонна создавать себе проблемы – в первую очередь проблемы со здоровьем, – чтобы привлечь к себе внимание.

Но сам Зависимый не видит большой беды в этих проблемах: они приносят ему ценнейший подарок – внимание других людей. Так ему удается не чувствовать себя Покинутым. Ведь быть Покинутым для него несравнимо больнее, чем переживать созданные им самим проблемы. Чем более явной жертвой выглядит человек, тем тяжелее его травма, травма Покинутого.

Я установила еще одну закономерность: жертва очень часто и охотно играет роль спасителя. Например, Зависимый стремится принять на себя обязанности отца по отношению к своим братьям и сестрам или ищет случая спасти кого-то, кого он любит, от неприятностей. Это уже более тонкие способы привлечь к себе внимание.

В позиции спасителя для Зависимого существует приятный «бонус»: если Зависимый делает много услуг другому человеку, то при этом обычно рассчитывает на комплименты, хочет чувствовать себя важной персоной. Именно «стать важной персоной» и таким образом получать внимания окружающих с избытком – желание Зависимого.

*Поддержка со стороны других людей является той формой помощи, в которой Зависимый испытывает самую острую потребность: если есть такая возможность, то Зависимый будет использовать любую роль и модель поведения, которая позволит получить доступ к этой поддержке. И чем более значительная поддержка доступна, тем более странные роли, требующие серьезных внутренних компромиссов с собой, готов играть Зависимый.*

*Одиночество – ведущий страх Зависимого. Одиночество и в самом деле страшит Зависимого больше, чем что-либо другое. Он убежден, что с одиночеством ему справиться не по силам. Потому и цепляется за других и делает все для того, чтобы завоевать их внимание. Он прибегает ко всевозможным уловкам, лишь бы его любили, лишь бы не оставили одного.*

*Зависимая личность обладает самой мощной способностью не видеть проблемы в своем партнере. Она предпочитает считать, что все в порядке, так как боится быть Покинутой. Ради этого Зависимый долго и терпеливо переносит самые мучительные ситуации. О Зависимом судят по тому, как он выдерживает длительные страдания, и делают вывод, что он эти страдания любит. На самом же деле он их не принимает. Посмотри на женщину, которую избивает муж, или которая живет с алкоголиком. Скорее всего, ей легче переносить этот кошмар, чем остаться одинокой. Зависимый же мужчина делает вид, что ничего не знает о любовнике жены. Эти люди предпочитают терпеть такие ситуации, чтобы не оказаться Покинутыми. Предпочитают не по своей воле – просто они готовы на все, лишь бы не потерять супруга.*

*Его часто раздирают внутренние конфликты, поскольку, с одной стороны, он требует много внимания, а с другой – боится его требовать, так как это может обременять и раздражать других, и тогда они его оставят. Если партнер объявляет, что покидает Зависимого, то он страдает невероятно, поскольку, не желая видеть проблемы, не ожидает этого.*

*Зависимый уверен, что слишком мало значит, что недостойн внимания другого человека. Такая личность слишком все драматизирует; малейший инцидент у нее принимает гигантские размеры. Находясь в компании Зависимого человека, я много раз замечала: стоит мне взглянуть на часы, чтобы проверить время (а при моем напряженном графике я делаю это часто), как его лицо меняется. Я чувствую, как ранит его этот простой жест. Зависимый автоматически заключает, что для меня мои дела важнее, чем Он. Если, например, муж не позвонил жене и не сказал, что придет домой поздно, она предполагает наихудшее и не понимает, почему он не позвонил и заставил ее так страдать. Глядя на человека, который ведет себя как жертва, удивляешься порой, как ему удается создавать себе столько проблем.*

*Зависимый не любит слова «оставлять». Например, когда находящийся с ним человек говорит ему: «Мне нужно уйти, я должен оставить тебя», у Зависимого сжимается сердце. Одно лишь слово «оставить», даже*

*услышанное по телефону, поднимает в нем бурю эмоций. Для того чтобы он не чувствовал себя Покинутым, партнер должен объяснить ему причину своего ухода, не употребляя слов «покинуть» или «оставить».*

*Зависимый легко «залипает» в каком-то месте, на каком-то человеке, работе и прочее: он любит ситуативную неизменность. Такому человеку трудно покинуть место или расстаться с компанией. Даже если там, куда он собирается идти или ехать, ему будет хорошо, он все же грустит при мысли о разлуке. Когда Зависимый отправляется на несколько недель в путешествие, ему очень неприятно покидать семью, дом, работу; но, оказавшись в новом месте, он вскоре привыкнет к нему и будет испытывать такую же печаль, когда придет пора расстаться с этим местом и новыми знакомыми. Такое «залипание» можно наблюдать по многим аспектам жизни Зависимого: может показаться, что человек просто безынициативен или ленив, потому что не спешит уходить со старой работы на новое лучшее место, менять плохую квартиру на хорошую при имеющихся возможностях, постоянно чинит старый автомобиль и не спешит менять на новый – просто у Зависимого такое свойство «инерции». Должно что-то произойти, чтобы «выпихнуть» его из состояния «залипания».*

*Зависимый может показаться ленивым из-за того, что не любит проявлять активность или физически работать в одиночку; ему нужно чье-нибудь присутствие, хотя бы просто для моральной поддержки. Если он делает что-то для других, то ожидает ответной привязанности. Если его ожидания оправдываются и складываются приятные отношения, он старается продлить это состояние.*

*Зависимый часто обращается за советом, так как не уверен в своей способности выполнить задачу самостоятельно, но к полученным советам прислушивается редко. В конце концов он поступает так, как сам хотел, потому что, фактически, ему нужен был не совет, а поддержка. Из-за этого может показаться, что людям такого типа трудно решаться на что-то определенное, но на самом деле они сомневаются в своем решении только в тех случаях, когда не чувствуют за собой поддержки. Ему необходимо ощущение поддержки в его решениях.*

*Когда Зависимый говорит: «Это очень важно, позвони мне и сообщи, когда у тебя будут новости», то на самом деле он хочет сказать: «Когда ты звонишь мне, я чувствую свою значимость». Всеми способами он добивается, чтобы другие давали ему почувствовать себя нужным, чтобы с ним считались; сам он никак не может в это поверить.*

*Их ожидания по отношению к другим зависят от того, чем эти другие могут им помочь. Для Зависимого не так важна реальная физическая помощь, как ощущение поддержки его дел и намерений со стороны другого человека. В том случае, когда Зависимый определил для себя человека как «ценного», он с трудом принимает отказ и обычно настаивает на своей просьбе. Чем сильнее он страдает, получив отказ, тем упорнее ищет средства, чтобы добиться своего, использует манипуляцию, капризничает, шантажирует и*

*т.п.* В этих ситуациях Зависимый может оказаться не очень приятным человеком для того, кто отказывается ему помогать, особенно после того, как какое-то время поддерживал Зависимого в его вопросах и делах. Следует понимать, что в большинстве случаев поддерживающий человек даже не понимает, что оказывает поддержку Зависимому: он просто жалеет его, идет ему на встречу, искренне общается – ни о какой реальной помощи речи не идет. Но для Зависимого его присутствие важно, потому что само по себе является поддержкой. Потому зачастую «отвязаться» от такого Зависимого не так просто: причина такого «хватаия за горло» находится в механизме «переноса» – переносит свои чувства, в которых ему отказали родители или близкие люди, на своего «помощника».

*Зависимый более чем кто-либо склонен к переносу своих чувств на другого человека при исчезновении личной дистанции между ними. Моя подруга, психолог, рассказывала мне, как ее пациент устроил ей сцену ревности, когда она сообщила ему, что на ближайшние две недели уедет с мужем в отпуск и сеансы вместо нее будет проводить ее коллега.*

Эффект «переноса» усиливается еще и тем, что Зависимый легко отождествляет себя, «сливается» с другими и поэтому склонен считать себя ответственным за их счастье или несчастье, точно так же, как и их считает ответственными за свои беды и радости. Такая психически неуравновешенная личность глубоко чувствует эмоции других людей и легко поддается их наплыву. Желание слияния порождает всевозможные страхи и может даже привести к агорафобии. И если «звезды сойдутся», то Зависимый прилипнет намертво к объекту своего «переноса»: понятно, что логика тут бессильна – действиями Зависимого руководят внутренние переживания, что делает его мышление иррациональным. Зависимые люди легко дают волю слезам, особенно когда заходит речь об их несчастьях и проблемах. В их рыданиях слышатся обвинения в адрес других лиц, которые бросили их в тяжелую минуту – в ситуации преследования «отказавшего» ему в помощи человека он способен изображать такую жертву, что вполне способен собрать группу «защитников», а заодно получить дополнительное внимание. Примерно, как обиженный орущий рыдающий ребенок на площади легко собирает группу зевак, так «обиженный» Зависимый привлекает к себе внимание окружающих.

Но парадокс состоит в том, что как бы ни «переносил» Зависимый свои чувства на другого, он боится его чувств в отношении себя: пока «помощник» пытается вырваться, Зависимый его держит клещами – но как только тот начинает «преследовать» его своей «любовью», Зависимый «ретируется». Дело в том, что Зависимый не раскрывает свою душу, чтобы принять в нее любящих его людей – из страха, что не выдержит контакта с ними. Боится он и эмоций, которые могут возникнуть у него в ответ на их внимание. Просто еще в детстве Зависимый слишком открыл свою душу эмоциям других людей, он поверил, что несет ответственность за их счастье и их неудачи. Как следствие, Зависимый стал слишком нервным, так как не может



*постоянно быть настороже и предотвращать все чужие несчастья. Потому, как только отношения становятся более тесными, он ищет способ прекратить их. Подобное поведение не редкость и его легко заметить: человек явно препятствует собственному счастью, что нередко становится причиной его личного одиночества.*

*Печаль – сильнейшая из эмоций, которые приходится переживать Зависимому. Он ощущает ее в самых потаенных глубинах души, не в силах ни понять, ни объяснить, откуда она берется. Чтобы не чувствовать этой печали, он ищет общества других людей. Но может впасть и в другую крайность – удалиться, оставить человека или ситуацию, которые вызывают у него печаль и чувство одиночества.*

*Самооценка Зависимого оставляет желать лучшего, что вынуждает его особо чувствительно относиться к тому, чем занимаются другие люди без его участия. И если человек или люди, куда-то собравшись, собираются пойти без него, то он думает: «Конечно, я не настолько важная персона, чтобы брать меня с собой». Столь же болезненно переживает он ситуацию, когда его не приглашают на какую-либо встречу или собрание, куда, по всем соображениям, должны были бы пригласить, он испытывает глубокое уныние – его покинули, он никому не нужен.*

*Оказавшись в группе людей, он продолжает искать внимание наиболее в его понимании ценного человека: на моих семинарских занятиях всегда находятся люди, стремящиеся что-то выяснить в частном порядке – в перерыве, до или после занятий. И каждый раз я вижу маску Зависимого.*

*Обычно я прошу их задавать свои вопросы во время занятий, потому что вопросы-то дельные и представляют общий интерес для всех участников. Но начинается новое занятие, и они чаще всего пренебрегают моей просьбой. Дело в том, что по-настоящему их интересует только мое внимание, адресованное персонально им. Иногда я предлагаю таким пациентам частную терапию, в процессе которой они могли бы получить столько внимания, сколько пожелают; но такой путь тоже не усыпан цветами: их рана не столько лечится, сколько получает дополнительное питание.*

*Когда Зависимый сталкивается с проблемами, которые его же зависимость порождает, в такие мгновения он хочет быть независимым. Считать себя независимым – очень частая реакция у Зависимых; они очень любят рассказывать другим, какие они независимые!*

*Если же говорить об устремлении Зависимого, то он стремится к независимости, и видит ее достижение в получении положения, при котором люди сами к нему потянутся и начнут оказывать внимание его персоне – и «построение красивого тела» является шагом в этом направлении. В сущности, зависимому нужна автономия, а не независимость, потому достижение желаемого положения лишь усиливает травму личности.*

*Потому, еще один способ привлечь внимание – завоевать общественное положение или должность, открывающие доступ к широкой аудитории. Многие певцы, актеры, артисты цирка и другие работники эстрадно-*

*театрального мира, выступающие перед многочисленной публикой, являются зависимыми, людьми. Для них главное – быть звездой, и не имеет значения, в какой роли.*

*При этом Зависимый боится всех начальников и властных людей. Люди с повелительным голосом или властными манерами представляются ему холодными и безразличными, а уж его, ничтожного, они, кажется, вообще не замечают.*

*Наверное, в этом бы не было ничего плохого – «стремиться в начальники», если бы не одна особенность Зависимого: он халтурщик, и то, что он делает, не отличается качеством исполнения и блестящими результатами. Он считает, что если хорошо выполнит свое дело сам, то никто больше не станет им заниматься, и тогда наступит изоляция, одиночество, а этого он хочет избежать любой ценой. А компенсирует он свою «халтуру» манерами, призванными расположить к нему людей, и особенно «налегает» на демагогию: перевести все в область разговоров и обсуждений. По этой причине – чтобы не казаться холодным и безразличным – он очень добр и приветлив с другими, иногда даже чрезмерно и принужденно. Он надеется, что благодаря такому его поведению и другие станут приветливыми и внимательными, а не холодными и надменными, что позволит «слить» свои ошибки и взамен получить внимание и расположение людей. Неспособность что-то сделать качественно он использует как силу, не только привлекающую к нему внимание других людей, но нередко и – как «подъемную карьерную» силу: использует свои промахи, как ступеньки карьерной лестницы, или «трубный зов», привлекающий сторонников.*

*С личной жизнью у Зависимого тоже не все просто. Зависимому необходимо внимание, и он его требует и от своих «домашних». Требование внимания может принимать весьма причудливые формы: быть чрезмерно занудным или суетливым, может сопровождаться постоянными слезами или страдальческими рассказами о своем несчастном детстве, болезнях, а может превратиться в какое-то экзотическое увлечение, в которое Зависимый будет втягивать своих домочадцев или делать их сопричастными к нему и прочее. Но в этих отношениях Зависимый будет всячески избегать чувственного искреннего внимания к себе – по причине страха перед такой формой внимания: он готов сам изливать душу, но встречная «волна» от партнера его пугает. Если же внимание, которое Зависимому оказывали в детстве было не того сорта, какого ему хотелось, то оно почти удушало его. И в этом случае искреннее внимание со стороны партнера может вызывать у Зависимого такую же удушливую, почти фобическую реакцию, что вполне может вызывать у него истерики и нервные срывы.*

*При всем при этом, Зависимый хочет секса больше, чем партнер, и нередко можно заметить, что именно те, кто больше других жалуется на недостаток сексуальных радостей, страдают травмой Покинутого и носят маску Зависимого. Я могу сказать, что из пяти типов больше всех любит секс тот, кто боится быть Покинутым. Можно сказать, что Зависимый сексом*

подменяет взаимные искренние отношения, которых он боится. Зависимый вполне может использовать секс как силу, удерживающую партнера и управляющую им, по крайней мере, в это верит и пытается именно так его использовать. Например, *если Зависимая женщина и не желает любовных утех, то она не скажет об этом мужу. Она предпочтет имитировать удовольствие, так как не хочет упустить случай почувствовать себя желанной. поведение характерно для Зависимого и в сексуальной жизни. Действительно, Зависимый часто использует секс для того, чтобы крепче привязать к себе другого. Особенно популярно это у женщин. Когда Зависимая личность видит, что партнер желает ее, она чувствует себя более важной*

Нередко Зависимый человек, мужчина или женщина, не хочет иметь ребенка, прикрываясь желанием сохранить свою независимость. Часто Зависимый мужчина таким способом скрывает свой страх, что ребенок отнимет у него внимание жены. Зависимая женщина чаще боится, что ее задавят все те обязанности, которые налагает на нее рождение ребенка.

С другой стороны, если она хочет иметь детей, то предпочитает тот период, когда они маленькие и больше всего зависят от нее. Это помогает ей чувствовать свою значимость.

Также стоит отметить, что человек, у которого доминирует травма Покинутого, испытывает особо сильный страх смерти. Причина проста: смерть является самой жесткой и чувственной формой расставания, когда умерший покидает живого, а умирающий становится покинутым живыми. Когда у Зависимого умирает кто-то из дорогих ему людей, он чувствует себя Покинутым.

Многие Зависимые, чтобы повысить свою привлекательность для окружающих и привлечь больше внимания, занимаются своей внешностью. Поскольку тело может рассказать нам очень много о личности, все больше и больше людей стремятся изменить свою физическую внешность, используя для этого все доступные средства – эстетическую хирургию, тяжелую атлетику и т. д. Некоторые признаки Зависимого, особенно тонус мышц – как у женщин, так и у мужчин, – бывает гораздо труднее заметить из-за бюстгалтеров, подкладок на плечах или ягодицах и других аксессуаров: человек скрывает свои физические недостатки при помощи одежды и аксессуаров. Я знаю мужчин, которые с юношеских лет занимаются тяжелой атлетикой, но, несмотря на их внушительную мускулатуру, внимательный глаз заметит в них недостаток тонуса. Все мы не раз видели, какими осевшими, бесформенными становятся тела некоторых атлетов по окончании физических упражнений: такое случается только с Зависимыми.

Если человек скрыл свою травму с помощью физических средств, это вовсе не значит, что он ее излечил. Я напомню тебе аналогию с раной, о которой я говорила в первой главе: если человек спрятал рану под повязкой, сунул руку в карман или отвел ее за спину, то рана от этого не заживет.

Стоит такому человеку ослабить контроль за своей внешностью или потерять энергию, его тело стремительно проявляет признаки его травмы личности.

*Мои наблюдения позволяют мне сделать вывод, что, Зависимые при недостатке внимания родителя противоположного пола совершают перенос недостающей «родительской энергии» на пищу. Между прочим, они очень часто употребляют слова «пожирать», «поглощать»: «Этот ребенок поглощает всю мою энергию» или «Все мое время пожирает служба».*

*Зависимый предпочитает мягкие продукты питания, любит неторопливую еду, особенно если вместе с ним в трапезе участвуют другие, он старается продлить этот приятный процесс и внимание к себе. В одиночестве, а тем более вне дома, Зависимый принимает пищу неохотно. Будучи не в ладах со словом «оставлять», зависимый всегда старается ничего не оставлять в тарелке. Все это происходит помимо его сознания.*

*Что касается физического здоровья, то Зависимые отличаются, особенно в детстве, частыми заболеваниями, слабостью, тщедушным телосложением.*

*Типичные заболевания: боли в спине, астма, бронхиты, мигрени, гипогликемия, агорафобия, диабет, болезни надпочечников, близорукость, истерия, депрессия, редкие болезни (требующие длительного внимания), неизлечимые болезни.*

### **1.3. Униженный-Мазохист**

Унижение – это удар по собственному достоинству или достоинству другого человека.

*Травма Унижения пробуждается во время осознания функций физического тела, то есть после года и до трех лет – период, в течение которого нормальный ребенок приучается самостоятельно принимать пищу, ходить в туалет, соблюдать личную гигиену, разговаривать, слушать и понимать то, что ему говорят взрослые, и т. п. В отличие от четырех других травм, которые переживаются с родителем своего или противоположного пола (или с лицом, играющим роль этого родителя), травма Униженного чаще всего переживается с матерью. С отцом она переживается в тех случаях, когда именно он осуществляет контроль и выполняет функции матери. Говоря проще, травма Унижения может иметь источник в любом из родителей, а возможно и сразу в обоих.*

*Пробуждение травмы происходит в тот момент, когда ребенок почувствует, что один из родителей стыдится его или боится стыда, когда он, ребенок, испачкался, когда что-то испортил (особенно при гостях или родственниках), когда плохо одет и т. д. Например, травма пробуждается, когда он слышит, как мама рассказывает папе о «маленькой грязной свинье». Даже грудной младенец способен уловить отвращение родителей и почувствовать стыд и унижение. Или, когда ребенок случайно увидит кого-то из родителей обнаженным и почувствует, что этому родителю неловко*

*и что он старается спрятаться, то дитя, естественно, сделает вывод, что своего тела нужно стыдиться. Посмотри только на родителя, который бранит и наказывает своего ребенка за то, что перед самым приходом гостей он влез в лужу и испачкал праздничный костюмчик! Унижение только усиливается, когда родители объясняют гостям причины маленького скандала. Подобные сцены могут убедить ребенка в том, что он отвратителен папе и маме. Унижение, стыд за собственное поведение становятся нестерпимыми.*

Сама суть данного переживания Унижения состоит в чрезмерном контроле и избыточных запретах на проявление своих желаний посредством действий – на самовыражение: ребенок испытывает унижение, когда чувствует чрезмерный контроль со стороны одного из родителей, когда постоянно наталкивается на запреты физически действовать и двигаться так, как хочется.

*Ребенок, переживающий опыт унижения, создает себе маску Мазохиста. Мазохизм означает такое поведение, когда человек испытывает удовлетворение и даже удовольствие от страданий. Он ищет мучений и унижений, обычно бессознательно. Он буквально организует обстоятельства таким образом, чтобы доставить себе неприятности и наказать себя еще раньше, чем это сделают другие.*

Мазохист способен приложить все усилия, чтобы достичь уровня быть, – социального успеха, – особенно если этого ждут от него другие: делать и иметь что-то являются или становятся его средствами компенсации травмы – Мазохист компенсирует социальными и имущественными достижениями свою травму. Это объяснимо, так как Мазохист стремится к компенсирующему травму состоянию – гордости, – а социальные успехи подпитывают это состояние и позволяют минимизировать проживаемый Мазохистом стыд и связанное с ним чувство вины: из социальных успехов Мазохист создает «щит» от состояния вины и стыда. Мазохист стремится доказать свою солидность, надежность и не хочет, чтобы его контролировали, он становится очень исполнительным и взваливает на себя массу работы.

*У Мазохиста есть дар втягиваться в ситуации, в которых он должен кем-то заниматься, кого-то опекать, кому-то помогать. Он постепенно забывает о самом себе. Чем больше он взваливает на свои плечи, тем больше становится его физический вес.*

Перейдем теперь к физическому описанию маски Мазохиста. Он считает себя низким, ниже других, нечистоплотным, бездушным, свиньей... и вырастает большое, толстое тело, которого сам стыдится. Мазохист толст за счет излишнего жира. Его бочкообразное тело почти одинаково по толщине что в профиль, что анфас... Маске Мазохиста соответствуют и такие особенности: короткая талия, толстая, расплывшаяся шея, напряженность в области гортани, шеи, челюстей и таза. Лицо обычно округлое, глаза широко раскрыты и невинны, как у ребенка.

*Оно толстеет пропорционально тому пространству, которое мазохист стремится занимать в жизни. Тело дано ему для того, чтобы отражать его верования. Между тем он не замечает этой своей экспансии, поскольку чаще всего осуществляет ее утонченно и бессознательно. По этой же причине его физическое тело занимает все большие места. Когда Мазохист узнает в глубине души, что он уникален и значим, ему больше незачем будет доказывать это другим. Признав себя, его тело перестанет стремиться занять так много места: Мазохисту прежде всего следует понять, что ему нет нужды занимать так много места в жизни близких ему людей.*

*Когда он берет слишком много на свои плечи, это становится видно по его телосложению. Плечи поднимаются все выше – их везде нужно подставлять, появляются боли в спине. Тело сигнализирует также, что Мазохист дошел до максимальной нагрузки. Его кожа словно натянута до предела, он зажат в своем теле, там больше нет места. В таком состоянии он и одежду выбирает слишком тесную. Кажется, что он слишком глубоко дышит и одежда вот-вот затрещит по швам.*

*Понятно, что наличие всех этих характерных физических признаков говорит об очень глубокой травме.*

Не знаю, за что автор «Пяти травм» так обошлась с Мазохистом: остальные «травмированные личности» в описании Лиз, конечно, тоже убогие, но, по крайней мере, симпатичные. Возможно, из личной неприязни – как Нобель обошелся с математиками, – но в данном описании образ Мазохиста получился колоритный. Даже похоже, что художники-пропагандисты начала XX века на своих карикатурах изображали вовсе не империалистического буржуа, а Мазохиста – угнетателя истощенных Беглеца и Зависимого. Отмечу, что я здесь не более чем редактирую текст Бурбо и стараюсь не отклоняться от оригинала, но это не значит, что я в восторге от описаний людей с травмами личности: Отверженный более напоминает больного с ЦДП, Покинутый смахивает на некормленного месяц шарпея, а Мазохист – просто гигантский Колобок, Смешарик или пузырь, которой через мгновение лопнет. Безусловно Лиз Бурбо лучше знает, как выглядят все эти люди – и действительно, по ее описанию эти люди легко узнаются в обществе, но все мое существо требует более гуманного обращения с ними хотя бы в описании. Это ремарка по ходу реферата.

*Поскольку Мазохист – будь то мужчина или женщина – часто отождествляет себя (сливается) со своей матерью, то он готов на все, лишь бы не причинить ей стыда. Мать имеет огромное влияние на него, часто неосознанное и невольное. Он столь же неосознанно воспринимает мать как тяжелый и неизбежный груз – еще одна существенная причина для того, чтобы создать себе крепкую, надежную спину.*

*Некоторые люди признавались мне, что им было очень стыдно за свои детские желания, когда они видели, как их мать лишает себя самого необходимого. Они не осмеливались заговорить об этих желаниях, особенно с матерью. Обычно Мазохист доходит в этом поведении до той точки, где*

*уже не чувствует собственных желаний, – столь сильны его опасения не понравиться маме. Он так хочет нравиться ей, что позволяет себе только те желания, которые ее обрадуют.*

*Это влияние иногда продолжается и после смерти матери. Обычно ее смерть сопровождается у Мазохиста чувством облегчения (даже если это чувство вызывает у него стыд) – слишком обременительным был груз материнского контроля. Но окончательно этот контроль рассеется только тогда, когда травма Унижения будет излечена.*

*Некоторым Мазохистам смерть матери не только не приносит облегчения, но и вызывает, в силу их с ней отождествления, сильнейший кризис с приступами агорафобии – в буквальном переводе «страх базара»: боязнь открытых пространств, дверей, скопления людей, передвижения в одиночку по безлюдным местам.*

*Не удивительно, что в следствии подобных отношений с матерью то, что Мазохист обычно сверхчувствителен, малейший пустяк его ранит. Как следствие, он предпринимает все меры предосторожности, чтобы не ранить других. Кто бы из его близких, а особенно любимых, ни почувствовал себя несчастным, он уже считает себя ответственным за это. Он уверен, что должен был (или не должен был) делать или говорить то-то и то-то. Он не понимает, что столь активное внимание к проблемам и настроениям других людей не позволяет ему услышать собственные потребности.*

*Кажется, что Мазохист жестко контролирует себя, но его поведение мотивировано, главным образом, страхом стыда перед ближними или перед самим собой. Такой вид контроля принципиально отличается от того, который мы рассмотрим позже, когда пойдет речь о травме Предательства.*

*Мать-Мазохистка склонна, например, контролировать одежду, внешность, опрятность своих детей и супруга. Такая мама всеми способами добивается чистоты и аккуратности даже от совсем маленьких детей – в противном случае она испытывает стыд за себя в роли матери.*

*Мазохисту очень трудно выразить свои настоящие потребности и чувства, потому что с самого раннего детства он боится говорить – боится испытать стыд или заставить других испытать стыд. Родители ребенка-Мазохиста часто говорили ему: все, что происходит в семье, никого не касается, и говорить об этом не следует ни с кем. Он должен держать язык за зубами. Постыдные ситуации и постыдные поступки членов семьи должны храниться в тайне.*

*Среди пяти характеров Мазохист меньше других прислушивается к своим потребностям, хотя довольно часто сознает, чего хочет. Пренебрегая собой, он, таким образом, обеспечивает себе страдания, а следовательно, продолжает подпитывать травму Унижения и маску Мазохиста. Он делает все для того, чтобы быть полезным. Это его способ скрыть от себя свою травму и уверить себя в том, что он не страдает от унижения.*

*Малейшую критику в свой адрес он воспринимает с чувством унижения и собственной никчемности. Но еще сильнее его способность к самоуничижению. Он умеет видеть себя намного более ничтожным, никудышным, чем он есть в действительности. Он не может всерьез поверить, что другие считают его самостоятельной и значимой личностью.*

*Человек, страдающий от травмы Униженного, часто бывает склонен во всем обвинять себя и даже брать на себя вину других людей. Это его способ быть хорошим. Мужчина-Мазохист рассказывал мне, что когда его жена чувствует какую-либо вину, то охотно позволяет убедить себя, что не она виновата, а он, муж. Например, она отправляет мужа по магазинам и дает ему список, где забывает указать одну из постоянных еженедельных покупок. Он возвращается без этой покупки. Она ему говорит: «О чем ты думал? Ты же прекрасно знаешь, что мы покупаем это каждую неделю!» Он чувствует себя виноватым: он действительно не подумал об очевидном. Он не понимает, что она обвиняет за то, что сама забыла отметить покупку в списке. Даже когда она говорит: «Я забыла указать это в списке», он все равно злится на себя за то, что не подумал об этом.*

*Мазохист часто испытывает чувство беспомощности с людьми, которых любит или которые близки ему. Когда на него сыплются обвинения (а он мастерски, хотя и невольно, вызывает эту реакцию), он стоит, раскрыв рот, и не знает, что сказать в свою защиту. Он винит себя. Он может так сильно страдать, что бросит все и убежит. Потом он будет искать оправдания и объяснения, стараясь восстановить спокойствие. Обвиняя себя, он, естественно, считает своей обязанностью уладить ситуацию.*

*Я не утверждаю, что только Мазохист испытывает чувство вины. Каждый из пяти характеров переживает чувство вины, только по разным причинам. Мазохист, по любому поводу чувствуя себя Униженным, больше других прибегает к различным ухищрениям и еще больше страдает от своей вины.*

*Мазохисту трудно осознать и ощутить собственные потребности, это можно увидеть по тому, как часто он делает для других то, чего не делает для себя. Вот несколько примеров. Г-н И. помогает сыну покрасить дом, но у него нет времени покрасить собственную квартиру. Г-жа К. очень аккуратно убрала и украсила дом для приема гостей, но, оставаясь одна, она не делает этого, хотя и любит, когда в доме чисто и убрано. Она не считает себя достаточно важной персоной.*

*Мазохист часто выступает посредником между двумя лицами. Он выполняет роль буфера в ссорах. На службе Мазохист выбирает такую должность, где чувствует себя обязанным всюду вмешиваться и все улаживать, чтобы все были счастливы. В противном случае обвиняет себя в бездеятельности; ему стыдно, так как он считает себя ответственным за счастье других. Чувство долга очень развито у Мазохистов: Мазохисту стыдно, если его посчитают ленивым.*



*Ему настолько трудно доставить себе удовольствие, что, даже если он находит радость в какой-либо деятельности или общении, то тут же обвиняет себя в том, что злоупотребляет удовольствием. Мазохист делает все возможное для того, чтобы его не считали любителем удовольствий.*

*Всякий раз, когда Мазохист, казалось бы, хочет сделать все для других, он на самом деле стремится создать себе как можно больше ограничений и обязанностей. Пока он помогает другим, он уверен, что ему нечего стыдиться, но очень часто потом испытывает унижение от того, что его использовали. Он почти всегда считает, что его услуги не оценены по достоинству. Такого типа личности считают себя очень преданными и не чувствуют надлежащего признания.*

*Он часто употребляет выражения «быть достойным» и «быть недостойным». Он часто считает себя недостойным – недостойным любви, недостойным уважения. А осудив себя как недостойного, он уже не заслуживает удовольствий – хуже того, он заслуживает страданий. Все это происходит, как правило, бессознательно. Потому он старается любой ценой сохранить достоинство.*

*Мазохист обладает также даром самонаказания, осуществляя его раньше, чем это сделают другие. Он как бы хочет обрушить на себя первые удары кнута и таким образом подготовить себя к последующим. Эта ситуация возникает обычно тогда, когда он стыдится чего-то или боится испытать стыд перед другими. Одна молодая мать как-то рассказывала мне: «Я поймала себя на том, что стараюсь не оставлять себе времени на удовольствия и устраиваю все так, чтобы не получать удовольствия от того, чем занимаюсь».*

*Еще одно свойство Мазохиста – умение наказывать себя, считая, что наказывает кого-то другого. Одна дама рассказывала мне, как она часто ссорилась с мужем из-за того, что он слишком любил погулять с друзьями, а ей уделял мало времени. Однажды, рассердившись, она воскликнула: «Если тебя раздражают мои слова, уходи!» Ему только того и надо было – он схватил плащ и убежал, а она еще раз осталась в одиночестве. Намереваясь наказать его, она наказала сама себя и осталась одна, а муж был только рад случаю сбежать из дома. Прекрасное средство для подпитки своей мазохистской субличности. Возьмем для примера женщину, которая, желая сделать приятное мужу, соглашается, чтобы свекровь жила вместе с ними. Через некоторое время свекровь заболевает; хозяйка считает себя обязанной ухаживать за ней. Многие женщины-Мазохисты любят жаловаться, что нет их сил больше, что хватит с них быть служанкой. Жалуются, но ничего не меняют: они не могут осознать, что сами себе создают неволю.*

*По этой же причине Мазохист часто становится признанным весельчаком, который всегда готов смешить других, выставляя себя объектом насмешки, насмехаясь над самим собой. Он очень экспрессивно излагает факты и ищет средства, чтобы сделать их смешными. Он не жалеет себя, играя роль мишени для чужих острот.*

Он думает, что, принимая решения самостоятельно, он избежит контроля со стороны других людей, но его решения часто приносят противоположные результаты – еще больше ограничений и обязательств. Стремясь заниматься всеми теми, кого он любит, он думает, что обеспечит себе свободу, поскольку сам все контролирует, но на самом деле он сам себя порабощает. Мазохист контролирует для того, чтобы не испытывать стыда или чтобы не причинять стыда другим – смысл его контроля.

Вот примеры.

Господин К. считает, что волен завести себе столько подруг, сколько ему хочется, – и сразу создает себе кучу проблем: теперь ему необходимо так распорядиться своим временем, чтобы успевать побывать у каждой из них, и при этом чтобы ни одна не знала бы о существовании других.

Господин Л. чувствует себя дома как в тюрьме из-за неусыпного контроля со стороны супруги. Он находит себе две или три дополнительные работы в вечернее время, чтобы избежать контроля. Он думает, что свободен, но фактически у него нет времени ни на развлечения, ни на собственных детей.

Госпожа М. осталась одинокой и, чтобы быть свободной, покупает себе отдельный дом. У нее теперь нет времени на себя, так как на нее одну свалились все хозяйственные работы.

Все, что бы ни делал Мазохист, стремясь освободиться в одной сфере, тут же оборачивается поработанием в другой. Кроме того, каждый день и каждый час он создает себе ситуации, в которых обязан выполнять работу, не отвечающую его потребностям.

Внешний вид имеет большое значение для Мазохистов, хотя нередко, глядя на их одежду, можно прийти к противоположному выводу. В глубине души они очень хотят красиво одеваться и красиво выглядеть, но не позволяют себе этого, считая своим долгом страдание. Если же он позволяет себе покупать по собственному вкусу красивую, качественную одежду нормальных размеров, значит, его травма находится на пути к излечению.

В сексуальной жизни Мазохисту нелегко из-за собственного стыда: сильнейшее влияние оказывают понятия греха, грязи, разврата, связанные с сексуальной жизнью. Почти все люди, страдающие травмой Унижения, происходят из семей, все члены которых нуждаются в психологическом лечении сексуальной сферы: считают секс постыдным, отвратительным и запретным.

Я установила, что большинство толстяков – и мужчины, и женщины – очень чувственны. Поскольку они считают, что не заслуживают личного удовольствия, то и действуют таким образом, чтобы лишить себя всякой радости, в том числе и в сексуальной сфере. Мазохисты не только чувственны, они также сексуальны. Но когда у них возникает любовное желание они не смеют говорить об этом партнеру, для них это немыслимо – беспокоить другого ради собственного удовольствия. Мужчина-Мазохист тоже обычно не живет той сексуальной жизнью, какой он желает. Он либо

*слишком робок в интимных отношениях, либо одержим ими и повсюду ищет их.*

*Серьезное усилие требуется от Мазохиста – как мужчины, так и женщины, – чтобы при полном освещении обнажить свое тело перед новым возлюбленным. Они боятся своего стыда, когда партнер будет смотреть на них, – и это при том, что в глубине души именно Мазохисты ищут и испытывают самое острое удовольствие от собственной наготы – когда им удастся это себе позволить.*

*Они очень чувственные по натуре, и чем крепче веруют, что секс — свинство, тем сильнее жаждут этого свинства в своей сексуальной деятельности.*

*Что касается питания, то здесь Мазохист обычно впадает в крайности. Он может заглатывать огромные порции, но может есть и крохотными кусочками, чтобы убедить себя, что ест мало (ему стыдно). Впрочем, маленьких кусочков оказывается очень много, так что в итоге он все-таки переедает. Пищу предпочитает плотную, жирную. Обычно он испытывает сильное чувство вины и стыда за неразборчивость в еде, особенно за пристрастие к продуктам, от которых, как считается, полнеют (шоколад). К сожалению, пища для Мазохиста является средством компенсации. Это его спасательная соломинка, его попытка вознаградить себя. Если он начнет делать это другими средствами, у него уменьшится потребность утолять свою боль пищей.*

*Согласно статистическим данным, 98% людей, которые переходят на специальную диету для похудения, восстанавливают прежний вес. Я заметила также, что после многочисленных диет те, кто часто терял и восстанавливал вес, все с большим и большим трудом его сбрасывают и все легче набирают снова. Складывается впечатление, что физическое тело утомляется от работы, к которой его принуждают. Намного разумнее примириться с этим весом и заняться работой над травмой Унижения, как это описано в последней главе настоящей книги.*

*Я заметила, что в его словаре очень употребительны слова «маленький», «немножко»: «Не уделишь ли ты мне немножко времени?», или «У меня есть небольшая идея», или «Подожди маленько». Он пишет маленькими буквами, ходит маленькими шагами, он любит крохотные автомобили, маленькие дома, маленькие предметы, маленькие кусочки еды и т. д.*

*Одной из характерных черт Мазохиста является нелюбовь к скорости, поспешности. Ему действительно трудно действовать быстро, когда в этом возникает необходимость. Ему становится стыдно, когда он не может действовать так же быстро, как другие, – например, идти. Ему необходимо научиться давать себе право на свою, привычную скорость.*

*Большое значение для Мазохиста имеет свобода – она для него означает, что он никому ничего не должен, что его никто не контролирует и что он делает что хочет и когда хочет. В юном возрасте он почти никогда не чувствовал себя свободным, особенно с родителями.*

*Они всегда могли, например, помешать ему с кем-то дружить, пойти куда хочется и т. п., а также принудить его к определенным обязанностям или работам по дому, заставить заниматься младшими детьми. Впрочем, следует заметить, что чаще всего он сам себе устраивает различные обязанности и повинности.*

*Когда он свободен, когда чувствует, что никто не ставит ему палки в колеса, он расцветает, живет полноценной жизнью, ему нет преград. В такой момент он хватается лишку, причем сразу во многих сферах. Он много ест, он закупает и готовит слишком много пищи, чрезмерно много пьет, делает больше всех, он слишком многим хочет помочь, без меры работает, без меры тратит и слишком много говорит, он считает, что чрезмерно богат.*

*Осознав это поведение, он стыдится себя, он переживает унижение от замечаний и взглядов окружающих. Поэтому он боится этого своего состояния – он убежден, что натворит постыдных вещей в плане сексуальном, социальном, в покупках, визитах и т. п. Кроме того, он считает, что если занимается собой, то уже бесполезен для других.*

*Очень знакомо Мазохисту чувство отвращения. Он отвратителен сам себе или кому-то еще. Он создает себе ситуации, в которых будет переживать отвращение. В этих ситуациях первая его реакция – отбросить, отвергнуть то, к чему он чувствует отвращение.*

*И опять пробуждается его пережитое в детстве унижение, когда он пробовал отказаться служить другим. По этой причине в теле Мазохиста заблокировано большое количество энергии. Если бы он умел позволить себе такую нужную ему свободу и не испытывать при этом ни вины, ни стыда, его тело стало бы стройнее, избавившись от запасов заблокированной энергии.*

*Таким образом, самый большой страх для Мазохиста – свобода. Он убежден, что не сумеет распорядиться своей свободой как следует. И бессознательно устраивает все так, чтобы не быть свободным; он практически всегда сам принимает такое решение.*

*Надо ли удивляться тому, что в стремлении к состоянию гордости и подчеркиванию своего достоинства, которые обостряются у него в момент свободы, Мазохист не осознает, что, делая все для других, он унижает их; он заставляет их чувствовать, что без него им не обойтись. Иногда Мазохист даже специально заботится, чтобы другие члены семьи и друзья убедились, что господин Н. не смог без него обойтись, – и это объявляется в присутствии г-на Н., который, естественно, чувствует себя униженным вдвойне. Так работает механизм компенсации чувства Униженного у Мазохиста.*

*Характеристики травмы Униженного.*

*Пробуждение травмы: в период от одного до трех лет, с родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать). Недостаток свободы. Чувство унижения из-за контроля со стороны этого родителя.*

*Типичные болезни: Боли в спине, плечах, горле, ангины, ларингиты, заболевания дыхательных путей, ног, ступней, варикозы, растяжения связок, переломы, нарушения функций печени, щитовидной железы, кожный зуд, гипогликемия, диабет, сердечные заболевания.*

#### **1.4. Преданный-Контролирующий**

*Травма пробуждается в возрасте от двух до четырех лет и переживается с родителем противоположного пола. Ключевой термин, связанный с предательством и противоположный ему по смыслу, – верность. Быть верным – значит выполнять свои обязательства, быть лояльным, не изменять. Верному человеку можно доверять, на него можно полагаться. Когда верность нарушена, это становится причиной страданий человека, которого предали.*

*Всякое непредсказуемое поведение родителя обычно вызывает у ребенка контролирующего типа чувство предательства. Многие люди, страдающие травмой Предательства, стали жертвой этой травмы потому, что родитель противоположного пола не выполнял свои обязательства в соответствии с ожиданиями ребенка и его представлениями об идеальном родителе.*

*Я убедилась, что те, кто страдает травмой Предательства, не разрешили свой эдипов комплекс в юном возрасте. Они всегда будут сравнивать своего партнера с родителем противоположного пола и всегда будут ожидать от него того, чего не получили от этого родителя. Родители используют соблазн в отношениях с ребенком и сосредоточены преимущественно на самих себе. С родителями такого типа ребенок склонен чувствовать, что они в нем нуждаются; ему особенно хочется, чтобы родителю противоположного пола было хорошо. Всеми средствами ребенок добивается особого расположения со стороны этого родителя.*

*Ребенок чувствует, что его предал родитель противоположного пола, всякий раз, когда этот родитель не сдерживает своего обещания или когда он злоупотребляет его, ребенка, доверием. Как предательство ребенок переживает и ту ситуацию, когда чувствует, что родитель одного с ним пола предан другим родителем. Ребенок воспринимает такое предательство так, словно предали его самого. Чувство предательства вспыхивает и тогда, когда отец отстраняет от себя маленькую девочку, поскольку появился новый ребенок – мальчик.*

*Когда ребенок начинает переживать опыт предательства, он создает себе защитную маску Контролирующего. Контролирующий контролирует для того, чтобы обеспечить выполнение взятых на себя задач, сохранить верность, оправдать ответственность, или же требует всего этого от других. Во многом суть его характера отражает следующий момент: у Контролирующего часто бывает репутация личности, которая занимает*

много места, при этом как правило, он не любит, когда много места занимает его партнер или партнерша.

Контролирующий создает себе тело, которое излучает силу, мощь и как будто говорит: «Я отвечаю за все, вы можете мне довериться». Контролирующего мужчину можно узнать по красивым, широким – шире бедер – плечам. Если у мужчины широкие красивые плечи, большие бицепсы, грудь выпячена, и он носит тесную тенниску, подчеркивающую его мускулатуру, значит, у него очень серьезная травма Предательства. У Контролирующей женщины эта сила сосредоточена в области бедер, ягодиц и живота. Форма бедер типа «галифе» свидетельствует о травме Предательства у женщины. Если тело напоминает по форме грушу, то чем отчетливее выражена утолщенная часть груши, тем серьезнее травма Предательства.

Иногда, впрочем, наблюдается обратная картина: у мужчины бедра и ягодицы оказываются шире плеч, а у женщины бывает мужское тело – широкие плечи, узкие бедра и таз. В результате многочисленных наблюдений и проверок я пришла к выводу, что их травмы Предательства были пережиты с родителем своего пола, а не противоположного.

Личности с маской Контролирующего уверенно занимают свое место и выглядят очень развитыми физически. На них словно написано: «Смотрите на меня». Нередко их вес несколько превышает норму, но нельзя сказать, что они толстые; скорее, их относят к сильным личностям. Они не выглядят толстыми со спины; однако при взгляде спереди можно отметить излишне округлый живот. Это их способ заявить о своей силе; их живот говорит; «Я способен». В странах Востока это ценится как сила Хара. Я хочу подчеркнуть, что излишний вес у любого человека связан с его ментальной установкой: человеку кажется, что он занимает слишком мало места в жизни.

Взгляд Контролирующего пристален, но он соблазняет: под этим взглядом человек чувствует себя особенной и значительной личностью. Контролирующий схватывает ситуацию очень быстро: пристальный взгляд позволяет ему сразу увидеть все, что происходит вокруг. Этот взгляд держит опасного недруга на расстоянии, а слабого парализует, прощупывает, запугивает.

Определить, в какой сфере человек контролирует и боится предательства, можно по той части его тела, которая производит впечатление силы и власти.

Например, если у мужчины или женщины очень мощные бедра и выдающийся вперед живот (защитные укрепления!), это говорит об озлоблении против противоположного пола, особенно на сексуальном уровне. Вероятно, эта личность страдала в детстве от сексуальных домогательств или даже была жертвой насилия, чем и объясняется возведение такой формы сексуальной защиты.

Общей характерной чертой всех лиц, страдающих травмой Предательства, является сила. Поскольку им особенно трудно принять какую бы то ни было форму предательства, как чьего-то, так и собственного, они делают все, что в их силах, чтобы быть ответственными, сильными, особыми и значительными людьми.

Ожидания Контролирующего по отношению к другим мотивированы желанием проверить, хорошо ли они делают то, что должны делать, может ли он на них положиться. Кроме того, он очень точно угадывает ожидания других. Ему часто случается сказать или ответить что-то такое, что явно соответствует ожиданиям другого человека, хотя у него не было ни малейшего желания этому человеку угодить.

Контролирующий – сильная личность. Он активно утверждает то, во что верит, и ожидает от других полного принятия его верований. Он быстро составляет мнение о другом человеке или о ситуации и твердо уверен в своей правоте. Свое мнение высказывает категорическим тоном и во что бы то ни стало хочет убедить других.

Часто употребляет выражение «Ты понимаешь?», чтобы убедиться, что выразился достаточно понятно. Он уверен, что, если собеседник его понял, значит, согласился с ним.

При этом, Контролирующий избегает конфликтных или спорных ситуаций, в которых опасается потерять контроль. Сталкиваясь с личностями, которые кажутся ему ловкими и сильными, он ретируется из страха, что не сможет противостоять им.

Среди пяти травмированных характеров Контролирующий отличается самыми большими ожиданиями, поскольку любит все предвидеть и, таким образом, контролировать. Контролирующий склонен к «футуризации», то есть пытается все предвидеть и предусмотреть. Его интеллект очень активен. Чем сильнее его травма, тем настойчивее старается он все контролировать, чтобы избежать страданий от предательства, и тем важнее для него предвидеть будущие события.

Главное уязвимое место этой внутренней установки в том, что он хочет, чтобы все происходило так, как он предвидел, он слишком преисполнен ожиданиями относительно будущего. Это мешает ему нормально жить в настоящем.

Например, во время работы он занят планированием отпуска, а в отпуске обдумывает служебные задачи, или ему не дают покоя домашние проблемы. Он обычно настолько озабочен планированием и предвидением, а также соответствием происходящего тому, что ожидается, что почти не осознает сути настоящего.

Когда обстоятельства не соответствуют его намерениям или ожиданиям, события развиваются не так, как он ожидал, легко становится агрессивным, хотя не считает себя агрессивным человеком. Иногда стремится даже изменить правила игры так, чтобы они способствовали его выигрышу. Он видит себя скорее как сильную, самоутверждающуюся

личность, которая не позволит кому-то топтаться по ее ногам. У Контролирующего бывает больше перепадов настроения, чем у любого другого из пяти характеров. Он может сиять любовью и вниманием, а через минуту пылать гневом из-за пустяка. Окружающие никогда не знают, с какой ноги он начнет танцевать. Потому перед Контролирующим стоит проблема терпения и терпимости.

Контролирующий считает себя трудолюбивым и ответственным, поэтому с трудом переживает безделье. По его мнению, человек не имеет права бездельничать, пока не завершит всю работу, за которую отвечает. Когда он видит кого-то, не занятого работой, особенно если это лицо противоположного пола, его царственные нервы не выдерживают. Он заносит этого несчастливца в список лодырей и не доверяет ему.

Сам же он старается, чтобы все знали, чем он занимается, что он сделал и как сделал; все должны знать, что он человек ответственный и что ему можно доверять. Когда Контролирующему не доверяют, он серьезно страдает. Он считает себя столь талантливым и ответственным, что доверять ему должны все. Для лиц, носящих маску Контролирующего, очень важно показать всем свою силу, а особенно – смелость. Они чрезвычайно требовательны к себе, когда дело касается демонстрации их способностей. Так же тяжело переносят они слабости других.

Он поступает по-своему почти всегда. Он говорит другим то, что они должны делать, но сам поступает так, как считает нужным. Он испытывает дискомфорт, когда приходится поручать работу другому человеку, даже если он этому человеку доверяет; по всякому поводу и без повода проверяет, все ли делается в соответствии с его ожиданиями.

Кажется, что у него две пары ушей и четыре пары глаз – он должен видеть и слышать все, что делают другие, и убедиться, что они все делают так, как должно. Он более требователен к другим, чем к себе. С другой стороны, он больше доверяет лицам своего пола, зато чаще и жестче контролирует лиц противоположного пола.

В своих действиях Контролирующий любит скорость. Он понимает или стремится понимать быстро, раздражается, когда ему что-либо долго объясняют или рассказывают. Он часто перебивает собеседника и отвечает раньше, чем тот закончит свою фразу. Если же таким образом кто-то поступает с ним, он говорит твердо: «Дайте мне сказать, я не закончил!» Очень любит заканчивать дело первым, особенно если это соревнования. Из-за чрезмерной требовательности он часто не дает достаточно времени, в том числе и себе самому, для выполнения определенной работы. Закончить первым для него важнее, чем сделать как следует.

Он разносторонне одарен и быстро осваивает новинки; соответственно, нетерпелив с медлительными людьми. Ему приходится делать над собой усилия, чтобы дать им спокойно заниматься своим делом. Особенно заметны такие затруднения в отношениях с лицами противоположного пола – с ними он нервничает больше, притом по менее



серьезным причинам. Если автомобиль впереди едет слишком медленно, он нервничает и злится. Он раздражается, если необходимо обучить кого-то, как выполнять задание, а этот человек медленно усваивает. Контролирующий отец требует от детей, чтобы они все делали быстро и быстро учились. Те же требования он ставит и перед собой. Он не может позволить себе терять время. Если он и поручает дело кому-то, то это должно быть легкое дело или такое, за которое ему не пришлось бы краснеть. Вот почему Контролирующий должен быть очень быстрым: он сам делает почти все, а если и поручает что-то, то занят тем, что наблюдает за своими помощниками. Он занимается делами других людей, чтобы не страдать от предательства или чтобы быть уверенным, что другие будут отвечать его ожиданиям. Если у него что-то не ладится или ему мешают непредвиденные обстоятельства, он впадает в гнев.

Контролирующий любит приходить раньше времени, чтобы обеспечить себе удобство контроля. Он не любит опаздывать; его раздражают те, кто опаздывает, хотя это для него хороший повод поупражняться в контроле – он пытается изменить этих людей. Он становится нетерпеливым, когда опаздывает с окончанием работы или кто-то другой сдает ему работу с опозданием.

Он уверен, что должен помогать людям организовать их жизнь. Он не осознает, что его действия продиктованы желанием контролировать. Занимаясь другими, он может контролировать, что, когда и как они будут делать для него: занят доказательством своей силы. Поскольку он быстро понимает, что происходит вокруг него, и считает себя сильнее других, то легко за все берется. Очень удобное средство для достижения этой цели — заниматься слабыми. Потому он часто занимается не своими делами.

При этом не любит надзора над собой, особенно со стороны другого Контролирующего. Ему трудно ладить с властными личностями, он считает, что они стремятся контролировать его. Он любит все делать по-своему и всегда находит этому оправдание и веские причины.

Я упомянула выше, что Контролирующий не любит властных людей; однако он не замечает, как часто сам приказывает другим или, не моргнув глазом, принимает за них решения. При этом, когда кто-то пробует внушить Контролирующему новую идею, его первой реакцией обычно бывает скепсис. Потому, в случае, когда нужно провести новую идею или сделать предложение, то такие предложения делаются в особой форме: Контролирующий должен быть уверен, что инициатива исходит от него, а не от клиента.

У Контролирующего «особые отношения» с непредсказуемыми ситуациями и развитием событий, причем чем стремительнее возникает вне сюжетная, рвущая шаблон происходящего, ситуация, тем страшнее ее возникновение для Контролирующего, и тем более он сам стремится стать источником такой внезапной «непредсказуемости»: любит сам рвать шаблоны поведения людей и событий. В каком-то смысле «быть внезапным», «рвать

шаблоны» своими скачками настроения и изменением поведения – любимая игра Контролирующего.

Когда он сам попадает в такое непредсказуемое развитие событий, не успев подготовиться, *то рискует потерять контроль, а значит, сам может оказаться под контролем.* Потому, *поскольку неожиданность несет Контролирующему неприятные переживания, то он всегда предпочитает уйти от нее и быть начеку.* Он должен быть готов ко всем случайностям, поэтому любит все хорошо обдумывать наперед, а в такие непредсказуемые моменты предпочитает «выйти из игры».

Этот же механизм внезапности, которую он сам инициирует, использует часто: *часто сам меняет свои намерения и в последнюю минуту ставит близких людей перед неожиданным поворотом событий.* Когда решения принимает он сам, *то легко дает себе право на такие перемены.* Одна женщина с травмой Предательства рассказывала мне, что в детстве постоянно и мучительно старалась предугадать реакцию отца: *когда она ожидала побоев за плохое поведение, он ее не трогал; когда же предвкушала похвалу за хорошие оценки в дневнике, на нее внезапно обрушивались оплеухи, и она не могла понять, почему отец гневается.* Отцу словно доставляло сомнительное удовольствие захватить дочь врасплох, не оправдать ее ожиданий, которые он, похоже, прекрасно угадывал. В действительности, игра с неожиданностями лежит в основе социальной игры Контролирующего, он получает от нее удовольствие: бежит от риска самому попасть в такую ситуацию и стремится поставить в такую ситуацию оппонента.

*Контролирующий терпеть не может, когда ему лгут.* «Мне легче вынести пощечину, чем вранье», – говорит он. А сам он часто врет, но с его точки зрения это не вранье. Он легко находит весомые причины для искажения действительности. Его ложь, чаще всего довольно утонченная, необходима ему, как он считает, чтобы достичь поставленной цели или оправдаться.

*Из-за своего глубокого недоверия Контролирующий слишком легко обвиняет других в лицемерии.* С другой стороны, благодаря его манипулятивному поведению, он и сам очень часто выглядит лицемером. Если, например, дела идут не так, как ему хотелось бы, он вовсю и при всех ругает причастного к этому человека за его спиной. И не понимает, что сам в эту минуту лицемерит.

*Например, как я уже упоминала, он легко угадывает ожидания других и говорит им то, что они хотят услышать.* К сожалению, он не всегда держит слово, поскольку берет на себя обязательства, не думая о том, сможет ли их выполнить. Потом он находит массу убедительных извинений, вплоть до заявления, будто не помнит, что брал на себя эти обязательства. Сам же Контролирующий никакой лжи в этом не усматривает. Он может объяснить свое поведение, например, как выражение его границ. Он не всемогущ, и все тут.

*Парадоксально, но он с великим трудом воспринимает ситуацию, когда ему не верят. Если кто-то не доверяет ему, он считает, что его предали. И ради того, чтобы избежать болезненного переживания предательства, он всеми средствами старается завоевать доверие.*

*А еще Контролирующий не выносит плутовства. Правда, когда он сам плутует, например при игре в карты, то делает вид, что это ради шутки или чтобы проверить бдительность партнеров. Плутуя в налоговой декларации, он легко отмахивается – а, все так делают.*

*И то правда, репутация для Контролирующего – превыше всего. Когда кто-то скажет или сделает нечто такое, что может повредить столь ценной и лелеемой им репутации, он чувствует себя оскорбленным, он переживает это как тяжкое предательство. Он может даже лгать, лишь бы спасти или защитить свое доброе имя. Для него нет ничего важнее репутации человека надежного, ответственного, который хорошо делает свое дело. Когда он говорит о себе, то не особенно откровенничает; он предпочитает рассказывать только о том, что подтверждает его высокую репутацию.*

*Контролирующий не любит долгов, а если и бывает вынужден взять в долг, то стремится расплатиться как можно скорее, чтобы не уронить свою добрую репутацию. Он очень неохотно выступает поручителем, когда кто-то у кого-то занимает деньги: он боится за свою репутацию в случае, если должник не сможет заплатить.*

*Контролирующий боится обязательств, и это идет от еще более сильного страха – страха отказа от обязательства. Он считает, что не сдержать слова и отказаться от своего обязательства равносильно предательству. Поэтому он считает своим долгом держать слово, и если он возьмет на себя слишком много обязательств, то окажется связанным по рукам и ногам.*

*Чтобы не отказываться от своих обязательств, он предпочитает вовсе не брать их на себя. Один мой знакомый постоянно требует, чтобы другие брали на себя заботу позвонить ему по телефону. При этом он желает знать, в какой день и в котором часу они будут звонить. Если кто-то забывает ему позвонить, то он звонит этому человеку сам, попутно делая внушение за невыполненное обязательство. И в упор не видит, что слишком многого требует от других, а сам, таким образом, фактически избегает обязательств. Наблюдая за ним, я поняла, сколько энергии ему приходится тратить, чтобы все контролировать в таком стиле. Эта форма поведения только усугубляет его травму Предательства.*

*Я заметила также, что Контролирующие родители больше заботятся о своей репутации, чем о счастье детей. Детей они пытаются убедить в том, что все делается для их блага, но дети не столь наивны – они знают, когда родители думают о них, а когда о себе. Контролирующий родитель решает за детей, тогда как родитель поистине заботливый не жалеет*

*времени, чтобы разобраться вместе с детьми, какое решение сделает их счастливыми.*

*Он возмущается, когда кто-то занимается его делами без разрешения. Например, он негодует, обнаружив, что кто-то читает его почту. Столь же болезненно реагирует он, когда кто-то вмешивается и отвечает вместо него в его присутствии, так как ему кажется, что это подрывает доверие к нему.*

*Но он не замечает, что сам часто вмешивается и говорит вместо других. Например, Контролирующий муж постоянно рассказывает зависимой жене (травма Покинутой), что, как и почему она должна делать. Печально, но такого типа женщины сносят это молча. Он должен знать все, что происходит вокруг; он высказывает свое мнение без просьбы и без нужды; похоже, он не в состоянии удержаться от комментариев, когда другие что-то делают или говорят.*

*Также Контролирующий не любит ситуаций, когда он должен докладывать о действиях других людей, например коллег по службе. Он знает, что если бы докладывали о его поведении, то он воспринимал бы это как предательство, поэтому и сам не хочет выглядеть предателем. А также, в случае доноса на окружающих им самим, пострадала бы его репутация, ради которой он готов на многое.*

*Хорошая, правильная и сильная репутация важна, так как позволяет привлекать к себе внимание людей и дает право действовать по своему усмотрению в их среде – открывает доступ к контролю над людьми.*

*У Контролирующего и Зависимого есть общая страсть: оба типа любят играть ведущую роль, но по разным причинам. Оба эти типа любят привлекать к себе внимание. Но Зависимый привлекает внимание ради самого внимания, он хочет, чтобы им занимались; Контролирующий же хочет удерживать контроль над ситуацией, демонстрировать силу характера, впечатлять.*

*Для того чтобы получать внимание людей и занимать ведущую роль, Контролирующий часто использует соблазн, чтобы манипулировать другими, и обычно это у него здорово получается. Он мастерски владеет разнообразными приемами соблазна. У кого-то, например, он окажется любимым зятем – он соблазнит женщину милыми разговорами. Контролирующий умеет и любит соблазнять, но дружеские отношения с противоположным полом предпочитает любовным. Он больше доверяет друзьям.*

*У такой любви к соблазну, который становится у Контролирующего практически основной моделью взаимодействия с людьми, есть своя причина. Легко представить себе маленького ребенка, который, чувствуя себя покинутым или не получая достаточного внимания, принимает решение всеми доступными ему средствами соблазнить родителя противоположного пола, чтобы привлечь к себе его внимание и, главное, обеспечить себе его*

поддержку. Дитя убеждает себя в том, что оно настолько очаровательно и приятно, что родитель не может не заниматься им специально.

Чем настойчивее пытается оно контролировать родителя таким способом, тем сильнее его ожидания. Когда же оружие дает осечку и ожидания ребенка не оправдываются, он переживает это как предательство. И после этого постепенно становится все более и более Контролирующим, выстраивает себе мощный панцирь силы, полагая что укроется в нем, если его предадут или покинут. Это Контролирующая субличность поощряет зависимую субличность стать независимой. А модель соблазна и вера в свою очаровательность остается как способ действий.

Отсюда следует и «ревность»: в присутствии другого соблазнителя держится враждебно и настороженно, он узнает его сразу и безошибочно, когда тот безуспешно пытается соблазнить и его. Можно сказать, из модели формирования «игры в соблазн и очаровательность», что он хочет быть «единственным любимым ребенком» и ему не нравится, когда кто-то претендует на такую же роль. Соблазн действует во всех сферах жизни, но инициатором игры должен выступать сам Контролирующий. В случае же, когда соблазняют его – то есть нарушают личную дистанцию и воздействуют на его эмоциональную сферу, и при этом сам он становится «пешкой» – Контролирующий предпочитает выйти из игры, так как игра в соблазн таит в себе массу внезапных и непредсказуемых поворотов, а также переводит формально дружеские отношения в более личные интимные, принуждающие к доверию со стороны Контролирующего: всего этого он не любит.

Поскольку Контролирующий является соблазнителем, его сексуальная жизнь наполняется смыслом только тогда, когда он соблазняет партнера. Вот почему Контролирующие так часто влюбляются. В их отношениях неизменным компонентом является страсть. Когда его страсть начинает убывать, он находит средство для того, чтобы идея разрыва пришла первой в голову партнера. Тогда его самого нельзя будет обвинить в предательстве.

Контролирующая женщина боится отдать себя во власть мужчины. Поэтому она настороже. Она предпочитает любовную связь, которая исходит от нее, когда она позволяет себя соблазнить или сама соблазняет партнера. Контролирующий мужчина тоже любит, чтобы инициатива исходила от него. Именно личности, страдающие травмой Предательства, больше других жаждут иметь любовника.

Сложности в личных отношениях у Контролирующего возникают по причине того, что в свое время возникло слишком сильное слияние с родителем противоположного пола, и эдипов комплекс не нашел своего нормального разрешения. Родитель противоположного пола был настолько идеализирован, что теперь ни один партнер не может соответствовать ожиданиям этой личности.

Поэтому и происходит так часто блокировка на сексуальном уровне – вспомни, в начале этой главы я говорила, что Контролирующий обладает значительной сексуальной силой, но страх, развивающийся в нем с возрастом,

может блокировать значительную часть этой энергии. Блокировка энергии проявляется физически в том, что вся тазовая область увеличивается, как бы раздувается. Контролирующий может дойти и до крайности – полностью отказаться от сексуальной жизни; он сумеет найти этому веские причины.

Контролирующий обычно является лидером по своей природе, он любит руководить другими людьми. Он боится прекратить контроль, так как считает, что в этом случае не будет больше лидером. Душа лидера нередко увлекается и берет на себя роль руководителя предприятия, но его ожидания и вмененный самому себе в обязанность контроль создают ему массу стрессов. Контролирующему очень трудно ослабить это напряжение, и именно поэтому прекращение контроля и снятие напряжения становятся самыми актуальными его задачами.

Недоверие к людям также усиливает внутреннее напряжение. Контролирующий с трудом доверяется кому бы то ни было, потому что боится, что его информация будет однажды использована против него. Особенно высока степень недоверия в отношениях с сексуальным подтекстом. Он очень неохотно признает свои страхи и не желает говорить о своих слабостях. Он не хочет показывать свою уязвимость или ранимость из страха, что кто-нибудь воспользуется этим для контроля над ним. При всех обстоятельствах он любит показать себя бодрым, смелым, сильным. При этом он сам легко рассказывает другим то, что ему доверили, и, разумеется, находит этому очень веские причины. Но Контролирующий становится более доверчивым, когда в отношениях отсутствует сексуальный интерес. Сексуальным отношениям Контролирующий предпочитает дружеские, а личным отношениям и «тихому семейному счастью» – деловую и социальную активность. Конфиденциальные отношения он допускает только с очень близкими и проверенными людьми.

Еще одна типичная черта Контролирующего характера – явные затруднения с выбором, когда ему кажется, что в результате неправильного выбора он может что-то потерять, особенно контроль над ситуацией. Вот почему Контролирующему бывает трудно на что-то решиться, иногда его даже обвиняют в тугодумии. Когда он уверен в себе и в своем контроле над ситуацией, никаких трудностей с выбором или решением у него не возникает. Потому Контролирующий предпочитает играть на «своей территории» и избегает втягивания в игры на «чужой, малознакомой, непредсказуемой территории». Потому «тугодумие», в данном случае, связано не со способностью принять решение, а с нежеланием принимать его без обладания достаточной информацией относительно происходящего: с нежеланием попасть в неопределенные условия.

Контролирующий любит, чтобы его слово было последним, поэтому легко находит, что добавить к любому, или почти любому, разговору. Также он любит добавить свою «щепотку соли» в то, что делают или говорят другие. Например, когда мама читает сыну нотацию, контролирующий папа,

проходя мимо, вставит: «Ты понял, что тебе мама сказала?» Ситуация может не иметь к нему никакого отношения, но он обязательно вмешается.

Контролирующий не любит оказываться в положении, когда он не может ответить на вопрос. Поэтому, как правило, он охотно учится, проявляет интерес ко многим темам. Когда ему задают вопрос, он старается ответить во что бы то ни стало, даже рискуя наговорить невесть что, сказать: «Я этого не знаю», для него невообразимо тяжело.

Собеседник, сразу почувствовав, что правильного ответа не будет, может подумать, что его пытаются обмануть. В тех случаях, когда обычно говорят: «Я не знаю...», Контролирующий считает едва ли не своим долгом ответить: «Я это знал. Не помню, где я это читал, но я это знал» или проще: «Я читал об этом в такой-то книге». К сожалению, и это не всегда правда. Контролирующий слишком часто употребляет выражение «Я это знал».

Если он руководит собственным предприятием, то может загнать себя в очень трудное положение, например в долги, прежде чем признается себе, что не может справиться с этим делом. Работая по найму, он обычно занимает руководящие должности. Оставить фирму ему всегда тяжело. Он может это сделать, но не с легким сердцем. То же самое происходит в обратной ситуации: когда облеченный доверием и работающий на него человек собирается его оставить, он переживает это болезненно, часто с проявлениями гнева и агрессивности.

Травма Покинутого у большинства Контролирующих развивается раньше, чем травма Предательства, потому Контролирующий «наследует» свои страхи. Человек может переживать травму Покинутого, но не обязательно страдать от Предательства, но если травма Предательства есть, то обязательно есть и травма Покинутого. Кроме того, я неоднократно наблюдала людей, чье тело в молодые годы показывало главным образом травму Покинутого, но с возрастом в нем появлялось все больше признаков травмы Предательства. Возможен и противоположный процесс; тело преобразуется непрерывно и тем самым показывает, что происходит внутри нас.

Сильнейший страх у Контролирующего вызывает распад, разъединение в любой его форме. Этот тип личности наиболее трудно переживает семейный развод – для него это распад, то есть очень серьезное поражение. Кроме того, разрыв напоминает ему, что он не контролирует отношения. С другой стороны, похоже, что именно Контролирующие чаще других переживают разрывы и разводы. Если они так боятся брать на себя обязательства, то одной из причин этого является страх последующего разрыва. Этот страх вынуждает их выбирать партнера или возлюбленного, который не может брать на себя обязательств, так как сам связан. Для них это хороший способ скрыть от себя, что они сами не хотят брать на себя обязательства. В семейной паре Контролирующий чувствует себя либо вполне единым с партнером, либо вполне отдельным от него. Либо слияние, неотъемлемая часть другого, либо разъединенность, разрыв, особенно если

*Контролирующий не вполне соответствует вкусу партнера. Контролирующий ощущает разъединение так, словно он отрезан «по живому» от партнера или сам разодран на две части.*

*Еще один великий страх Контролирующего – отречение. В его представлении, если от него отреклись, значит, его предали. С другой стороны, он не замечает, как часто сам отрекается от других, вычеркивая их из своей жизни. Например, он не любит давать шанс тому, кто каким-то образом потерял его доверие. Чаще всего он не станет с ним даже разговаривать. Когда он охвачен гневом, и особенно – когда не оправдываются его ожидания, он способен повернуться к человеку спиной в самый важный момент спора или бросить трубку во время разговора по телефону. Я уже говорила, что он терпеть не может расхлябанности, лжи и лицемерия. Он отрекается от каждого, кто допустил подобную слабость. Это отречение часто проявляется после разрыва; обычно в такой ситуации от Контролирующего можно услышать: «Я больше знать ничего не хочу о...» Когда Контролирующий отрекается таким способом от других, он, как правило, не осознает этого.*

*Принимать пищу Контролирующий любит быстро, так как не в его правилах терять время. Когда он поглощен важным делом, может вообще забыть о еде. Он говорит, что еда для него особого значения не имеет. Это не помешает ему, когда он решит сесть за стол, съесть много и с удовольствием. Он может даже потерять контроль и съесть значительно больше, чем требуется его телу. Среди пяти типов характера он больше других любит солить и сдабривать блюда пряностями. Многие Контролирующие солят свою еду раньше, чем пробуют, – так они утверждают свое последнее слово даже в кулинарии*

*Типичные болезни: болезни контроля и потери контроля, агорафобия, спазмофилия, нарушения пищеварительной системы, болезни, название которых заканчивается на -ит, герпес ротовой.*

## **1.5. Травма Несправедливости-Ригидный**

*Травма пробуждается в период развития индивидуальности ребенка, то есть в возрасте приблизительно от трех до пяти лет. В этот период он осознает, что является человеческим существом, отдельной целостной сущностью со своими особенностями.*

*В этот период ребенок решает, что его ценят больше за то, что он делает, а не за то, что он собой представляет. Не важно, как было в реальности, важна позиция ребенка: он верит, что его ценят за действия. А поэтому становится трудолюбивым, исполнительным и привыкает выбираться из трудных положений самостоятельно и быстро.*

*Чтобы прийти к выводу о том, что действия важнее индивидуальности, ребенок должен быть погружен в некую «казарменную» среду: ребенок страдает от властности родителя, от его постоянных замечаний,*



строгости, нетерпимости и от его конформизма. Он переживает эту травму главным образом с родителем своего пола. Один участник занятий рассказал мне, что его отец постоянно повторял фразу: «Нет у тебя никаких прав, только обязанности». Эта фраза с детства застряла в нем, и он сознает, что ему очень трудно дать себе волю. Он не позволяет себе остановиться, отдохнуть, развлечься. Он чувствует себя обязанным никогда не прекращать деятельности. Так он исполняет свой долг.

Также ребенок ощущает то, что он не может быть целостным и неприкосновенным, не может самовыразиться и быть самим собой: отсутствие права быть собой ребенок воспринимает как несправедливость. Он страдает от холодности этого родителя: не способности обмениваться чувствами – «поговорить по душам». Не важно какие родители и атмосфера, в которой растет ребенок на самом деле, речь о том, что такими их воспринимают дети. Мне не раз приходилось слышать от личностей Ригидного типа, что в отрочестве у них были нормальные, даже дружественные отношения с родителем своего пола. Но, с другой стороны, эти отношения оставались поверхностными, ни родитель, ни ребенок не говорили о своих чувствах (думаю, что речь все же идет не об обмене чувствами, а о нежелании родителя понимать мотивы и чувства, которые руководят действиями ребенка, а также навязывании ребенку не свойственных и неприятных его сущности переживаний).

Также, человек испытывает несправедливость, когда не видит признания своего достоинства, не чувствует уважения к себе, когда ему кажется, что он не получает того, что заслуживает.

Оказавшись в ситуации, в которой от него требуется лишь соответствие действий предписаниям, а проявлять свою индивидуальность становится опасно из-за негативной реакции родителей – поощрение за «разрешенное» и наказание за «неразрешенное» поведение, – ребенок создает «щит»: он устраняет саму причину «неразрешенного поведения», которой является его индивидуальность. Реакция на несправедливость заключается в том, чтобы отрезать, отгородить себя от испытываемых переживаний, рассчитывая таким образом обезопасить себя – отгородить себя от своей индивидуальности. Суть защиты состоит в том, что ребенок будто разделяет себя на внешнюю поведенческую и внутреннюю индивидуальную часть – и полностью ассоциируется с этой внешней поведенческой частью, вытесняя личную часть в область бессознательного, «прячет» ее от самого себя и окружающих. Такое обращение со своей личной частью не лишает человека чувствительности, а лишь подавляет ее: с этой позиции можно считать Ригидного чувствительным человеком, но который свою чувствительность отрицает и с ней борется. Защитная маска, которую ребенок создает в таких случаях – Ригидность: фальшивая личность без собственной индивидуальности. Вероятнее всего, окончательно защитная маска Ригидности возникает в тот момент, когда ребенок принимает навязанные ему «уставные действия и мысли» как свои собственные, а идущие импульсы от

своей настоящей личности считает чуждыми и вредными, и начинает с ними бороться. Понятно, что маска Ригидности возникает не единомоментно, а «выращивается» постепенно, длительное время с большой старательностью опекунов.

*Маска Ригидного служит для прикрытия травмы Отвергнутого. Травма Отвергнутого развивается в первые месяцы жизни; травма же Несправедливости возникает в возрасте от трех до пяти лет. Маленький ребенок, который чувствует себя по той или иной причине отвергнутым, пытается исправить дело и стать как можно более совершенным. Проходит несколько лет, а он не чувствует, что его больше любят, несмотря на все его стремление к совершенству; и он приходит к выводу, что это несправедливо. И принимает решение более жестко контролировать себя и сделаться настолько совершенным, чтобы отвергнуть его было невозможно.*

Ригидность обозначает в общем плане «жесткость», в социальном – как неспособность адаптироваться, которую иногда воспевают как «несгибаемость»: внутренние установки человека действовать без учета контекста и ситуации. Можно сказать и иначе: «автономный человек», действующий исключительно на основании своих внутренних программ. Ригидные развивают в себе способность не ощущать своей чувствительности – «спрятанной» личной части – и не показывать ее другим. Они умеют убедить себя, что их ничто не касается: непрерывно убеждают себя, что у них нет загнанной в бессознательное личной части. Поэтому выглядят они холодными и бесчувственными. Холодность и бесчувственность подчеркивается тем, что Ригидные склонны скрещивать руки на груди и предпочитают темные цвета в одежде: люди, у которых есть и травма Покинутого, и травма Несправедливости носят обычно только черную или очень темных цветов одежду.

*Маска Ригидного отличается прямым, ригидным (жестким, напряженным, пружинистым) и, нередко, совершенным корпусом. Телосложение пропорциональное, плечи прямые и по ширине одинаковы с бедрами (похоже, что мужские костюмы, когда размер пиджака и брюк одинаков, шьют именно для Ригидных. Почти шутка).*

При этом, все его тело, а особенно руки и ноги напряжены даже во время отдыха. Только усилием воли он может дать им расслабиться и отдохнуть. Такое напряжение не удивительно, потому что эмоция, которую чаще всего переживает ригидный, – гнев. И особенно гнев на себя самого: подобно текущей под камнями горной реки, о наличии которой на свою беду не догадываются разбивающие на этих удобных камнях лагерь неопытные туристы и рискуют быть унесенными ночью вырвавшейся внезапно и стремительно из под земли водой – гнев Ригидного присутствует постоянно и живет в нем, каким бы оптимистичным или радостным он ни казался внешне. Когда его охватывает гнев, то обрушивается он в первую очередь на кого-нибудь из окружающих. В этом скрыта загадка постоянного напряжения и внезапных изменений настроения Ригидного для окружающих, тем более что

часто Ригидный не осознает живущего в нем «демона гнева». В действительности это гнев на самого себя – например, за то, что неправильно предвидел ситуацию или неправильно действовал. Добавлю, что по причине того, что Ригидный «держит себя в тисках» и «не позволяет лишним вольностям», более расслабленные и внутренне свободные люди могут одним своим присутствием возбуждать в нем желание жить полной жизнью, которую он себе запрещает – создавать внутренний кризис. Результатом становится состояние бешенства Ригидного в их адрес без видимых причин: сами того не желая и ничего не делая, они становятся объектами для гнева Ригидного – по причине того, что само их существование его мучает, ставя под сомнение всю «правильность» Ригидного. И чем более «свободная» ситуация вокруг, тем более напряжен и подтянут Ригидный внутренне. Отсюда и скачки настроений, и постоянное напряжение мышц.

*Ригидный тоже может набирать вес с годами, но тело его остается пропорциональным. Я должна подчеркнуть, что Ригидный больше, чем кто-либо, боится увеличения веса – признак того, что Ригидный теряет контроль над собой. Он пойдет на все, лишь бы не потолстеть. Не любит он и большого живота: стоя, всегда старается втянуть свой живот. Ригидная женщина склонна считать, что женщина без живота не совсем естественна. Женское тело должно отличаться округлостями, в противном случае оно не женственно.*

*Ригидные – и мужчины, и женщины – часто отличаются красивыми округлыми ягодицами. Для женщин характерен маленький рост. Все Ригидные любят обтягивающую в талии одежду или тесные пояса. Им кажется, что обтягивая, зажимая свою талию (область солнечного сплетения, то есть эмоций), они будут меньше чувствовать.*

*Характер у них живой, движения динамичны. В то же время эти движения несколько ригидны, недостаточно гибки и выдают определенную замкнутость, закрытость: ригидная личность, например, неохотно отводит руки от корпуса. Типичными чертами Ригидных являются чистая кожа и ясный, живой взгляд, челюсти обычно сжаты, несколько жесткая шея гордо выпрямлена – иногда на ней видны напряженные сухожилия.*

*При этом Ригидный очень оптимистичен, часто излишне. Думает, что если почаще повторять: «Нет проблем», то быстрее будут преодолеваются трудные ситуации. Впрочем, он делает все, чтобы преодолеть их самостоятельно. Помощи просит только в самом крайнем случае. Когда случаются непредвиденные события и разочарования, он продолжает говорить: «Нет проблем». Ему удастся хорошо скрывать от себя и от других то, что он чувствует на самом деле, и создавать видимость полной безмятежности. Когда Ригидного спрашивают, как дела, он неизменно отвечает: «Прекрасно!» Ответ следует очень быстро, так как он не хочет давать себе время почувствовать правду.*

*Давая объяснения, Ригидный старается, чтобы все подробности были точными, правильными, но используемые им выражения далеки от этого, так*

как он склонен к преувеличениям. Он постоянно употребляет слова «всегда», «никогда» и «очень». Например, Ригидная женщина говорит мужу: «Тебя никогда нет, ты всегда задерживаешься!» Она не понимает, что, высказываясь таким образом, она проявляет несправедливость: очень редко бывает так, что какая-то ситуация повторяется всегда или не возникает никогда. У Ригидного, о чем бы он ни говорил, часто все бывает очень хорошо, очень плохо, очень специфично и т. п. Однако он не любит, когда эти слова употребляет кто-нибудь другой – он обвинит его в преувеличении, в неправильном использовании слов.

Ригидный «маркирует» свою речь фиксирующими и подчеркивающими смыслы сказанного речевыми оборотами и словами. Часто заканчивает вопросом «Ты согласен?» чтобы удостовериться в правильности сказанного. Он употребляет много слов, заканчивающихся на -о: справедливо, точно, верно, надежно, вероятно и др. Он может также сказать: «Это не ясно» – потому что любит ясные и точные формулировки.

Когда Ригидный взволнован, он старается этого не показывать, но угадать его волнение легко по тону голоса – сухому и напряженному. Чтобы скрыть свою чувствительность и эмоции – теряет контроль над своими состояниями, он прибегает к смеху. Он легко смеется по пустякам, которые никто не находит смешными.

Таких людей, как Ригидные, обычно называют принципиальными, или «человек принципа». Ригидный добивается правильности и справедливости любой ценой. Под правильностью и справедливостью в данном случае стоит понимать собственные внутренние принципы и установки Ригидного, какими бы они ни были, и при этом он не признает иных: можно сказать, что набор его собственных правил является «эталонным догматом» – не подлежащим изменению, не требующим осмысления, – и даже сомнение в этих догматах преступно. Стремясь к совершенству во всем, он пытается таким образом всегда быть справедливым. Он считает, что если то, что он говорит или делает, совершенно, то тем самым оно и справедливо. Ему чрезвычайно трудно понять, что, действуя безукоризненно (по его собственным критериям), он может в то же время быть несправедливым.

Ригидные очень требовательны к себе во всех сферах жизни. Их готовность контролировать себя и принуждать себя к работе неисчерпаема. Если Контролирующий любит контролировать все, что происходит вокруг него, то Ригидный так озабочен совершенством, что контролирует главным образом себя. Он требует от себя и выполняет тем больше работы, чем больше требуют от него другие. Кто из нас не слышал множество раз, как женщина говорит близким: «Вы привыкли, что я все тяну на себе, я вам что, робот?» В сущности, такая женщина обращается только к себе. Окружающие существуют для того, чтобы она могла видеть в них свое отражение – уровень своих требований к самой себе.

У Ригидного практически существует запрет на отдых, развлечение и расслабление – праздность и «пустое времяпрепровождение». Поскольку в

*повседневной жизни всегда есть что делать, то Ригидному редко удается расслабиться и не чувствовать себя виноватым. Если он отдыхает или развлекается, то должен оправдаться перед собой тем, например, что перед этим хорошо поработал. Если он ничего не делает, а кто-то другой в это время работает, он видит в этом явную несправедливость и чувствует свою непростительную вину. Поскольку он не дает себе времени почувствовать, отвечает ли его потребностям то, что он делает, Ригидный часто работает через силу и останавливается только при полном изнеможении. Он редко и неохотно обращается за помощью. Он хочет все делать сам – так будет надежнее и лучше. Из-за этого Ригидный чаще других страдает профессиональным истощением.*

*Ригидный любит, чтобы во всем был образцовый порядок. Ему не нравится, когда что-то приходится искать. У некоторых страсть к раскладыванию по полочкам переходит в одержимость.*

*Ригидному очень трудно понять различие между ригидностью и дисциплиной. Я определяю ригидность следующим образом. Ригидная личность забывает о своей исходной потребности, сосредоточивая все внимание на средствах ее удовлетворения. Дисциплинированная личность находит средства для удовлетворения своей потребности, не теряя при этом из виду самой потребности. Возьмем для примера человека, который решил каждый день совершать часовую прогулку для поддержания здоровья и физической формы. В этом случае прогулка является средством. Ригидный приказывает себе прогуливаться каждый день, независимо от погоды или желания. Если случается день без прогулки, он злится на себя. Дисциплинированный же не забывает, зачем он ежедневно прогуливается. В некоторые дни он пропускает прогулку, понимая, что для его здоровья так будет лучше. Принуждать себя для него хуже всего. Иными словами, средства для Ригидного важнее цели, а точнее за средствами реализации цели он теряет саму цель: смысл его действий в том, чтобы действовать по выбранному алгоритму, что бы не происходило вокруг, контролировать свое соответствие заданной программе – распорядку дня, модели поведения или действий, образу жизни и прочее.*

*Ригидный боится показаться слабым и недееспособным, что следует из сформировавшей его модели воспитания в детстве. Потому ему важно казаться для окружающих не только оптимистом, человеком у которого нет проблем, но в том числе и человеком, у которого нет проблем со здоровьем. Человек с маской Ригидного редко болеет. В любом случае, даже если у него начинается недомогание, он почувствует его только тогда, когда состояние явно ухудшится. Он безжалостен к собственному телу. Он может набивать себе синяки и шишки, не ощущая боли. Если он и чувствует какую-то боль в момент удара, его механизм контроля включается автоматически и очень эффективно эту боль подавляет. Я не раз замечала, как Ригидные гордятся и хвастаются тем, что никогда не употребляют лекарств и не нуждаются в услугах доктора. У некоторых действительно нет даже лечащего врача, и,*

*если им случается серьезно заболеть, они не знают, куда обратиться. Когда они решаются попросить помощи, можно быть уверенным, что они страдают уже давно и дошли до предела терпения. Поэтому мы и слышим так часто от Ригидных: «Я не понимаю, что со мной происходит. Никогда не болел, а теперь у меня одна проблема за другой». Такого типа ситуации возникают, когда Ригидный теряет контроль над собой (если точнее, когда у него кончается энергия, а потеря контроля лишь следствие).*

*Еще одно средство, которое Ригидный часто использует для того, чтобы проявить к себе несправедливость, – сравнение. Он жадно сравнивает себя с теми, кого считает лучше, совершеннее себя. Такое обесценивание представляет собой тяжкую несправедливость, он фактически отвергает себя, свою сущность.*

*Людям Ригидного типа всегда трудно показать свою любовь или позволить любить себя. Ригидный всегда слишком поздно соображает, что нужно было сказать или какие знаки своего чувства показать тому, кого он любит. Всякий раз он дает себе слово сделать это при следующей встрече, но при следующей встрече все заготовленные мысли вылетают из головы. И складывается у него репутация человека холодного, даже бесчувственного. Ригидный, будучи очень чувствительным, избегает психологических прикосновений других людей. Страх внешних прикосновений и воздействий может быть достаточно сильным, чтобы привлечь защитные средства в виде кожных проблем. Кожа – орган прикосновения, она служит нашему желанию вступить в контакт с другими или позволять им вступить в контакт с нами. И если кожа имеет отталкивающий вид, то она держит других на расстоянии. Человек с дефектами кожи особенно стыдится, когда на него смотрят или о нем думают. Этот страх чужого прикосновения часто бывает заметен по физической внешности Ригидного: его тело закрыто. Руки его прижаты к корпусу, особенно участок от локтя до плеча, кулаки сжаты, а если он не двигается, то и ноги прижаты друг к другу, – все это знаки закрытости.*

*В сексуальной жизни Ригидный обычно скован, не умеет позволить себе почувствовать удовольствие. Ему трудно выразить свою нежность. И это при том, что именно Ригидный тип сексуально наиболее яркий. Ригидные любят одеваться в облегающие одежды и выглядят вызывающе привлекательно. Ригидную женщину нередко называют кокеткой, динамисткой: она любит привлекать мужчин, а затем холодно осаживает их, когда, по ее мнению, они заходят слишком далеко.*

*В подростковом возрасте именно Ригидная лучше всех умеет контролировать и сдерживать себя, мечтая предстать чистой и непорочной перед счастливым избранником. С удовольствием строит она себе идеал сексуальных отношений – увы, нереалистичный. А когда решается, наконец, отдаться, то, как правило, ее ждет разочарование: ничего общего с ее идеалом.*

*Ригидная личность культивирует множество сексуальных табу, поскольку понятия «хорошо» и «плохо» играют ведущую роль в ее сексуальной жизни. Особенно правдоподобно имитируют наслаждение женщины. Чем сильнее травма, тем Ригиднее личность и тем труднее ей достичь оргазма. Мужчины страдают не меньше – от преждевременной эякуляции до настоящего полового бессилия; степень нарушения половой функции связана с их общей неспособностью получать удовольствие от жизни.*

*Я заметила также, что у многих проституток хорошо выражены физические признаки Ригидных. Они охотно вступают в сексуальные отношения только за деньги, потому что им гораздо легче «отключить» свои чувства, чем личностям других типов.*

*Если Ригидная личность испытывает мучительную нерешительность, прежде чем вступить в связь, то происходит это потому, что она боится обмануться, ошибиться в выборе партнера.*

*Страх ошибиться очень силен у Ригидного. На моих занятиях я только от Ригидных слышала вопросы: «Скажите, я правильно делал(а) упражнения?» Вместо того чтобы проверить свои ощущения во время упражнений, выяснить, чему эти упражнения учат, они интересуются прежде всего, правильно ли они их делали.*

*Страх ошибиться часто толкает Ригидного в ситуации, в которых ему приходится делать выбор. Чем больше человек боится, тем сильнее он притягивает соответствующие этому страху ситуации. Например, ему необходимо сделать выбор: он хочет купить какую-то вещь, но у него мало денег. Он спрашивает себя, следует ли ему покупать эту вещь. То есть ему приходится делать выбор между покупкой и экономией денег.*

*Часто бывает так, что Ригидный доставляет себе удовольствие, сделав определенный выбор, но потом испытывает нехватку чего-то другого. Например, г-н Б. истратил свои деньги на роскошный отпуск; но проходит немного времени, и он укоряет себя, что не сохранил эти деньги для ремонта дома. Из-за страха принять неудачное решение Ригидный часто сомневается и после того, как уже сделал выбор. Он бесконечно спрашивает себя, правилен ли, справедлив ли его выбор.*

*Можно сказать, что самую мучительную несправедливость Ригидный испытывает от самого себя. Он часто обвиняет себя – например, когда покупает себе что-то и думает, что мог бы без этого обойтись; особенно плохо ему, если в это время кто-нибудь из близких отказывает себе в необходимом. Для того чтобы позволить себе покупку, он должен оправдать ее в собственных глазах, убедиться, что он ее заслужил. В противном случае он обвиняет себя в несправедливости.*

*Настоящее приятие происходит не в результате того, что ты обращаешься к себе мысленно и убеждаешь себя, что заслуживаешь эту вещь. Такому убеждению недостает чувства. Можно знать интеллектуально, что ты эту вещь заслуживаешь, но это необходимо еще и*

чувствовать – только тогда ты сможешь дать себе право на нее и считать свою покупку правомерной.

Концепция оправданности и заслуженности играет важную роль в поведении Ригидного. Ему не нравится, когда говорят, что ему повезло; с его точки зрения, быть счастливым – несправедливо. Он хочет заслуживать всего того, что ему достается. Если кто-то скажет, что ему выпала удача, он ответит: «Не такая уж это удача, мне для этого пришлось знать как поработать!» Если он решит, что ему действительно привалила удача и что он ее не заслужил, он будет чувствовать себя весьма скверно, а то еще и чьим-нибудь должником. И постарается избавиться, хотя бы частично, от незаслуженных благ.

Свои привилегии перед другими он считает еще большей несправедливостью, чем привилегии других перед ним. В таких случаях многие Ригидные бессознательно поступают таким образом, чтобы потерять привилегии или прибыли от них. Иные находят другой выход – ноют и жалуется, чтобы скрыть от окружающих свои прибыли. Еще кто-то считает себя обязанным кого-то чем-то отблагодарить.

Ригидный не любит принимать подарки: он оказывается должником. Чтобы не чувствовать себя обязанным сделать другому подарок равной стоимости (справедливость требует), он предпочитает ничего не принимать и отказывается от подарка.

Ригидный, находясь в более выгодном положении, стремится помогать людям – он считает несправедливостью получать больше, чем другие: стремится к равенству всех между собой и принимает справедливость только заслуженного достижения. Это главная причина того, что Ригидный склонен помогать другим. Ригидный слишком часто дает людям шанс – ему кажется, что так он проявляет больше справедливости. Если он очень ригиден, то весьма вероятно, что и гнева своего не заметит, постарается извинить приятеля и все забыть.

И при этом вопреки своей собственной логике, он хочет все уладить немедленно касательно собственных недостатков и черт личности: для него эти изменения находятся на уровне фокуса, «дешевого приемчика». Я заметила также, что, когда я говорю о какой-то форме поведения или внутренней установке и Ригидный воспринимает ее как очередной свой недостаток, он перебивает меня на полуслове: «А что же с этим теперь делать?» Он хочет узнать секрет фокуса, с помощью которого можно моментально достичь совершенства. Но если же он просто понимает, что не совершенен, то будет контролировать себя, чтобы никому не показать только что обнаруженный недостаток.

Именно Ригидная часть личности заботится о том, чтобы человек следовал некоему режиму. Человеку, вовсе не страдающему травмой Несправедливости, то есть не-ригидному, это не удастся – он не может контролировать себя так, как контролирует Ригидный. Более того, что Ригидный часто принимает решения из соображений «правильности». Если



он становится вегетарианцем из-за того, что считает неправильным, несправедливым убийство животных, то его организм может сильно пострадать от недостатка белков. Если же его решение обусловлено тем, что он не любит мяса, а к тому же рад помочь животным, то это уже другая мотивация.

Ригидный считает, что каждый может контролировать себя, стоит только захотеть по-настоящему. При этом, хотя сам Ригидный не любит опозданий, сам часто опаздывает из-за того, что у него уходит много времени на приготовления: интересный показатель того, насколько действительно человек себя контролирует в отношении внешних процессов.

Когда Ригидный берет на себя обязательства, то мотивацией является его желание достичь совершенства, как он его сам понимает. Личность неригидная обвиняет себя в отсутствии силы воли, но есть существенное различие между понятиями «контролировать себя» и «иметь силу воли». Контролирует себя тот, кто навязывает себе нечто такое, что не обязательно соответствует его потребностям. За контролем обязательно прячется страх.

Человек, имеющий силу воли, знает, чего хочет, и твердо намерен достичь этого. Он добивается своей цели, организуя себя, ни на миг не ослабляя усилий и уважая в одинаковой мере и свои потребности, и свои пределы. Если какое-то событие разрушает его планы, он может быть достаточно гибким, чтобы эти планы перестроить и снова идти к цели. Ригидная же личность даже не проверяет, соответствуют ли ее желания истинным ее потребностям. Она не дает себе времени уединиться и спросить себя: «Как я чувствую себя с этим желанием и с теми средствами, которыми собираюсь его удовлетворить?»

Ригидный может иногда показаться Контролирующим, но его вмешательство никогда не ставит целью контроль, он не стремится привлечь к себе внимание или показать, какой он сильный, как это делает Контролирующий; он вмешивается только тогда, когда о ком-то сказано что-то на его взгляд несправедливое или неточное. Ригидный исправляет сказанное, а Контролирующий добавляет к сказанному.

Ригидный может отчитать другого человека, если искренне считает, что тот с его талантами и способностями мог бы лучше выполнить работу. Контролирующий тоже может выбрать человека – если тот выполнил работу не в соответствии с его, Контролирующего, вкусами или ожиданиями. Еще одно различие между контролем Ригидного и контролем Контролирующего заключается в том, что первый контролирует себя и старается не потерять контроль над собой, так как это было бы, по его мнению, несправедливо по отношению к другим; Контролирующий же контролирует себя ради того, чтобы лучше контролировать ситуацию или другого человека и тем самым быть сильнее других.

Когда Ригидный убежден в своей правоте перед начальником или другим лицом, которое считается авторитетом в данном вопросе, он

оправдывается и защищается до тех пор, пока его правота не будет признана. Он боится начальников и авторитетов, потому что с детства усвоил, что они всегда правы. Когда в его правоте сомневаются и задают много вопросов, чтобы прояснить дело, Ригидный, будучи уверен в своей правоте и честности, воспринимает это как допрос и испытывает чувство несправедливости.

Самый большой страх Ригидный испытывает перед холодностью. Ему так же тяжело принимать свою холодность, как и холодность других. Он прикладывает все усилия, чтобы проявить теплоту. И так считает себя теплым, приветливым, по-настоящему не веря, что кто-то может находить его бесчувственным и холодным. Он не понимает, что избегает контакта с собственной чувствительностью, чтобы не раскрывать свою ранимость. Он не может принять эту холодность, так как это означало бы признать свое бессердечие, то есть, в сущности, несправедливость.

Вот почему для Ригидного так важно, чтобы о нем говорили, что он хороший – исполненный доброты и добрый в своих делах. Первое для него равнозначно совершенству, второе – теплоте. Ему столь же трудно увидеть холодность других людей. Если кто-то холоден по отношению к нему, сердце его сжимается, и он тут же устраивает себе допрос: в чем он был так «некорректен» по отношению к этому человеку, что тот так ведет себя с ним?

Его привлекает все благородное. Очень важны также понятия чести, уважения. На него легко производят впечатление титулованные особы. Он становится исключительно трудолюбивым и исполнительным, если существует возможность получить за это некий титул. Ригидный всегда готов на любые усилия и жертвы, хотя и не видит в этом никакой жертвенности.

Если он слишком жестко контролирует свое питание, то может потерять этот контроль неожиданно, соблазнившись при случае сладостями или алкоголем. Если это происходит при свидетелях, он спешит пояснить всем, что с ним обычно такого не бывает, просто сегодня действительно исключительный случай. Когда Ригидный переживает важную для него ситуацию, например юбилей или долгожданную встречу, ему очень трудно себя контролировать. Именно в этот момент ему захочется того, что обычно он себе запрещает, – особенно если это угрожает его нормальному весу. Махнув рукой на свой контроль, он оправдывается: «Я этого не ем никогда, но сегодня я делаю это за компанию». Похоже, он совершенно забыл, что то же самое происходило с ним совсем недавно. Этот момент тоже относится к нюансам, подобно «фокусу чудесных изменений себя за минуту» и поспешности в делах, требующих учета внешних условий и возможностей, – ставит вопрос о том, контролирует ли себя Ригидный действительно или имитирует этот контроль.

Предпочитают соленые продукты сладким; любят также все хрустящее. Некоторые мои знакомые с удовольствием грызут ледяные

сосульки. Как правило, Ригидный старается хорошо сбалансировать свое питание. Среди пяти типов этот, несомненно, первый захочет стать вегетарианцем.

Ригидный любит, чтобы окружающие были в курсе всего, что он делает и что собирается делать. Так же ведет себя и Контролирующий, но у него другие мотивы: ему хочется показать, что он – ответственный, тогда как Ригидный доказывает, что заслуживает вознаграждения. И тогда, покупая себе дорогие вещи или отправляясь в отпуск, он не чувствует себя виноватым. Он надеется, что другие сочтут его расходы оправданными. Я не раз убеждалась, что Ригидные участники моих занятий стремятся к тому, чтобы их знакомые и близкие знали, что они ходят на эти занятия не для развлечения, а для серьезной работы над собой. Те, кто приехал издалека и должен устроиться в гостиницу, стараются, чтобы это обошлось им как можно дешевле.

Поскольку он всегда добивается справедливости, для него очень важно убедиться, что он заслужил то, что получает. Заслужить, по заслугам, по достоинству – ключевые понятия у Ригидного. Заслужить – значит получить надлежащее вознаграждение за хорошую работу. Если он получает слишком много, больше, чем, по его мнению, он заработал, то считает, что не заслужил этого, и находит способ потерять полученное. Самые Ригидные доходят до того, что вообще отказываются что-либо получать: по их мнению, заслужить вознаграждение можно только безупречным исполнением работы. Для него добро и зло, правда и неправда – очень важные категории. Можно сказать, что они направляют его жизнь. Это заметно и в его речи. Он часто начинает фразу вводным словом «хорошо», уверяя тем самым себя, что все, что он скажет, будет хорошо и правильно.

Можно еще добавить, что тот, кто страдает от несправедливости, больше других склонен завидовать тем, кто, по его мнению, заслуживает меньше, а получает больше. Он обычно убежден, что другие завидуют, когда ему везет.

Типичные болезни: Нервное истощение (профессиональное), фригидность (у женщин), преждевременная эякуляция или половое бессилие (у мужчин). Болезни с окончанием на -ит – тендинит, бурсит, артрит и др. Кривошея, запоры, геморрой, спазмы и судороги, нарушение кровообращения, нарушение функций печени. Варикозы, кожные заболевания, нервозность, бессонница, плохое зрение.

## **2. Резюме травм личности**

*Характеристики травмы Отвергнутого.*

*Пробуждение травмы: от момента зачатия до одного года; с родителем своего пола. Не чувствует права на существование.*

*Маска: Беглец.*

*Родитель: того же пола.*

*Тело: сжатое, узкое, хрупкое, фрагментированное.*

*Глаза: маленькие, с выражением страха; впечатление маски вокруг глаз.*

*Словарь: «ничто», «никто», «не существует», «исчезнуть», «меня тошнит от...».*

*Характер: Отстраненность от материального. Стремление к совершенству. Интеллектуальность. Переходы через стадии великой любви к периодам глубокой ненависти. Не верит в свое право на существование.*

*Сексуальные трудности. Считает себя никому не нужным, ничтожеством. Стремится к уединению. Тушует. Умеет быть незаметным. Находит разнообразные способы бегства. Легко отправляется в астрал. Считает, что его не понимают. Не может позволить спокойно жить своему внутреннему ребенку.*

*Больше всего боится: паники.*

*Питание: Аппетит часто пропадает из-за наплыва эмоций или страха. Ест маленькими порциями. Сахар, алкоголь и наркотики как способы бегства. Предрасположенность к анорексии.*

*Типичные заболевания: Кожные, диарея, аритмия, нарушение дыхательных функций, аллергии, рвота, обмороки, кома, гипогликемия, диабет, депрессия, суицидные наклонности, психозы.*

### **Отвергнутый**



*Характеристики травмы Покинутого:*

*Пробуждение травмы: между одним и тремя годами, с родителем противоположного пола. Недостаток эмоционального питания или питания определенного типа.*

*Маска: Зависимый.*

*Тело: вытянутое, тонкое, лишенное тонуса, обвисающее; ноги слабые, спина искривлена, руки кажутся чрезмерно длинными и свисают вдоль туловища, отдельные части тела выглядят дряблыми, провисшими.*

*Глаза: большие, печальные. Притягивающий взгляд.*

*Словарь: «отсутствует», «один», «не выношу», «поедают», «не оставляют».*

*Характер: Жертва. Склонен к слиянию с кем-то или чем-то. Нуждается в присутствии, внимании, поддержке, подкреплении. Испытывает затруднения, когда приходится что-то делать или решать в одиночку.*

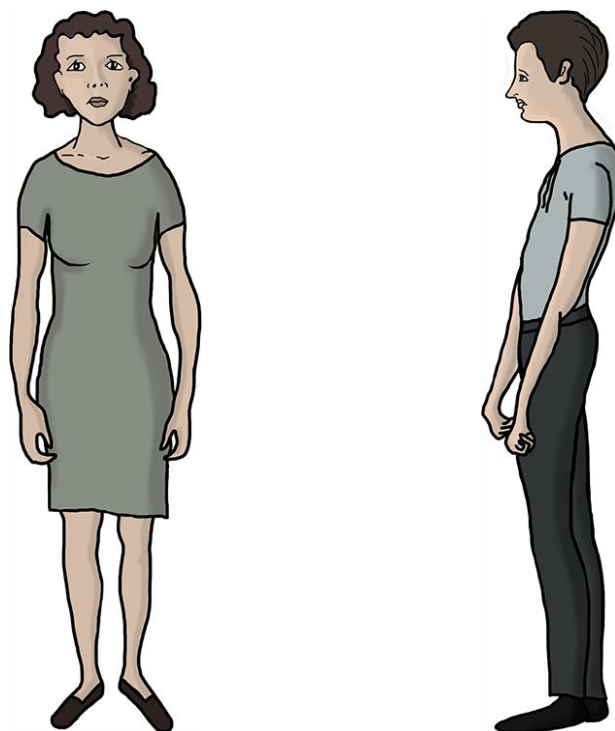
*Обращается за советами, но не всегда им следует. Детский голос. Болезненно воспринимает отказы. Печаль. Легко плачет. Вызывает жалость. То радостен, то печален. Физически цепляется за других. Нервный. Звезда эстрады. Стремится к независимости. Любит секс.*

*Больше всего боится: Одиночества.*

*Питание: Хороший аппетит. Булимия. Любит мягкую пищу. Ест медленно.*

*Типичные заболевания: Боли в спине, астма, бронхиты, мигрени, гипогликемия, агорафобия, диабет, болезни надпочечников, близорукость, истерия, депрессия, редкие болезни (требующие длительного внимания), неизлечимые болезни.*

## **Покинутый**



*Характеристики травмы Униженного.*

*Пробуждение травмы: в период от одного до трех лет, с родителем, который занимается физическим развитием ребенка (обычно это мать). Недостаток свободы. Чувство унижения из-за контроля со стороны этого родителя.*

*Маска: Мазохист.*

*Тело: Толстое, округлое, низкий рост, толстая плотная шея, напряженность в области горла, шеи, челюстей и таза. Лицо круглое, открытое.*

*Словарь: «достойный», «недостойный», «маленький», «толстый».*

*Характер: Часто стыдится себя или других или боится причинить стыд. Не любит быстрой ходьбы. Знает свои потребности, но не прислушивается к ним. Много взваливает на свои плечи. Прибегает к контролю, чтобы избежать стыда.*

*Считает себя неоправданным, бессердечным, свиньей, хуже других. Склонен к слиянию. Устраивается так, чтобы не быть свободным, поскольку «быть свободным» для него означает «быть несдержанным». Иногда он несдержан, но боится переступить черту дозволенного.*

*Любит роль матери. Чрезмерно чувствителен. Наказывает себя, полагая, что наказывает кого-то другого. Стремится, хочет быть достойным. Часто испытывает отвращение. Повышенная чувственность сочетается со стыдом в сексуальном поведении. Не считается со своими сексуальными потребностями. Отыгрывается в еде.*

*Больше всего боится: Свободы.*

*Питание: Любит сытную, жирную пищу, шоколад. Прожорлив или, наоборот, ест маленькими порциями. Стыдится покупать для себя и употреблять «лакомства».*

*Типичные болезни: Боли в спине, плечах, горле, ангины, ларингиты, заболевания дыхательных путей, ног, ступней, варикозы, растяжения связок, переломы, нарушения функций печени, щитовидной железы, кожный зуд, гипогликемия, диабет, сердечные заболевания.*

### **Мазохист**



*Характеристики травмы Предательства.*

*Пробуждение травмы: в период от двух до четырех лет, с родителем противоположного пола. Крушение доверия или несбывшихся ожиданий в любовно-сексуальной сфере. Манипуляция.*

*Маска: Контролирующий.*

*Тело: Излучает силу и мощь. У мужчины плечи шире бедер. У женщины бедра шире и крепче плеч. Грудь колесом. Живот тоже.*

*Глаза: Взгляд пристальный, соблазняющий. Глаза, которые все видят с первого взгляда.*

*Словарь: «отделить(ся)», «ты понимаешь?», «я могу», «я сам справлюсь», «я это знал», «доверься мне», «я ему не доверяю».*

*Характер: Считает себя очень ответственным и сильным. Стремится быть особым и важным. Не сдерживает свои обещания и обязательства или делает усилия над собой, чтобы сдержать их. Легко лжет.*

*Манипулятор. Соблазнитель. Имеет много ожиданий. Настроение неровное. Убежден, что прав, и стремится убедить других. Нетерпеливый. Нетерпимый.*

*Понимает и действует быстро. Хороший исполнитель, поскольку хочет быть отмеченным.*

*Циркач. Доверяется с трудом. Не показывает свою уязвимость. Скептик. Боится нарушить или снять с себя обязательство.*

*Больше всего боится: Разъединения; развода; отречения.*

*Питание: Хороший аппетит. Ест быстро. Добавляет соль и специи. Может долго не есть, пока занят, но потом теряет контроль в еде.*

*Типичные болезни: Болезни контроля и потери контроля, агорафобия, спазмофилия, нарушения пищеварительной системы, болезни, название которых заканчивается на -ит, герпес ротовой.*

### **Контролирующий**



*Характеристики травмы Несправедливости.*

*Пробуждение травмы: в возрасте от четырех до шести лет, с родителем своего пола. Долг быть исполнительным и совершенным. Блокирование индивидуальности.*

*Маска: Ригидный.*

*Тело: Прямое, жесткое и, в пределах возможного, совершенное. Хорошие пропорции. Округлые ягодицы. Невысокий рост, облегающие одежды или тесный пояс. Скованные движения. Кожа светлая. Сжатые челюсти. Шея напряженная, прямая. Осанка гордая.*

*Глаза: Взгляд сияющий, живой. Глаза светлые.*

*Словарь: «нет проблем», «всегда, никогда», «очень хороший, очень добрый», «очень специфичный», «точно», «совершенно справедливо», «конечно», «ты согласен?»*

*Характер: Стремится к совершенству. Завистлив. Отстранен от собственных чувств. Часто скрещивает руки. Продуктивен – чтобы быть совершенным. Излишне оптимистичен. Живой, динамичный. Часто оправдывается. Очень неохотно обращается за помощью.*

*Смех по пустякам – чтобы скрыть свою чувствительность. Тон голоса сухой и напряженный. Не признает, что у него есть проблемы. Сомневается в правильности своего выбора. Сравнивает себя по принципу «кто лучше – кто хуже».*

*С трудом принимает что бы то ни было: считает несправедливым получить меньше, чем другие, но еще более несправедливым – получить больше.*

*Очень редко позволяет себе удовольствия, так как обычно испытывает из-за них чувство вины. Не считается со своими ограничениями, слишком требователен к себе. Контролирует себя. Любит порядок. Редко болеет, безразличен или безжалостен к своему телу. Холерик. Холоден, не умеет показать свои чувства. Любит выглядеть сексуально привлекательным.*

*Больше всего боится: Холодности.*

*Питание: Предпочитает соленые блюда сладким. Любит все хрустящее. Контролирует себя, чтобы не толстеть. Стыдится и оправдывается, когда теряет контроль над собой в еде.*

*Типичные болезни: Нервное истощение (профессиональное), фригидность (у женщин), преждевременная эякуляция или половое бессилие (у мужчин). Болезни с окончанием на -ит – тендинит, бурсит, артрит и др.*

*Кривошея, запоры, геморрой, спазмы и судороги, нарушение кровообращения, нарушение функций печени. Варикозы, кожные заболевания, нервозность, бессонница, плохое зрение.*



## Ригидный



## ГЛАВА 2. РЕФЕРАТЫ

Мы ознакомились с тезисами описания травм личности из книги Лиз Бурбо. Это важный материал, извлечь который из первоисточника, признаюсь, было непросто. Но этот материал лично мне не подходит для дальнейшей с ним работы.

Есть такое понятие как Гештальт. Дословно термин «гештальт» с немецкого переводится как пространственно-наглядная форма воспринимаемых предметов, чьи существенные свойства нельзя понять путем суммирования свойств их частей. В психологии понятие «гештальт» означает целостный образ, который создает сознание человека. В моих предыдущих книгах существует близкое, по сути, понятие – «Отношение», которое означает также создание целостного образа ситуаций, людей и прочих с целью выявления их сути. Потому в корне «гештальт» и «Отношение» имеют много общего, но решают отличающиеся в нюансах задачи. В более поздний период, примерно с середины 20-го века, в гештальт-терапии смысл термина претерпел некоторые изменения и стал обозначать какое-то незавершенное дело, ситуацию или проблему, находящуюся в фокусе внимания человека. То есть из более объемного понимания термина «гештальт» была выделена его процессная часть – в целостной картине также могут присутствовать процессы, и они также должны быть целостны и завершены, – которую сегодня, в большинстве случаев, и понимают под этим названием.

В книге Лиз Бурбо и даже тезисах, на основании ее формы изложения материала, лично мне не удалось создать «гештальт» травм личности – их целостный образ. У меня было ощущение, что мне показывают разбросанные по дну озера какие-то детали машины, причем акцент делают не на них, а на самой воде озера – на головастиках и рыбках, которые плавают в этой воде: конечно, плохо, что Мазохист так глубоко страдает, в каких вариациях, и как его мучает чувство вины, и что только самопринятие «поставит на нем крест» – но в моем понимании, не это главное в описании травм личности и понимании этого явления. И извлечь эти детали «со дна» и «просушить» их было непростой работой, но и она не дала целостность образа. Тогда пришлось эти детали собрать, и рефераты – это попытка создать целостный описательный образ, с которым можно работать. В моем понимании машина – это то, во что можно сесть и поехать, – но мне сложно решить задачу поездки на машине, части которой разбросаны по футбольному полю. Бегать по полю с рулем от машины, спотыкаясь о ее колеса и шестеренки, кричать «би-би», в моем понимании, является не совсем той поездкой на автомобиле, на которую я рассчитывал. Вот рефераты – это попытка собрать такую машину из имеющихся в наличии деталей, с целью «поездки» к дальнейшему пониманию сути травм личности. Понятно, что при «сборке» такой машины остались «лишние детали»: такие как, например, склонность к суициду у Отверженного (я в дальнейшем «отвергнутого» буду называть Отверженным) или наборы болезней, которые я посчитал излишними для создания целостного образа. Человек – не робот, – и его поведение в деталях полностью описать невозможно, потому что даже при самом полном наборе нюансов его поведения и склонностях, в зависимости от контекста, какие-то элементы поведения будут пропадать, а какие-то, неучтенные, появляться: оставаясь все тем же человеком с генеральной линией поведения определенной травмы личности, набор сопутствующих особенностей поведения постоянно находится в плавающем состоянии изменения. Потому отбрасывание излишних деталей ради достижения «простоты конструкции» и целостности образа я не считаю упущением: всегда можно посмотреть тезисы, в которых остались все малозначимые, в моем понимании, нюансы поведения и наборы наиболее вероятных болезней.

С другой стороны, я говорю только о себе и своем восприятии, что не означает в современном мире, что оно верное – сегодня верным считается то, что поддерживается большинством. И если в современном мире звездный, признанный и популярный психолог говорит с телеэкрана на всю страну о том, что кванты это самая маленькая частица, и потому работа с ними в психике помогает людям – даже не подозревая, что квант это даже не частица, а «неделимая порция какой-то величины», то есть понятие, – то я себя все более чувствую в этом мире динозавром и ретроградом, который ко всему придирается. В наше время и хоббихорсинг – официальный вид спорта, в котором взрослые люди скачут на деревянных палках с лошадиной головой... Соответственно, кому-то исходное описание травм личности будет более

понятно, близко и доступно для понимания. Потому не принципиально, какой формат описания травм личности создаст вам их «гештальт» восприятия – целостный образ, – используйте тот, который удобнее.

## **2.1. Реферат: Отверженный-Беглец**

Травма Отверженного начинает формироваться еще в утробный период развития и считается сформированной к первому году его жизни. Причиной травмы считается родитель одного пола с ребенком: мать для девочек и отец для мальчиков. Причиной травмы считают то, что ребенок не чувствует право на существование в обществе: чувствует себя лишним и нежеланным. Такое может быть, когда ребенок для родителей является нежеланным, становится обузой, они хотели ребенка другого пола или просто он появился на свет случайно в результате нежеланной беременности. Поведение человека с травмой Отверженного сводится к тому, что он бежит от общества – потому ему присвоено еще одно название Беглец, или иначе – человек носит маску Беглеца.

У такого человека формируется соответствующее травме тело. Его тело сжатое, узкое, хрупкое, скрюченное – и при этом у него хорошая осанка и натянутая кожа. Заметным признаком Отверженного является недоразвитость отдельных частей тела, например, впалая грудная клетка, будто не хватает фрагментов – подбородок, ягодицы, тонкие лодыжки и прочее. Лицо кажется маленьким, взгляд отсутствующим. Возможна заметная асимметрия тела и лица, или создается впечатление, что его собрали как будто из разных неподходящих друг к другу «комплектующих»: плохо прилаженные руки, непропорциональные ноги и прочее. В его теле заметны детские черты – все его тело или его отдельные фрагменты кажутся детскими. Потому Отверженный производит впечатление призрака или человека, который не полностью воплотился.

Беглецу кажется, что он все время кому-то мешает, потому он стремится занимать как можно меньше места, в том числе и своим телом. В одежде предпочитает не привлекающие внимание цвета, преимущественно темные и черные.

Отверженный часто переживает приступы страха и тревожности, что отражается на его аппетите: ест маленькими порциями и при возрастании тревожности у него исчезает аппетит, потому склонен к аннексии – истощению. Также Беглец может пытаться заглушить страх сладким или разовым «нервным перееданием».

То, что у него не «сложилось отношения» с внешним миром людей, Отверженный компенсирует развитием внутреннего мира: он склонен погружаться в мир своих фантазий и «летать в облаках». В итоге, с самого детства Отверженный живет в своем воображаемом мире. Потому он не создает проблем окружающим, становится умным и тихим. Но при этом ему

свойственна рассеянность, несобранность, чтобы начать что-то делать, ему нужно «собрать себя».

В ряде ситуаций, родители излишне опекают ребенка, пытаются заботой компенсировать его хрупкость, все делают и даже думают за него. В итоге, ребенок чувствует, что его способности, личность отвергаются, и «быть любимым» для него означает что-то удушливое. Впоследствии, когда кто-то попытается полюбить его, он будет бежать от этого человека по причине того, что у него будет возникать в отношении этого человека и его чувств страх удушья. При этом Отверженный не верит, что кто-то может полюбить по-настоящему.

У Отверженного подавлена кинестетика и чувственная сфера – он не переносит прикосновений как чувственных, так и физических. Избегание близких контактов – физических, эмоциональных, чувственных, формирует у Отверженного отторжение взаимодействий внутри группы людей: он не может быть «командным игроком» – отстраняется, закрывается от людей и даже, как ежик, «щетинится» на них. Он не знает, как вести себя с людьми, и потому «тушует»: социальная адаптация низкая. Тем более в окружении людей, которые сильнее его – он чувствует себя второсортным. И при этом он сильно страдает, если группа его не признает, не приглашает в «свою команду» – чувство отверженности колоссально усиливается. В результате, как защитный механизм, у Отверженного могут развиваться проблемы с кожей.

Говорит мало. Но если его «понесет», то начинает говорить чрезмерно много и пытается утвердить свою значимость, что неприятно слушателям – они видят в таких «выступлениях» проявление неоправданной и необъемной гордыни Отверженного. В итоге, у Отверженного практически нет друзей, его считают замкнутым и значимостным, предпочитают лишний раз с ним не контактировать – что усиливает его чувство одиночества и отвергнутости обществом.

Свое мнение Отверженный предпочитает не высказывать – из-за страха вызвать раздражение или несогласие собеседника. Сам он стремится людей не перебивать, но когда кто-то перебивает его, то замолкает – чувствует себя незначительным. Если у Отверженного есть вопрос или просьба к человеку, но он считает, что человек занят, то не станет его отвлекать и будет ждать «удобного момента» когда человек будет свободен. Отверженный боится быть не понятым, потому ему нужно все внимание человека: состояние «быть не понятым» для него равнозначно состоянию «быть отверженным». А так как при этом он еще боится и войти в конфронтацию с человеком, то говорит уклончиво и избегает в разговоре острых моментов.

В интимном плане он также чувствует себя отвергнутым, сам избегает близких отношений. Компенсирует Отверженный свой страх и отверженность в интимных отношениях позицией их «греховности» – бездуховности и нечистоты. При этом, чем более он отрицает интимные отношения, тем более его к ним тянет.

Ребенок Отверженный уже с детства размышляет о побеге из семьи, и одним из способов побега становится выраженное желание идти в детский сад, школу. Но и там он чувствует себя лишним.

Отверженный бежит или прячется от людей – но при этом он хочет, чтобы его нашли или вернули: вспомнили о нем, заметили его. Прятаться и бежать в его понимании является способом обратить на себя внимание людей – чтобы они поняли, что он существует.

Склонность к побегу и сложные отношения с обществом вынуждают Отверженного предпочитать духовное мирскому, в том числе и материальному. Потому Отверженный не привязывается к материальным вещам и считает обладание ими не главным в жизни: он признает необходимость денег, но радости от них не получает.

Отверженный боится совершить ошибку, потому что ошибка может вызвать недовольство людей, и они его отвергнут. Потому он стремится к совершенству во всем, что делает. А так как он не верит в свое совершенство, то стремится компенсировать его отсутствием совершенством внешних действий. Стремление к совершенству у него может доходить до одержимости. А так как Отверженный находится в своем внутреннем мире, действует согласно собственным представлениям и не особенно способен понять внешние требования людей, то любая работа у него отнимает слишком много времени, часто в результате получается со всем не то, что от него ждали – и в итоге, люди его отвергают, особенно если речь идет о работе в коллективе или командой работе.

Отверженный считает, что у него нет права давать отпор людям, что компенсирует развитием способности к бесконечному терпению. Когда внешняя ситуация подводит Отверженного к пределу его терпения, а бежать из нее не получается, то у него случается паника. Потому паника у Отверженного является его главным страхом и связана с его попаданием в непереносимую для него ситуацию. Страх перед паникой настолько силен, что он даже при незначительных сложностях у него может начаться паническое состояние: эффект «наболевшей мозоли», которая образовалась в сложных условиях, и теперь даже прикосновение к наболевшему месту вызывает болевые ощущения. Такой страх перед возможностью панических состояний иногда приводит к потере памяти: срабатывает механизм психической защиты.

Состояние паники и оцепенения, как правило, возникают в присутствии людей своего пола, особенно родителя. С людьми противоположного пола, как правило, паника не возникает, и ему с ними намного легче общаться.

Обретение чувства целостности, полноценности Отверженный связывает с достижением взаимопонимания и любви с родителем своего пола. То же болезненное стремление к взаимопониманию у Отверженного присутствует и в отношении представителей своего пола: он слишком чувствителен, мнителен по поводу их отношения к себе. Можно сказать, он от них ждет оценки и принятия, что рождает в таких отношениях с его стороны заискивание,

«виляние», неуверенность, «подстройку снизу» – что не просто не приводит к результату принятия, а еще больше увеличивает дистанцию с людьми: вызывает неуважение и недоверие, а иногда и презрение.

Невозможность «пробить» людей на взаимопонимание уже с детского возраста начинает вызывать в Отверженном озлобление, что может дойти до состояния ненависти – в первую очередь, к своему родителю. Это озлобление рождает в нем желание, чтобы родитель, – а как следствие, и все однополые сограждане, – заискивали перед ним. Это желание проявляется и тогда, когда Отверженный начинает говорить, и в его поведении, и невербально и, конечно же, люди это желание чувствуют, потому и действуют в отношении Отверженного соответствующим образом. И самое минимальное, что он получает от них в ответ – это репутацию значимостного и неприятного человека. Говоря просто, считают, что он чрезмерно выпендривается и «очень много о себе думает» для того, кого он из себя представляет. Отверженный безусловно ощущает их встречное отношение к себе, что его еще больше пугает в людях.

Так как у Отверженного сложные отношения с родителем своего пола, – и даже доходят до ненависти, – то у него отсутствует образец для подражания: любому ребенку нужен такой образец соответствия, чтобы формировать свою личность. А без такого образца он начинает компилировать в себя все из разных моделей, что в частности, отражается не только в его психике, но и в его теле, собранном «из разных конструкторов»: его психика, если бы можно было ее увидеть, выглядела бы ничуть не лучше, чем его тело. В случае ненависти к родителю он даже пытается формировать себя «методом исключения»: быть максимально непохожим на своего родителя. Если сравнить целостность его личности – его уверенность, сила и прочее – с людьми целостными, то это получится сравнение собранного самоделкиным в гараже из случайных деталей автомобиля с Ferrari: ездить, возможно, может, а вот в гонках точно не стоит участвовать. Потому Отверженный в жизни себя и ощущает «горбатым Запорожцем» на выставке премиальных автомобилей. А когда «горбчатый Запорожец» выпендривается перед Bentley и хочет, чтобы Bentley перед ним заискивал, то кроме недоуменных взглядов он ничего не получает. Потому, не имея собственной модели развития, и при этом не желая оставаться всю жизнь «самоделкиным» – «горбатым Запорожцем на стоянке новых автомобилей», – Отверженный использует сторонние образцы для подражания. Это могут быть артисты, знаменитости, богатые и известные люди: Монро, Эйнштейн и другие. Но так как это всего лишь маска, «тюнинг» – в ее основе все тот же «Запорожец», – то Отверженный часто меняет такие образцы для своего подражания. Он не понимает разницу между целостностью личности и маской личности.

## **2.2. Реферат: Покинутый-Зависимый**

Травма формируется с одного года до трех лет. Причина травмы состоит в недостатке внимания от родителя противоположного с ребенком пола: у девочек с отцом, у мальчиков с матерью.

Тело длинное, обвисшие руки, слабые ноги, возможна сутулость. Некоторые части тела, кажется, расположены ниже нормы: плечи, ягодицы, мошонка, живот, щеки. Ведущий признак – слабый тонус мышц. Предпочитает опираться на что-то рядом с собой, когда стоит, ищет опору для тела.

Говорит быстро и много, задает вопросы, теряет логику рассказа. Тембр голоса высокий, иногда детский.

Суетлив. С людьми добр и приветлив, показательно вежлив.

Часто травма Покинутого сочетается с травмой Отверженного, но Покинутый более плотный.

Уверен, что сам ничего не способен достичь. Потому ищет поддержку у окружающих, что выражается как привлечение внимания. Хочет быть уверенным, что, если что, кто-то его выручит или ему будет на кого опереться.

Ведущая стратегия в жизни – жертва. Способ – сам себе создает проблемы, в том числе и со здоровьем, для того чтобы привлекать к себе внимание людей. Визуально демонстрирует, что он жертва.

Играет спасителя – противоположная роль жертве. Как спаситель рассчитывает на благодарность и «бонусы» от окружающих, на их усиленную поддержку. Играя спасителя, хочет стать важной персоной.

Стать важной персоной – цель Покинутого. Верит, что, став важной персоной, будет получать внимание и поддержку с избытком.

Одиночество является ведущим страхом Покинутого. Страх одиночества вынуждает Покинутого игнорировать существующие проблемы с окружающими и близкими из страха потерять их.

Покинутый все драматизирует, преувеличивает трагизм ситуации в сторону своей ненужности, покинутости, незначительности, очень чувствителен к тому, что у кого-то есть не связанные с ним дела.

Покинутый любит стабильность и неизменность, легко «залипает» на том, к чему привык: места, люди, процессы, рабочие места, старые вещи. Требуется толчок или обстоятельства, вынуждающие его выйти из состояния «залипания».

Не любит, практически не способен действовать в одиночку, ему нужен «спутник»: Покинутому требуется постоянная моральная поддержка. В таких отношениях, если они «заладились», он требует от спутника ответной привязанности. Решения он принимает самостоятельно, советов не слушает: советчик или спутник ему нужен исключительно для моральной поддержки, а не для получения советов или дискуссий. В одиночестве Покинутому трудно на что-то решиться, потому напрашивается вывод о том, что что бы не делал Покинутый, его действия имеют сильную демонстрационную составляющую – «работа на публику», – либо демонстрируют спутнику его

«привлекательность». В этом случае дело, которым он занят, является лишь поводом для такой «демонстрации».

Покинутый – халтурщик. Он верит, что если будет делать свое дело хорошо, то перестанет быть нужным окружающим. При таком соединении качеств – чиновничество, желание должности, нежелание что-то делать качественно – можно предположить сильный карьерный потенциал в Покинутом: думаю, Покинутый очень хорошо движется по карьере.

У Покинутого сильно чувство ненужности, потому он использует разные способы и манипуляции, чтобы окружающие подтверждали ему его нужность.

Если Покинутый определил себе кого-то из людей для поддержки как «особого ценного», то будет добиваться этой поддержки от него всеми способами. В этом случае Покинутый оказывается не очень приятным человеком, от которого выбранному человеку совсем не просто «отвязаться». Причиной такой настойчивости в поддержке от выбранного человека становится эффект переноса: он переносит свои чувства, в которых ему отказали родители, на выбранного человека, «сливается» с ним – считает его ответственным за свое счастье. Попытки «объекта привязанности» использовать логику, чтобы освободиться от Покинутого, бессмысленны, так как Покинутый действует под воздействием чувств. Вырваться «из объятий» Покинутого возможно лишь одним способом – проявить свои чувства в отношении него: Покинутый боится проявления в отношении себя чувств и потому «отлипает».

Покинутый боится, когда на него «выливают» окружающие свои чувства, переживания, проблемы. Но еще более Покинутый боится своих чувств, которые могут возникнуть в ответ на такие «излияния» людей. Покинутый считает, что в случае, если у него к кому-то возникнут чувства, то он автоматически отвечает за их неудачи и счастье: пробуждение чувств означает то, что Покинутый обязан взвалить на себя ответственность за другого. Как только отношения становятся более тесными, он ищет способ прекратить их.

Беспричинная печаль является достаточно частым состоянием Покинутого. В эти моменты он либо ищет общества других людей, либо наоборот, если их общество вызывает у него состояние печали, удаляется от них.

У Покинутого низкая самооценка, которую он компенсирует за счет поддержки окружающих людей – за счет того, что они в нем нуждаются. Если какое-то дело или мероприятие обходится без него или его туда не зовут, Покинутый испытывает болезненное чувство покинутости и ненужности, что рушит его самооценку.

Оказавшись в группе, Покинутый «сканирует» присутствующих на предмет ключевых фигур в этой группе и стремится получить их внимание. Если существует возможность, Покинутый пытается «вытащить» выбранного человека из группы и изолировать его от всех остальных, полностью переключив все его внимание только на себя: занять разговором – очень часто



бессмысленным и на случайно пришедшую в голову тему – так, что никто больше не сможет к этому человеку подойти.

Независимость является «фетишем» Покинутых. Покинутые стремятся к независимости, любят рассказывать окружающим про свою независимость и стремятся считать себя независимыми. Путь к независимости Покинутый видит в получении должности и общественного положения – стать «звездой» и получить внимание большой аудитории. В действительности, Покинутому требуется автономия, а не независимость – то есть способность действовать «без сопровождающих».

Покинутый боится начальников и властных людей, они кажутся ему «холодными», что рождает у него чувство ничтожности перед ними. Видимо в этой «начальственной холодности» он и видит признаки независимости, потому и стремится стать «звездой» – войти в это состояние, ассоциирующееся у него с тем, что он достиг независимости или права на нее. Так как это «вожделенное состояние» независимости противоположно его обходительным манерам общения, которые он демонстрирует, пока не достиг «важного положения», то похоже, что эти «мягкие манеры» самому ему не нравятся, и он страдает от собственной обходительности.

Покинутый нередко чрезмерно и принужденно очень добр и приветлив с другими, надеясь на то, что благодаря такому его поведению и другие станут не менее обходительны с ним.

Покинутый избегает чувственного внимания по причине того, что в детстве оно «удушало» его, и приближение таких близких чувственных отношений во взрослом возрасте вызывает у него то же состояние «удушья». Потому в личных отношениях у Покинутого не все гладко.

Покинутый любит секс, потому что сексуальные отношения подтверждают его нужность партнеру. Также Покинутый использует секс как манипулятивный инструмент, чтобы еще плотнее привязать к себе партнера.

Покинутый либо не хочет иметь детей, так как они отвлекут от него внимание супруга, либо мать-Покинутая хочет детей, по причине их зависимости от нее.

Так как Покинутый боится одиночества, он воспринимает смерть – как «пик одиночества» и его неотвратимости: Покинутый боится смерти как кого-то из окружающих близких, так и своей собственной. Тем более, что смерть рушит связь со всем, на чем он «залип». Потому, в действительности, он боится не смерти, а смерть просто усиливает интенсивность его обычных страхов.

Покинутый обращает внимание на свою внешность и стремится ее сделать привлекательной. В том числе, Покинутый занимается «построением тела» – создает себе хорошую привлекательную фигуру. Хорошая фигура Покинутого требует постоянной поддержки с помощью различных процедур и упражнений, иначе она, по причине слабого тонуса мышц, очень быстро теряет форму и становится дряблой, обрюзгшей.

### 2.3. Реферат: Униженный-Мазохист

Травма Униженного, или Мазохиста, формируется в возрасте от года до трех лет. Кто из родителей является ее источником не определено, но считается, что чаще всего – отношения с матерью. Травма связана с освоением функций по обслуживанию своего физического тела: приучение к туалету, ребенок начинает ходить и разговаривать, соблюдать личную гигиену. Потому одна из версий состоит в том, что на формирование травмы влияет тот родитель, кто контролирует эти физические и физиологические процессы ребенка.

Травма возникает по причине того, что кто-то из родителей стыдится его поведения и проявляет брезгливость – например, когда ребенок испачкался. Также возможен встречный вариант: когда ребенок застаёт родителя в ситуации, в которой тот проявляет смущение и стыд – например, в ванной. Крайне болезненны те ситуации, в которых родители публично стыдят ребенка перед другими людьми за то, что он опозорился, по их мнению, и объясняют этот позор гостям – испачкался, например.

Причина травмы состоит в гиперконтроле со стороны родителей физических желаний ребенка – ему запрещено самовыражаться: он не может реализовывать свои физические желания в поведении, движениях, действиях и вынужден соблюдать требования родителей. Говоря просто, родители хотят иметь «образцового ребенка» с поведением взрослого: ему запрещено пачкаться, шалить, кривляться, портить одежду и игрушки, баловаться – вести себя как ребенок. Такое поведение родителей унижает ребенка.

В ответ на подобный контроль, который ребенок воспринимает как унижение, возникает маска Мазохиста. Он начинает испытывать удовольствие от унижения – страданий, мучений, организует обстоятельства так, чтобы доставить себе неприятности и стремится себя наказать за это раньше, чем это сделают другие.

Свою травму Мазохист компенсирует социальными достижениями, особенно если от него этого ждут другие люди. Говоря иначе, ему необходимы имущественные и социальные достижения как подтверждение социальной состоятельности, как способ убрать у себя ощущение постоянно мучающего его чувства вины. Обратная сторона чувства вины – гордость за себя, которая ее «гасит». Потому гордость – ключевое понятие для Мазохиста, которое он испытывает за себя при достижении каких-то имущественных и социальных преимуществ. Фактические достижения для Мазохиста имеют, в первую очередь, личную составляющую, и лишь во вторую очередь – материальную. В связи с этим Мазохист очень исполнительен и не боится взваливать на себя лишнюю работу или ответственность – не боится нагрузки.

Путь социальных достижений – как освобождения от чувства вины – является причиной того, что Мазохист мало думает о себе и ищет «занятия»: втягивается в ситуации, в которых ему необходимо кому-то помогать, кого-то опекать и кем-то заниматься. «Дело» для Мазохиста приоритетнее его самого,

что является причиной склонности Мазохиста к лишнему весу: он будто «продавливает» реальность, компенсируя свои перегрузки, ну или сам становится «противовесом» при растущих внешних нагрузках. Можно «притянуть за уши» идею о том, что чем более он стремится занять больше места в обществе, тем больше занимает место и его тело. Но можно отследить зависимость между растущей нагрузкой в делах, которую Мазохист на себя взваливает, и ростом его внутреннего напряжения – он как будто внутри себя концентрируется и кажется, что его «раздувает» изнутри как резиновый шар: внешнюю перегрузку он компенсирует внутренним напряжением и накоплением энергии, что и приводит к увеличению веса. Визуальное ощущение натянутой кожи, а часто и сдавливающей одежды – будто «пузырь», который вот-вот лопнет – говорит о крайней степени перегрузки Мазохиста.

Но когда Мазохист достигает точки социальной стабильности, и ему больше нет необходимости так напрягать себя – то есть достигает весомого признанного социального положения, которое компенсирует его чувство вины окончательно, что приводит к принятию себя как значимого социально и лично уникального человека – он прекращает набирать вес.

Мать для Мазохиста имеет особое значение – он будто непрерывно несет перед ней ответственность за все, что делает, и расстроить ее для него недопустимо и очень болезненно. В каком-то смысле ее образ является его внутренним контролером, которому он ежесекундно подотчетен: некое «всевидящее око». По этой причине, конечно, можно рассуждать о «любви к матери», но в действительности мать для Мазохиста является, пожалуй, самым тяжелым грузом в жизни. Причем не реальная мать-человек, а созданный им самим для себя ее образ, которому он и подотчетен: понятно, что реальный человек и созданный образ могут отличаться как лошадь и мартышка – для Мазохиста это не имеет значения. Чаще всего, причиной такой привязанности является «жертвенность матери», которую наблюдал или воспринимал ребенок, когда мать ради него себе в чем-то отказывала, и у него возникало чувство «сжатия» – «будто внутри все сжималось», – которое с очень серьезной натяжкой можно назвать «чувством вины»: не важно, была такая жертвенность во благо ребенка, которую он сам видел и понимал, или ребенка «накрутили» на то, что она была – состояние «сжатия» перед «всем ради него жертвующей матерью» было создано и закреплено.

Итогом стало то, что страх расстроить мать силен настолько, что Мазохист отказывается от собственных желаний – своими желаниями считает те, которые, по его мнению, должны обрадовать мать. После смерти матери частично Мазохисту становится легче, но зависимость от нее продолжает довлеть над ним либо всю жизнь, либо пока не уйдет травма Мазохиста: дело не в реальной матери-человеке, а в том ее фантоме, который он сам себе создал и сделал частью себя, и который все равно остается даже в случае смерти реального человека. В ряде случаев смерть матери вызывает у Мазохиста сильнейший внутренний кризис.

Состояние «не причинить страдание матери» проецируется и на других людей, в первую очередь, на близких. Это создает сверхчувствительность к их состояниям, которые воспринимаются как личная ответственность Мазохиста: он считает, что отвечает за их переживания, эмоции и состояния – что он является их причиной. Соответственно, Мазохист контролирует себя с целью не «расстроить» кого-либо – от своего поведения и внешности вплоть до мимики и интонаций. Этот же контроль, приобретающий форму «испанского стыда» – то есть стыдно за внешность и действия кого-то – распространяется и на тех, кого Мазохист опекает: следит за опрятностью, питанием детей, мужа или жены, опекаемых им родственников, сотрудников, чтобы те «не позорили его».

Себя он считает ничтожным, грязным, отталкивающим, низкорослым – то есть не просто имеет низкую самооценку, но всячески усиливает ее неприятными чертами, приписываемыми им самим своей личности. Напоминает художника, который участвует в конкурсе на самый отвратительный автопортрет. Соответственно и критику в свой адрес считает справедливой – она усиливает в нем чувство никчемности и униженности. У Мазохиста развита способность преувеличивать свою ничтожность, отвратительность, никудышность, потому он не поверит в то, что кто-то считает его самостоятельной и значительной личностью.

Чувство вины Мазохиста имеет всеобъемлющий характер – он его способен испытывать буквально за все, что происходит вокруг него и даже за пределами его возможностей. Более того, Мазохист чувствует вину не только за то, что не совершал, но и опережающее испытывает вину даже за то, в чем его, возможно, обвинят, и о чем он еще не знает – он всегда готов к тому, что окажется в чем-то виноватым. При этом, когда его в чем-то обвиняют, он впадает в состояние растерянности – чем бредовее обвинение, тем глубже растерянность. Особо чувствителен тогда, когда его в чем-то обвиняют родные и близкие – в этом случае его растерянность максимальна. В случае сильного чувства вины, вызванного каким-то обвинением, Мазохист может сбежать, чтобы найти оправдания и объяснения данной ситуации – таким образом восстановив спокойствие. В любом случае Мазохист будет обвинять себя и пытаться уладить ситуацию.

Улаживать ситуации – вполне естественное занятие для Мазохиста. Потому он выбирает области деятельности, в которых он может всюду вмешиваться, чтобы делать всех счастливее. Так как он считает себя ответственным за счастье других, то и своей основной деятельностью считает заботу об их счастье. При этом у Мазохиста развито чувство долга, направленное именно на поддержку состояния окружающих – он чувствует себя ответственным за них, и именно это является его приоритетной задачей в отношении окружающих людей. Логично, что Мазохист часто является посредником при улаживании споров и конфликтов – выступает буфером между конфликтующими людьми.

Способ помощи другим у Мазохиста, как правило, состоит в том, что он загружает себя их проблемами и стремится решить их. В этом случае он чувствует себя в безопасности от того, что его в чем-то обвинят. При этом он стремится избежать еще одного обвинения – в том, что получает удовольствие от того, чем занимается. Получение удовольствия в каком-либо виде относится у Мазохиста к постыдным, то есть запретным, состояниям. «Любителей удовольствий» Мазохист не любит и боится попасть в их число.

В такой позиции касательно удовольствий у него есть своя логика. Мазохист считает себя очень преданным человеком и ждет признания от людей того, что он делает. А так как он не получал удовольствия – то есть действовал исключительно для других, принося себя в жертву – то он считает себя в праве рассчитывать на признание и благодарность. Не получая признания, он испытывает унижение – как чаще всего и происходит: практически всегда он считает, что его заслуги не оценены по достоинству. Но если бы он при этом получил хоть какое-то минимальное удовольствие, то получается, что он действовал эгоистично и для себя – соответственно, благодарить его не за что, а вот в чем обвинить, наверняка, найдется. Потому он избегает удовольствия и требует за это признания, а не получив, чувствует себя правым – чувство вины не действует, он свободен от него перед этими людьми. Причиной того, что чувство вины не действует становится то, что данная комбинация приводит Мазохиста к заключению, что его просто использовали, и тем самым освободили от всех обязательств. Если задуматься, то прийти к такому заключению – что его использовали – и есть момент освобождения Мазохиста от человека или группы людей. И именно для того, чтобы получить это освобождение, и затеян этот «цирк» с самопожертвованием, отказом от удовольствия и достижением конечной точки «меня использовали» – стать свободным от чувства вины перед человеком или группой. Сам Мазохист не понимает этого цикла и действует каждый раз искренне – и искренне приходит к выводу о том, что его использовали, а люди неблагодарны.

По сути, это способ Мазохиста жить – некий «шаблон»: забыв о себе, броситься помогать и делать людей счастливыми, быть им максимально преданным и отказаться от любых удовольствий, а в финале получить «черную неблагодарность», понять, что тебя просто использовали, и уйти от них свободным от переживаний и угрызений совести за их судьбу.

Для Мазохиста помимо гордости, имеет значение и такое понятие как достоинство. Для него люди делятся на достойных и недостойных. Потому в каком-то смысле, подведя всю ситуацию к пониманию того, что его использовали, он оценивает этих людей как недостойных – выводит как будто из круга людей, к которым может возникать чувство вины, чем и освобождает себя. А людей, ради которых жертвует собой, своим временем и силами будто все время подвергает испытаниям на предмет того, насколько эти люди достойные. В каком-то смысле, с одной стороны, это похоже на какой-то тест, а с другой, на какой-то ритуал, который Мазохист исполняет в каком-то

неосознанном состоянии: в нем он разделяет людей на достойных и недостойных. И уникальность такого теста состоит в том, что он длится бесконечно, пока человек в какой-то момент окажется недостойным: то есть этот тест на «достойность» пройти практически невозможно. И в итоге, отворачиваясь от тех, кто его использовал – от «недостойных» – он сохраняет свое достоинство и получает свободу, которую при этом боится.

Одно из свойств Мазохиста – это способность самому наказывать самого себя, считая, что он наказывает кого-то другого. В этом свойстве заключена основная иррациональность Мазохиста: наказывать самого себя, думая, что наказываешь другого.

Эта же иррациональность присутствует и в ситуациях, в которых Мазохист стремится избежать контроля со стороны и принимает сам решения: как правило, эти решения приводят к еще большему его порабощению – он в итоге, взваливает на себя еще больше обязанностей и ограничений, чем было до его решения. Иначе говоря, каждая попытка освободиться от лишних обязанностей и ограничений приводит лишь к их увеличению и усилению. То есть как в ситуации с получением признания, он получает ровно противоположный ожидаемому результат. Стремление освободиться в одной сфере жизни тут же приводит к его порабощению в другой сфере.

Внешний вид важен для Мазохиста, но ведет он себя противоположным образом – не позволяют себе ни хорошо выглядеть, ни хорошо одеваться.

В компании Мазохист становится признанным весельчаком, потому что выставляет себя посмешищем, чем и смешит окружающих – он унижает себя так, чтобы людям было весело.

Большая часть Мазохистов выросли в семьях с сильными сексуальными запретами, потому считают секс запретным и отвратительным. Но при этом Мазохистов притягивает секс, и потому либо они борются с этим желанием, либо одержимы им. Та же ситуация касается и наготы: Мазохист стыдится своего тела и избегает обнажаться перед кем-то, но в то же время получает удовольствие от своей наготы.

Мазохист компенсирует свои переживания едой – пожалуй единственная область, в которой у него нет запрета на удовольствие. Потому они часто переедают.

Мазохист не любит скорость и поспешность, сам по натуре медлителен. Часто это доставляет ему неудобства при общении с людьми, которые привыкли делать все быстро: быстро ходить, ездить, делать дела. Согласно всеобъемлющему чувству вины, он считает, что задерживает их.

Свобода является целью Мазохиста, к которой он стремится. Но достигнув свободы, начинает проявлять чрезмерность во всем – в работе, в еде, в алкоголе и развлечениях. После чего ему становится стыдно за свое поведение перед окружающими. Потому, хотя и стремится к свободе, он ее боится – и избегает любыми способами.

Одно из ведущих чувств Мазохиста – отвращение. Он его испытывает достаточно часто, в том числе и к своему поведению, когда он свободен. И

потому достижение свободы желанно для него, но его «свободный образ» в его самовосприятии отвратителен ему.

Потому самый большой страх Мазохиста – это свобода, а точнее, его собственное поведение в моменты свободы. Он верит, что не способен распорядиться свободой так, чтобы не вызвать у себя и окружающих отвращения. Получается, что Мазохист одновременно и стремится к свободе, и бежит от нее. КПД такого действия посчитать не сложно.

Мазохист также стремится неявно унижать окружающих, что логично с позиции компенсации своего собственного униженного состояния: он как бы перебрасывает состояние унижения с себя на них. Рассказывая что-то о них или делая что-то для них, он выставляет этих людей в достаточно унижительном свете. Как правило, это происходит тогда, когда Мазохист подчеркивает значение своей помощи этому человеку. Это та черта, за которую люди могут не любить Мазохиста: сам того не понимая, своими действиями, рассказами, помощью и прочими действиями Мазохист косвенно выставляет их в невыгодном свете – беспомощными, глупыми, некомпетентными и прочее. Что не лучшим образом отражается на его взаимоотношениях с людьми.

## **2.4 Реферат: травма Предательства-Контролирующий**

Травма Преданного или Контролирующего, формируется в возрасте от двух до четырех лет. Считается, что травма связана с нарушением доверия между ребенком и родителем противоположного пола: между девочкой и отцом, мальчиком и матерью.

Причина травмы в нерешенном эдиповом комплексе. Ребенок тянется к родителю противоположного пола. Чувствует, что в нем нуждаются, и хочет, чтобы родителю было хорошо, добивается расположения этого родителя. В свою очередь, родитель использует соблазн в отношениях с ребенком, но сосредоточен на самом себе. Как итог, повзрослев, ребенок будет сравнивать своих партнеров с этим родителем и ожидать от них того, что недополучил от родителя. Потому причиной травмы считают непредсказуемость поведения этого родителя, не выполнения им своих обязательств, злоупотребление доверием ребенка или несовпадение реального образа родителя с идеализированным представлением о нем. Также ребенок переживает предательство этим родителем другого однополного с ним родителя так, как будто предали его самого. Точно также он переживает и ситуацию, в которой родитель занимается другим однополым с ним ребенком, отстраняя его от себя.

Ответом на предательство разнополого родителя становится появление маски Контролирующего. Считается, что за счет контроля он стремится обеспечить взятые на себя обязательства и выполнение задач, сохранить верность, или требует всего этого от других. При этом он «расширяется», стремится занять все пространство вокруг себя: у него часто репутация

человека, который занимает много места, но не любит, когда кто-то рядом тоже занимает много места.

Тело Контролирующего излучает силу, мощь, создает впечатление человека, способного взять на себя ответственность, и которому можно доверять. У мужчин атлетическая фигура – широкие плечи, узкие бедра, развита мускулатура и грудная клетка, – любят одеждой подчеркивать свою фигуру. В теле женщины «центр силы» находится в области бедер и живота, бедра по форме напоминают «галифе». Грушевидное тело говорит о сильной травме Предательства. «Обмен телами» между мужчиной и женщиной – мужчина с фигурой «груши» и женщина с широкими плечами – говорит о том, что травма Предательства была пережита с родителем своего пола. Нередко их вес превышает норму, часто имеют округлый живот – на Востоке такой живот ценится как центр силы Хара, но назвать их толстыми нельзя. Для тех, кто знаком с языком тела, будет не сложно выявить область контроля или интересов Контролирующего: сфера интересов Контролера или область отношений, в которой было пережито предательство, связана с тем участком тела, в котором наиболее ярко выражена уверенность.

Излишек веса можно отнести к стремлению занять больше места в жизни, но не стоит забывать и о материализации человека, о чем было сказано ранее.

У Контролирующего характерный пристальный взгляд, способный за счет «соблазняющей нотки» вызвать у человека чувство того, что он особенная и значительная личность. Также такой взгляд имеет «силовую» составляющую – держит недруга на расстоянии, а слабого прощупывает, парализует, запугивает. Такая манера смотреть связана с быстрым анализом окружающей ситуации или обстановки «с лету»: у Контролирующего достаточно высокий интеллект и быстрое мышление. Если говорить о цели такого анализа, о том, что его интересует, то Контролирующего мотивирует желание проверить людей на предмет – можно ли на них положиться, хорошо ли они делают то, что должны делать, и способны ли они выполнять то, за что отвечают: он ищет возможность и смысл установления своего контроля.

При этом Контролирующий хорошо «читает» других людей – точно угадывает их ожидания, попадает ответами в то, что они хотят от него услышать. При этом желания кому-то угодить у него нет, потому можно говорить, что у Контролирующего существует, как минимум, интуитивное мастерство коммуникации с другими людьми.

Для Контролирующего важное значение имеет его сила – сила во всем: теле, характере, мышлении, решениях и прочее. Считается, что Контролирующий настолько боится предательства, что страх проецирует на самого себя: боится, что его подведет тело, подведет воля, подведет интеллект – делает все, чтобы быть сильным, значительным, ответственным человеком.

Свою силу он использует для насаждения своих взглядов: он утверждает то, во что верит, и требует от других принятия его позиции, взгляда, верования. Свое мнение высказывает категорическим тоном и любой ценой хочет убедить других в своей позиции. При этом он твердо уверен в своей правоте, в том



числе, когда составляет мнение о другом человеке, причем, делает это быстро. Можно сказать, что во всем этом усматривается определенная узость, упертость и не гибкость его взглядов и противоречие с тем, что он хороший коммуникатор – что его способности к коммуникации имеют широкий спектр применения и выходят за рамки деловых или директивных разговоров. Такой парадокс можно объяснить лишь тем, что либо большая часть его общения происходит с людьми своего круга, в котором существуют идентичные взгляды и ценности, либо тем, что при такой мощи его собеседники чувствуют себя как кролики перед удавом, пугаются и готовы согласиться, с чем угодно. Также возможен вариант, что с незнакомыми людьми, которые не находятся под его контролем и ему интересны, он способен действовать в более гибкой и мягкой модели – в модели соблазнения не проявляются эти его «давящие свойства». При этом Контролирующий часто требует от собеседника подтверждения, что его «сообщение» принято: употребляет выражение «ты понимаешь?», – при этом у него нет границы между тем, что собеседник его понял и с тем, что согласился с ним. Для него то, что его поняли, означает, что с ним согласны. Контролирующий считает свою точку зрения единственно верной.

При этом Контролирующий избегает конфликтных ситуаций и сильных личностей. От людей, которых он оценивает как ловких и сильных, и не уверен, что сможет противостоять им, он ретируется. То есть получается, что Контролирующий оценивает людей не только на предмет их надежности, но и с позиции своих возможностей контролировать их: с позиции их силы или слабости перед собой.

Особого внимания заслуживают аналитические способности Контролирующего – его склонность планировать, предвидеть, просчитывать: он склонен к «футуризации» – все пытается предвидеть и предусмотреть, что его высокий интеллект вполне позволяет ему. Контролирующий не любит сюрпризов и неопределенностей, потому для него важно предвидеть будущие события. Но склонность к принуждению проявляется и в этом: он хочет, чтобы все происходило именно так, как он предвидел – пытается принуждать будущее соответствовать его ожиданиям. Такой «спор с будущим» не позволяет ему жить в настоящем – он сосредоточен на событиях завтрашнего дня. Говоря точнее, он не осознает настоящее – можно сказать, что его в нем нет. В отпуске он обдумывает работу, на работе предстоящий отпуск – и не может остановиться и осознать, прочувствовать текущий момент: он не замечает, как зима сменяется летом, как растут дети, как сам стареет – все это проходит мимо него, хотя присутствует рядом.

Контролирующий склонен к внезапным перепадам настроения: как говорят, «он готов ради победы сам себе откусить голову». Он легко становится агрессивным, если обстоятельства не соответствуют его ожиданиям или намерениям, при этом сам своей агрессии не замечает. Если он понимает, что ситуация развивается так, что он может проиграть, то меняет правила игры в свою пользу. При этом данные действия объясняет тем, что

никому не позволит «вытирать о себя ноги». Перепады настроения для окружающих практически всегда внезапны и постоянны: он мгновенно и без явных предупреждающих признаков об изменении его состояния переходит от состояния любви и внимания к приступу гнева, и обратно. Вопрос терпения и терпимости для Контролирующего не стоит – у него их просто нет.

Контролирующий считает себя трудолюбивым и ответственным, потому не переносит безделья. Он считает, что человек не имеет право на безделье, пока не выполнит свою работу. Он старается, чтобы окружающие знали, чем он занимается, что и как сделал. Лодырь, то есть человек которого он поймал на безделье, не вызывает у него доверия.

Вопрос доверия для Контролирующего важен: если ему не доверяют, то он страдает. Он не сомневается в своей надежности, работоспособности, талантах и считает, что доверять ему должны все. При этом в поведении Контролирующего выражена демонстрационная часть – когда нужно продемонстрировать свои способности, особенно смелость, он максимально требователен к себе. Слабости других людей он переносит тяжело.

Делегировать ответственность Контролирующему тоже непросто: если кому-то что-то поручает, то усиленно проверяет на соответствие своим ожиданиям, как и что делает человек. К другим он более требователен, чем к самому себе. Больше доверяет лицам своего пола, жестче контролирует лиц противоположного пола. При этом всегда сам поступает по-своему, даже когда выполняет чье-то поручение: он сделает так, как сам видит «более правильно», а не так как его просили.

Всегда любит быть первым – в том числе и заканчивать дело. Закончить первым для него важнее качества того, что он делает.

Контролирующий стремителен в делах и любит скорость – чтобы все происходило быстро. Также быстро он усваивает информацию. Когда ему что-то объясняют, то понимает быстро и раздражается, если собеседник затягивает объяснения или свой рассказ. Потому часто перебивает собеседника, не дает ему закончить фразу. Когда так поступают с ним и не дают закончить мысль, то раздражается.

Ненавидит любую форму медлительности. Если случается оказаться в кругу медлительных людей, то Контролирующему приходится делать над собой усилие, чтобы не «взорваться». Медлительность лиц противоположного пола его раздражает сильнее, чем медлительность людей своего пола. Находясь за рулем, в случае если приходится ехать медленно, особенно по вине едущего впереди автомобиля, выходит из себя. Особенно раздражается, если ему приходится обучать «тупого» ученика, который медленно усваивает информацию, в том числе, высокую скорость обучения и действий он требует и от детей. Потеря времени для него очень болезненный вопрос. Скорость усвоения информации для него важнее, чем глубина ее понимания.

Так как Контролирующий не способен делегировать ответственность, то стремится поручать окружающим только легкие дела, которые можно контролировать и за результат которых не придется краснеть. Потому

Контролирующий делает сам практически все дела, и если приходится поручать кому-то что-то, то лично контролирует выполнение. Соответственно, чем больше дел – тем более возрастает его скорость действий, чтобы успевать делать все и быть везде сразу. Если же в делах возникает какая-то непредвиденная помеха, то злится.

При таких особых отношениях со временем Контролирующий сам приходит раньше времени, не любит опаздывать, опаздывающие люди его раздражают. То же касается и сроков в работе: он ненавидит нарушение сроков окончания работы и нарушение ее графика исполнения.

Достигать свои цели проще в среде слабых людей, потому эта среда привлекает Контролирующего. Способом установления контроля над слабыми людьми является помощь в организации их жизни, где он демонстрирует свою силу. Потому он часто занимается не своими делами в свойственной ему манере действий: он устанавливает практически надзор за людьми. При этом надзора за собой он не переносит, и все стремится сделать по-своему, а в ряде случаев – вопреки пожеланиям заказчика или начальства, «из принципа». То же касается и попыток внушить ему новую идею – такое предложение со стороны он встречает скепсисом: все идеи и инициативы должны быть его.

Контролирующий не любит непредсказуемых ситуаций и внезапных поворотов событий, при этом сам стремится такие события и повороты создавать окружающим, что отражается даже в его манере себя вести – в его внезапных перепадах настроения. Сам он предпочитает от таких «внезапных» событий уходить. То же, что он сам непредсказуем для окружающих, для Контролирующего имеет определенный смысл: если ему удастся огорошить человека изменением настроения, планов или правил игры, то пока тот находится в замешательстве, Контролирующий легко перехватывает инициативу и устанавливает над ним контроль.

Внезапность – основной инструмент Контролирующего, который он использует, чтобы получать возможность контролировать окружающих. Если ему удастся застать кого-то врасплох, то Контролирующий испытывает особое удовольствие. Потому он может никак не отреагировать на явную ошибку ребенка или подчиненного, и внезапно прийти в ярость от его хорошей оценки или доделанного вовремя проекта. Он должен поймать момент для своей «вспышки гнева» таким образом, чтобы человек был менее всего готов к этому: расслабился, ожидает похвалы, искренне «раскрылся» и прочее.

Понятие лжи для Контролирующего имеет важное манипулятивное значение. Сам он не переносит ложь от других и постоянно их в этом подозревает, но при этом сам лжет постоянно, чтобы еще больше усилить свое влияние и контроль над окружающими. То же относится и к лицемерному поведению: его от других он не переносит, но сам лицемерит. Так же и с плутовством: сам он плурует, например, при игре в карты, очень легко – но впадает в ярость, если кто-то кроме него еще плурует.

Репутация для Контролирующего важное понятие, практически ключевое. Потому свою репутацию он бережет и выстраивает: ему важно, чтобы его считали надежным человеком и доверяли ему, и ради этого он может «передергивать» факты и «выворачивать» события так, чтобы в них выглядеть в максимально выгодном свете.

Долгов он не любит, расплачивается, если берет в долг, быстро, избегает выступать поручителем в денежных вопросах.

При всем своем «ответственном образе», Контролирующий стремится избежать обязательств, которые способны связать его «по рукам». Потому, чтобы потом не отказываться от обязательств, он их вовсе не берет на себя – предпочитает связываться обязательствами перед собой других людей.

Контролирующие, в первую очередь, заботятся о своем благе, но окружающим – в том числе и собственным детям – рассказывают, что все делается во их благо.

Не переносит, когда кто-то лезет в его дела, но сам постоянно лезет не в свое дело. Удержаться от комментариев в отношении того, что его не касается, тоже не способен: проходя мимо беседующих людей и услышав их разговор, он просто считает себя обязанным вставить свои «пять копеек» в их беседу – выставить оценку тому, что они говорят, или сказать что-то еще, чтобы показать, кто тут главный. При этом ненавидит ситуации, в которых от него требуется заниматься доносительством.

Соблазн является, пожалуй, ведущим инструментом Контролирующего в отношении других людей. Если «скачки настроений», по большей части, чувствуют на себе те, кто зависит от Контролирующего, то соблазн он использует с теми, кто не находится под его контролем – с людьми нужными, влиятельными, малознакомыми. С помощью соблазна он манипулирует окружающими – людям его незнающим он кажется практически идеальным кандидатом для личных, деловых или каких-либо еще отношений: подтянут, умен, приятен, активен и прочее. С помощью соблазна способен поддерживать длительный контакт с нужным ему человеком, являясь для него любимым зятем или понимающим собеседником. Но любовным отношениям он предпочитает дружеские.

Это искусство соблазна формируется у Контролирующего уже в детстве, и отрабатывает он его на родителях: ребенок сам верит в то, что он очарователен и приятен, что родители не могут не заниматься им. Когда попытки очаровать родителей дают сбой, ребенок переходит к модели Контролирующего: решает сам взять то, что не удалось получить посредством соблазна. Можно считать этот момент точкой рождения Контролирующего, при этом он не теряет веры в свою «очаровательность».

Использование соблазна в свой адрес не переносит – присутствие другого соблазнителя воспринимает враждебно. Если же он пропускает момент и оказывается в игре в качестве объекта соблазна, то предпочитает выйти из игры. Если же соблазнителем был сам Контролирующий, то при

потере интереса к партнеру он организует ситуацию таким образом, чтобы партнер сам захотел разорвать отношения.

В любовных отношениях, вне зависимости Контролирующий мужчина или женщина, предпочитает любовную связь, которая исходит от него, при этом у него присутствует страх «отдаться» партнеру или «раствориться» в нем – говоря просто, боится влюбиться и потерять голову. А недовольство партнером возникает по причине того, что партнер не похож на его собственного родителя противоположного пола – на папу или на маму: партнер не оправдывает ожидания по компенсации того, что в детстве Контролер недополучил от своего родителя. Итогом часто становится с возрастом либо блокировка сексуальной энергии, либо полный отказ от интимной жизни – что отражается на теле Контролирующего как увеличение его тазовой области.

Без возможности соблазнять, в том числе и в личном плане, жизнь Контролирующего теряет смысл, останавливается: можно сказать, что это его основное занятие в жизни – сам смысл, без которого останавливается и сама жизнь.

По натуре Контролирующий лидер, который видит свое лидерство именно в контроле окружающих. Прекратить контроль означает для него потерять лидерские позиции. В итоге, особенно при увеличении областей контроля, именно необходимость держать все под контролем становится главной причиной стрессов и напряжения Контролирующего.

Контролирующий практически никому не доверяет по-настоящему, потому стремится не давать о себе лишней информации, которая могла бы быть использована против него. В первую очередь, это касается тем о собственных страхах и слабостях, уязвимостях. Здесь ему помогает его склонность к вранью и умение переключать темы так, что он предстает в выгодном свете – как сильный и надежный человек, не имеющий слабостей. Но то что касается хранения чужих тайн, то хранить их Контролирующий не умеет и с удовольствием делится ими. При этом недоверчивость Контролирующего колоссально возрастает, если у него с партнером присутствуют или могут сложиться сексуальные отношения.

Контролирующему для того, чтобы сделать выбор или принять решение, требуются особые условия. Только тогда, когда он уверен в полном контроле над ситуацией, он способен легко принять решения. Но по мере роста сомнений в контроле решения принимать ему все сложнее. В ситуации, которую Контролирующий не контролирует, он испытывает серьезные затруднения с выбором правильного решения, потому его часто обвиняют в тугодумии.

Если же он оказывается в положении, в котором не может ответить на вопрос, то как правило в заключении, после того как ему что-то объяснили, заявляет, что он знал это. Сказать «я не знаю» для него недопустимо.

Это же свойство – Контролирующий «все знает» – часто приводит его в неприятную ситуацию: не в силах признать свою некомпетентность, он

приводит свое дело к краху, который очевиден. Но пока катастрофичность ситуации не замечена окружающими, он будет делать все, чтобы спасти ситуацию – чем лишь усиливает катастрофу: набирает долгов, привлекает сомнительных людей и прочее.

Ведущий страх Контролирующего – распад, разъединение. Он боится, что ситуация, система или организация, которую он контролирует, рассыплется: кажущиеся ему организованными люди, представляющие единое целое – семья, организация, коллектив – внезапно потеряют интерес к происходящему и разойдутся по своим делам. Такой распад Контролирующий проживает на уровне тела – на уровне физических ощущений, как будто это раздирают его самого.

Другой ведущий страх – отречение, то есть окончательный разрыв отношений. Можно сказать, что тот, от кого отреклись, перестает существовать. Потому этот принцип Контролирующий сам использует часто, в том числе, чтобы напугать другого – может бросить трубку в середине разговора, без объяснений встать и уйти: он верит, что собеседник испытает такой же ужас, какой испытал бы сам Контролирующий, если бы от него отреклись. В особых случаях он говорит «я знать не хочу этого человека».

## **2.5. Реферат: травма Несправедливости-Ригидный**

Травма Несправедливости, или Ригидного, возникает в возрасте от трех до пяти лет. Причиной считаются отношения ребенка с родителем своего пола: у девочки с мамой, у мальчика с отцом. Ребенок решает, что его ценят за то, что он делает – за проявленное внешнее поведение, а не за то, что он из себя представляет, то есть не за его внутренний мир, мысли, чувства, фантазии. В результате ребенок начинает культивировать в своем поведении то, что от него требуют родители: становится трудолюбивым, исполнительным и привыкает выбираться из трудных положений самостоятельно и быстро.

Ребенок страдает от властности родителя, от его постоянных замечаний, строгости, нетерпимости, придирок и его конформизма. Он живет под «девизом»: «нет у тебя никаких прав, только обязанности». Ребенок не позволяет себе остановиться, отдохнуть, развлечься. Чувствует себя обязанным никогда не прекращать деятельности.

Отношения у ребенка с родителем формальные, поверхностные. При этом ребенок не может самовыразиться, не чувствует себя неприкосновенным и не имеет права быть самим собой. Стремясь быть таким правильным в поведении и не получая того принятия и одобрения, на которое рассчитывает и которое заслуживает, ребенок ощущает такое поведение родителей как несправедливость.

Реакция на несправедливость заключается в том, чтобы отрезать, отгородить себя от испытываемых переживаний, рассчитывая, таким образом, обезопасить себя. Защитная маска, которую ребенок создает в таких случаях, – Ригидность. Маска Ригидного служит для прикрытия травмы Отверженного.

Ригидность обозначает в общем плане «жесткость», в социальном – неспособность адаптироваться, которую иногда воспевают как «несгибаемость»: «автономный человек», действующий исключительно на основании своих внутренних программ без учета внешних обстоятельств. Ригидные развивают в себе способность не показывать чувства окружающим. Поэтому выглядят они холодными и бесчувственными. Бесчувственность подчеркивается привычкой скрещивать руки на груди и предпочтением темных цветов в одежде.

Тело Ригидного прямое, жесткое, пружинистое, пропорциональное, бедра по ширине соответствуют ширине плеч. Можно сказать, классическое «античное» тело. При этом тело постоянно напряжено, и у него нет способности расслабиться, даже если он для этого приложит усилия: Ригидный не может достигнуть расслабления мышц тела.

Гнев – основное состояние Ригидного. Его гнев направлен, в первую очередь, на самого себя: на несоответствие какому-то идеалу, качеству или способности действовать, в том числе, за то, что неправильно предвидел ситуацию или неправильно действовал. Какое бы «доброе» состояния не демонстрировал Ригидный окружающим, внутри него продолжает бурлить гнев. Когда гнев вырывается, то обрушивается «на голову» кого-то из окружающих – он не терпит «недисциплинированности» и «слабости»: он считает, что все должны «владеть собой», и все должно происходить «правильно».

Ригидный боится потерять контроль над собой, в том числе, над телом. Потому он боится увеличения веса. Но его тело даже при наборе веса остается пропорциональным. Мужчины предпочитают скрывать живот, если он у них появляется, женщины, наоборот, предпочитают «округлые формы». Все Ригидные подчеркивают талию – утягивают в талии одежду.

Характер у Ригидного живой и динамичный. Но в движениях присутствует некая скованность, руки от тела предпочитают не отрывать. Челюсти сжаты, взгляд живой и ясный, кожа чистая, шея напряженная и прямая.

В любых обстоятельствах не теряет самообладания, и что бы не происходило, предпочитает не подчиняться сложностям и сохранять оптимистичный настрой – преодолевает их самостоятельно. За помощью обращается только в крайнем случае. При этом окружающим демонстрирует, что «все хорошо» и создает видимость безмятежности. В отношении любых дел он отвечает «прекрасно» и «нет проблем». Если его что-то взволновало, то предпочитает этого не показывать, при этом еще больше напрягается и концентрируется – только голос становится более сухой и безэмоциональный.

В ситуациях, которые его выводят из внутреннего равновесия, предпочитает смеяться, и потому легко смеется по пустякам.

В разговоре Ригидный стремится к точности в подробностях. Но он склонен к преувеличениям и обобщениям: в речи часто использует слова

«всегда», «все», «никогда», «очень». При этом такие обобщения в речи окружающих не любит – он любит ясные и точные формулировки.

Речь Ригидного «маркирована» словами «справедливо», «точно», «верно», «надежно», «вероятно» и прочими, делающими акцент на каких-то значимых местах в его речи. Всегда стремится получить обратную связь от собеседника – его позиции относительно сказанного, – потому часто заканчивает фразу словами «ты согласен?».

Смыслом своих действий Ригидный считает установление справедливости и порядка, можно сказать, что в этом смысл его жизни. Справедливости и правильности Ригидный добивается любой ценой. При этом «эталонным догматом» того, что есть справедливость и правильность, являются его собственные внутренние установки, и иных он не признает. Он требует соблюдения этих догматов от самого себя и от окружающих. Сомнений и обсуждений своих внутренних правил – догматов – он не допускает.

Ригидный контролирует, в первую очередь, самого себя на соответствие внутренним догматам и стремится стать образцом их соблюдения и выполнения. У Ригидного всегда есть «образец настоящего человека», с которым он сравнивает себя и стремится ему соответствовать. Окружающие, которых он тоже сравнивает с «образцом», для него существуют лишь для того, чтобы, отражаясь в них, повышать требования к себе: Ригидный в работе берет максимально возможное ее количество – стремится стать примером и образцом «правильности». Потому работает до полного изнеможения и часто доводит себя до истощения.

Праздность и «пустое времяпрепровождение» для Ригидного не допустимо, у него стоит запрет на отдых и развлечения.

В делах и обстановке Ригидный требует от себя и окружающих соблюдать образцовый порядок. Все должно находиться на положенных вещах местах, и такая педантичность – страсть все раскладывать по полочкам и положенным местам – может доходить до одержимости.

Принятое Ригидным решение и следование ему для него является обязательным: он считает это дисциплиной и признаком воли. При этом такое решение для Ригидного самодостаточно, то есть он будет его выполнять вне зависимости от обстоятельств. В связи с этим у него происходит смещение внимания со смысла его действий на «инструмент достижения цели». Даже если его действия перестают вести к цели, идут в разрез со здравым смыслом и наносят вред ему и окружающим – он будет продолжать действовать согласно своему решению. Даже более того: чем сложнее становится следовать решению вопреки обстоятельствам, и чем более приходится себя принуждать следовать ему – тем больше он считает себя «правильным» человеком.

По сути, самопринуждение к соответствию своим догматам и следованию своим решениям является основным занятием Ригидного: чем сложнее себя принуждать к чему-то – тем ему лучше. Именно поэтому Ригидный не



способен адаптироваться к меняющейся ситуации и ему свойственно отрицать изменения. Любые внешние изменения он воспринимает как очередной повод принуждать себя соблюдать свои правила вне зависимости от обстоятельств – как «закалку своей личности», а не как открывающиеся возможности, шансы, повод проявить гибкость. Такие действия по адаптации к изменениям он отрицает и считает признаком слабости.

Ригидный боится показаться слабым и недееспособным. Потому он позиционирует себя окружающим как человека, у которого «нет проблем», оптимиста – и это касается всех областей его жизни, вне зависимости от реальной картины состояния его дел, включая здоровье. Сигналы тела он игнорирует, и обращается ко врачу только тогда, когда ситуация со здоровьем станет критической и не позволит ему действовать – ее станет невозможно игнорировать.

Проявлять чувства Ригидный считает слабостью и на их проявление у него тоже стоит практически запрет. Потому признаться в искренних чувствах или любви – вербально и невербально – ему крайне сложно, он предпочитает каждый раз откладывать такое признание на более подходящий момент. И каждый раз мысли и слова «вылетают из головы», и он снова откладывает признание.

С этим запретом на чувства связано и то, что он всегда держит психологическую и физическую дистанцию с другими людьми. Неприятие психологических и физических прикосновений может достигать такой силы, что у него нередко начинаются соматические проблемы с кожей. При этом позы Ригидного «закрытые», напряженные – он будто сжимается: руки прижаты к телу, ноги прижаты друг у другу, кисти зажаты в кулаки.

Ригидные любят выглядеть ярко, сексуально, нередко вызывающе. При этом Ригидный скован в чувствах и боится их. И потому получается модель поведения «динамо»: они подманивают человека и флиртуют с ним, но как только человек идет на сближение – закрываются и «осаждают» его. Похоже, что такая игра доставляет Ригидному особое удовольствие.

У Ригидных существует масса сексуальных табу, что отражается на их способности достижения оргазма. При этом именно Ригидные способны лучше прочих имитировать получение удовольствия. А отключение чувственной сферы позволяет заниматься «сексом не по любви». И при этом Ригидные с юности живут фантазиями об интимных отношениях, но максимально долго не вступают в них, сохраняя себя «в чистоте»; а когда начинается их половая жизнь, то переживают разочарование от несовпадения реальности с фантазиями.

Ригидные боятся ошибиться, им важно все сделать правильно. Потому часто они не могут принять решения, в том числе и для начала личных отношений. Потому свойство «динамичность» других людей во многом обусловлено их неспособностью принять решение – «сами не знают, что хотят». Его не волнует результат или что-то еще – Ригидного волнует только правильность исполнения, действия, отношений и прочего. А так как им часто

приходится делать выбор, то эта необходимость часто мучает Ригидного. В том числе, нередко уже после того, как выбор сделан и действие совершено – они продолжают сомневаться в правильности выбора. Любой выбор мучителен: подпустить или оттолкнуть человека, а если подпустил или оттолкнул, то правильно ли выбрал, купить вещь или сохранить деньги – и правильно ли поступил и прочее.

Если Ригидный что-то хочет, в том числе, купить, то должен убедить себя, что заслужил такую покупку. Причем «заслуженность» должна иметь не интеллектуальную, а чувственную основу: он должен чувствовать заслуженность.

Ригидный рассказывает людям, что он делает и чем он занят. Цель таких рассказов состоит в том, чтобы посредством одобрения людей почувствовать, что он что-то получает заслуженно – от покупки вещей и отдыха до «социальных бонусов». При этом Ригидный стремится максимально экономить на себе и на своем комфорте: приехав в другой город, он будет жить в самой дешевой гостинице – стремится обходиться самым необходимым и избегать «праздности».

Концепция оправданности и заслуженности важна для Ригидного. Он хочет, чтобы все, что у него есть, было им заслужено – удачу и везение он отвергает. Особенно не любит, когда его считают «везунчиком». Когда он считает, что что-то не заслужил, то чувствует себя должником и стремится избавиться от «незаслуженного». Привилегии, в том числе свои, считает несправедливостью, и стремится потерять их. Если же Ригидные не хотят избавляться от «незаслуженного», то впадают в другую крайность – начинают ныть и жаловаться, чтобы скрыть «несправедливые прибыли»: начинают «прибедняться». Подарков они тоже не любят, потому что чувствуют, что становятся должниками дарящего – и должны ему сделать не менее ценный подарок. Потому предпочитают отказываться от подарка.

Ригидный стремится к равенству людей и считает несправедливостью «получать» больше остальных. Он считает, что тот, кто живет лучше, должен помогать остальным. Можно сказать, что он близок к идеям «всеобщего равенства и социальной справедливости».

Ригидный постоянно дает людям второй шанс. Если он испытал гнев в отношении действий человека, то быстро его прощает и дает возможность реабилитироваться в своих глазах. Склонен забывать обиды.

Если Ригидный замечает у себя недостаток, то хочет немедленно от него избавиться: для него внутренние изменения находятся на уровне «секрета», «приемчика» или «фокуса». Все это говорит о некоем примитивизме понимания внутренних процессов и вере в быстрые и простые решения практически всех вопросов: Ригидный считает, что если сделать правильно, то сложных вопросов не существует, и можно быстро во всем получить результат. Но пока он не узнал «фокус», чтобы исправить недостаток, будет контролировать себя, чтобы не показывать людям свой обнаруженный недостаток.

Ригидный считает, что любой человек может контролировать себя. При этом сам регулярно опаздывает, так как много времени тратит на приготовления к выходу.

Когда Ригидный берет на себя обязательства, то его мотивом является достижение совершенства. Он не проверяет, соответствует ли поставленная цель его желаниям и потребностям.

Ригидный боится начальников, так как с детства убежден в их правоте. Но если считает их действия несправедливыми, то хочет доказать им свою правоту и в этом случае будет «упираться» до последнего – будет доказывать свою правоту до конца. Излишние проясняющие и уточняющие детали дела, вопросы в свой адрес он воспринимает как допрос и оскорбляется.

Самый большой страх Ригидный испытывает перед холодностью другого человека. При этом любит, когда люди говорят о нем, как о человеке хорошем, преисполненном добротой.

Его привлекает все благородное, понятие чести и уважения. Титулованные особы на него производят сильное впечатление. Он готов ради получения титула пойти на любые усилия и жертвы.

При всем контроле себя, Ригидный может утратить разово контроль в отношении еды и алкоголя. Такую потерю контроля, особенно при свидетелях, он считает исключительным единичным случаем – даже если недавно уже происходила точно такая же потеря контроля: «такое в первый раз со мной». Но при этом именно Ригидный более остальных помешан на правильном питании.

Безупречность – еще одна ценность, свойственная Ригидным: безупречность в делах, работе, поведении, облике – крайне важна для него. Именно она определяет уровень того, чего он заслуживает.

Также важные критерии для Ригидного «добро» и зло», «правда и неправда» – очень важные категории. Можно сказать, что они направляют его жизнь.

При этом понятие зависти также присутствует у Ригидного. Он считает, что люди завидуют ему, если он получает больше заслуженного, а сам завидует тем, кто получает что-то в его понимании несправедливо много.

### **3. Упрощенные образы людей с травмами личности**

Теперь подведем промежуточный итог. Если бы мне пришлось кратко рассказать непосвященному в тему человеку, что такое травма личности, – что он делает не так в жизни и в чем его проблема, – то, что бы я сказал? Максимально кратко.

Все лишнее, мешающее восприятию, вторичное и вытекающее из травм личности, исключим. То, как внутри себя страдает человек, и о чем рыдает по ночам, что у него «чешется» по причине соматики, кто виноват в том, что с ним такое случилось – меня, откровенно говоря, в данном случае, не интересует: пройдет травма, перестанет «чесаться» и страдать. А смаковать

его переживания и «почесушки» – дело пустое, а часто и вредное: для этого сегодня существует огромная индустрия услуг, где с экспертом можно полить слезы или поковыряться в какой-то психологической ране. Потому краткости можно добиться, если сосредоточиться на главном – на двух моментах: что у человека в голове, и в чем его непреодолимый «тупик» в жизни.

Понятно, что это не анализ травм личности – это не более чем взгляд со стороны. Приступим.

**3.1. Отверженный** – это щуплый худой человек с грустными глазами, возможно, с детским и искаженным телом. Но при этом с хорошей осанкой. Тихий и спокойный, предпочитает не быть на виду. Материальному предпочитает внутреннее – духовное, знания, саморазвитие, широту кругозора и прочее.

Он верит, что позиция человека в обществе напрямую зависит от его интеллектуального развития: состоятельность, должность, возможности – это примерно, как оценки в школе за хорошее выполненное домашнее задание. И потому в его логике главным в жизни и обществе становится его личное развитие, компетентность, творческий потенциал, оригинальность мыслей: в своем мировоззрении он продолжает воспринимает мир как школу – с ее правилами, оценками, учителями, – он застрял в ней в своем понимании устройства мира. В жизни он себя ведет как ученик, окруженный учителями, которые наблюдают за ним, ставят ему оценки и, в случае хороших результатов, могут и наградить, а значит, все его социальные и личные достижения, включая даже личные отношения, зависят от их оценки. И потому все его усилия и внимание сосредоточены на том, чтобы быть «хорошим учеником»: сидеть дома и старательно делать уроки. Он злится на людей за то, что они его не способны понять и оценить, и даже называет их тупыми и некомпетентными – но это не более чем ворчание студента на завалившего его на экзамене преподавателя: он готов в любую секунду «завилить хвостиком», если его вдруг позовут на получение хорошей оценки. В такой концепции – обиды на учителей и ожидания их оценки – и проходит его жизнь.

Соответственно, его цель состоит в том, чтобы поразить людей своей прилежностью, старательностью и глубиной понимания изучаемого материала. В одиночестве Отверженный, как правильный ребенок за уроками, пытается развиваться, что-то создавать, придумывать, мечтать, фантазировать – отсюда и его старательность: он делает что-то, что потом должен оценить учитель.

Как уже сказано, он верит в то, что хорошее место в обществе – доход, должность, успех и прочее и даже сама ценность человека для социума – зависит от его развитости, профессионализма и мышления. Если человек занимает должность или ведет себя уверенно, то это означает, что он «получил пятерку», и имеет право так себя вести: по причине «сданного урока», по причине своего внутреннего развития, которое человек может просто скрывать от Отверженного – играет с ним в «тупого». Иной причины, почему

люди могут ему хамить, диктовать свои условия, зарабатывать деньги и занимать большие должности, в его понимании не существует: люди вокруг него – это либо «ученики старших классов», либо учителя, либо вообще профессора, – потому они и востребованы обществом. Поэтому любой заказчик его услуг или работы – это всегда компетентный «учитель», который дает ему «домашнее задание»: он знает и может намного больше, чем сам Отверженный – просто притворяется некомпетентным и проверяет его на знания и компетентность, а потом ставит оценку. А орудий на него вахтер – тоже имеет на это право, раз его общество сделало вахтером: признало его развитым и компетентным человеком. И даже если Отверженный имеет какую-то должность, в его восприятии мира мало что меняется: он же какой-то там кандидат наук или менеджер, а вахтер же намного круче него самого, раз он может себе позволить орать – может он «профессор под прикрытием», кто знает.

Когда Отверженный старается, а «оценку» за старательность не получает, то, чтобы показать людям насколько развит, он все начинает усложнять – в усложнении он видит путь проявления своих знаний, развития, талантов: он верит в то, что люди вокруг очень развиты, простые вещи их не интересуют, и они хотят получить что-то «замороженное» – так они понимают, и им интересно. То есть, если социально адаптированный человек стремится все упростить до «уровня мартышек», чтобы даже самым отсталым людям было понятно то, что он говорит и делает, то Отверженный делает ровно противоположное. Можно сказать, что он использует самую пустяковую задачу для того, чтобы проявить свое развитие – впихнуть в нее по максимуму все, что он знает, может, способен. Потому на простой вопрос, где выключатель в комнате, он, вместо ответа «в правом углу», сделает экскурс в свои познания электричества, эргономики пространства, устройства комнатного освещения, и только когда вопрошающий озверев в ожидании ответа, подойдет к теме расположения выключателя на стене: это, конечно, шутка, преувеличение – но не далеко от сути того, что делает Отверженный. При этом есть вероятность того, что он все это будет рассказывать или делать с апломбом и гордостью, даже, возможно, надменностью – как ученик, который всю ночь учил стишок и абсолютно уверен, что урок он усвоил на все пять с плюсом, и вот его вызвали к доске блеснуть своими знаниями. Может и иначе: ответ пренебрежительно написать на бумажке и подвинуть ее к собеседнику – «позор такого не знать», как будто говорит такое его действие. Все, что демонстрирует Отверженный людям – это не то, что они хотят получить от него, а – качество выученного урока и свои компетентность, развитие, «умность».

В соответствии с такой жизненной концепцией – он «отстающий ученик» в окружении компетентных и мудрых «учителей». С людьми крайне робок, не может заявить о себе, чувствует себя всегда менее компетентным, развитым, менее достойным хорошего места в социуме, чем практически любой встретившийся ему человек: настаивать на своем не способен – только ждать,

когда люди, как преподаватели в школе, сами его оценят и предложат место в обществе. А если что-то идет не так, ситуация сложная, то он, как ребенок, просто убегает, прячется от людей.

То же, что он верит, что люди вокруг за ним наблюдают и ждут, когда он «созреет», чтобы позвать его в общество и достойно оценить его старания должностью или личной жизнью – в то, что он живет под присмотром «учителей», – делает его позицию в жизни пассивной: он все время ждет – и может ждать всю жизнь. Потому Отверженный очень любит сюжеты о мудром, седом, живущим в одиночестве в лесу отшельнике – древнем старце, к которому, в итоге, пришли люди с поклоном за спасительным советом: оценили его знания на «отлично» и признали его лучшим учеником. Сам же себя при этом в жизни чувствует, как «незрелый овощ» в окружении спелых фруктов: когда дозреет, то тогда его сорвут с грядки и поставят на главное место на выставке овощей – будут им гордиться.

Отверженный не может принять мысль о том, что люди за ним не наблюдают, как учителя на уроке. Эта мысль находится вне миропонимания Отверженного, потому он еще больше старается и все усложняет, пытается привлечь людей к себе какими-то демонстрациями своих знаний, компетенций, а иногда и «чудес», на которые он способен. А люди просто всего этого не видят, а по причине усложнения – даже не хотят разбираться в том, что Отверженный им демонстрирует.

Так Отверженной живет в состоянии ожидания вечной оценки от людей и общества. Считает себя менее развитым, чем любой человек, – даже чем дворовый алкоголик, – а людей вокруг – более мудрыми и развитыми, чем он сам. В итоге чувствует себя все более бездарным, неспособным, несостоятельным человеком – по причине того, что никакой «учитель» за ним не приходит, не берет за руку и не дает награду за прилежность. И именно в этом видит причину того, что у него нет ни личной, ни социальной жизни – причину того, что он никому не нужен: он не может поразить очень мудрых людей вокруг своим уровнем развития, компетентности, знаний, талантов... Он, конечно, стремится их поразить, как может. Как правило, у себя дома, когда его никто не видит, расставляет свои «достижения развития», но люди почему-то ходят по улице мимо его окон, к нему домой не заходят и не поражаются – что для него странно и непонятно: он нарисовал картину – даже не один, а много «черных квадратов» – и не понимает, почему ему еще не звонят и не зовут на выставку. Пусть люди сами догадаются, какой он великий художник – они же мудрые и все всегда знают. Его носит между чувством величия своих знаний и способностей, отчего он может вести себя даже надменно, как уверенный в своих знаниях ученик перед зачетом, и – учителями вокруг, перед которыми он лебезит.

Соответственно, пока он чувствует себя учеником в среде учителей и экзаменаторов, которых интересуется, что он там знает или может, пока не перестанет отчитываться людям о том, как он хорошо «выучил урок», пока не

перестанет путать достижения в жизни и выставленные ему оценки в школе – из такого порочного круга травмы Отверженного ему не выйти.

К сказанному стоит сделать дополнение, которое не имеет прямого отношения непосредственно к травмам личности, но который надо учитывать, и без которого успех выхода из модели «школяра» сомнителен – он более относится к клиническим областям. Речь идет о том, что Отверженный, да и частично Мазохист, воспринимает окружающих, как часть самого себя – он на определенном уровне ощущений един с ними, как един со своей рукой или ногой.

Ребенок един с матерью в утробе, но и после рождения до какого-то возраста – лет практически до трех, а может и больше – он продолжает воспринимать тело матери, как свое собственное. И когда, к примеру, мать красит волосы или меняет прическу, ребенок категорически возмущен – это же его тело, как с ним так могли поступить! И получается, что у Отверженного процесс разъединения с матерью пошел не по «программе»: он так и не завершил «разделение тел». Думаю, что здесь – в случае Отверженного и Мазохиста – имела значение жесткость или неадекватность родителей в отношении ребенка, которая свойственна в ряде случаев периоду формирования травм. Потому утверждать, что такое «единение тел» обязательно должно быть у всех Отверженных, нельзя, но и исключать эту возможность не стоит. Можно допустить, что в процессе его разидентификации с матерью произошел сбой, и ему так и не удалось «разделить тела», а впоследствии он начал считать частью себя и других людей.

«Единение тел» в случае этих травм личности вполне возможно, что подтверждается тем, что у Отверженного большие проблемы с вопросом самоидентификации: у него нет целостности личности, он «разобран», что видно даже по телу. И когда он взрослеет, то любого человека – даже орущего и мучающего его – он воспринимает, как часть себя. Это странно при том, что общество его, как личность, отвергает, что лишь усугубляет ситуацию «единения» – он на уровне восприятия тела сливается с людьми, будто так компенсирует этот момент. Как говорится, «его гонят в дверь, а он лезет в окно»: общество Отверженного отторгает, а он сливается с его «молекулами» – людьми.

Но с позиции «единения тел» становится понятно, что ненависть убивает Отверженного: если он ненавидит кого-то из родителей, да, скорее всего, и кого-то из людей, с которыми вынужден общаться, то у него запускаются суицидальные процессы, о чем написано у Бурбо. Человек считает ненавидимого им человека частью себя, но отделиться от него не может, а ненависть его мучает, как болезнь внутри своего тела, а «ампутировать» он свою «больную часть» не может... И тогда объяснимо, что для того, чтобы избавиться от ненависти, он начинает уничтожать внутри себя «ненавидимую часть» своего тела вместе с собой – так как он с ней неразделим, то уничтожает и себя. Как говорят, это как «выплеснуть воду из ванной вместе с младенцем».

В действительности, думаю, что при погружении в тему травм личности, в каждом отдельном случае «клинические симптомы» у каждого человека будут свои, и при достижении уровня их существования в областях бессознательного станут «бегать, как тараканы при включенном свете», – и с ними надо будет работать. Но в случае с Отверженным, и частично Мазохистом, можно примерно определить клиническую проблему как «единение с людьми» – «единое тело». Я не знаю, как такое явление называется в клинических областях, и какие диагнозы ему соответствуют, лишь указал на проблему, потому с этим лучше разбираться вместе с клиническим психологом или психиатром: это отдельная область знаний, в которой своя специфика, и ставить нелепые диагнозы в меру своей некомпетентности в данных областях и вносить путаницу, и тем самым превращать себя во всезнающего крюгерянца – у меня нет такого желания.

Так как я считаю, что многие вопросы можно решить через их осознание, то от себя могу посоветовать следующее. Сначала надо понять, как вы чувствуете, что объект существует отдельно от вас – чашка на столе, шар для боулинга, – то, что они не являются частью вас. И поймав такое ощущение разделенности, отслеживать его в отношениях с людьми – пытаться сохранять, переучивать себя. Техники, методы и приемы могут здесь играть вспомогательную полезную роль.

Пока не удастся разделить себя и людей, не удастся и решить вопрос со «школяром». По причине того, что при таком единении вы не способны контролировать уровень доверия другим людям: вы специально даете им возможность выигрывать, будто играете в поддавки, да и играть-то невозможно – идете на любые компромиссы; вы им доверяете и верите в них полностью и бесконтрольно – оставляете им контроль и власть над собой. Потому вы не можете с ними ничего сделать – ни договориться, ни заявить о своих правах, ни управлять сознательно их поведением. Вы беспомощны перед ними, и все, что остается, – вместо того, чтобы поставить их перед фактом, что вы умны, компетентны и показать то, что вы делаете, великолепно, то есть заставить их уважать себя, – вы машете им руками с другого берега реки. Это «единение» превращает всю мощь интеллекта человека из потенциала его достижений в выступление дрессированного тюленя перед публикой в цирке, то есть делает его бесполезным для решения практических задач в отношении управления своей жизнью. И пока такое состояние беспомощности остается, шансов перестать «ждать оценки» от общества не получится.

**3.2. Покинутый.** В сравнении с Отверженным, Покинутый – балбес и троечник, а иногда еще двоечник и хулиган. Ему вообще не важны оценки, ему важно, чтобы все бросали свои дела и занимались исключительно им одним: чтобы он был центром проблем, главной помехой, занозой, вокруг которого движется вся жизнь окружающих, и которые хотят ему помочь, перевоспитать, исправить, чему-то научить и прочее. И все, что он делает, направлено на то,



чтобы окружающим людям было чем заняться – чтобы они думали только о нем и занимались исключительно им: чтобы он был для них важнее, чем их любые дела. Если у мужа утром важное совещание, то в приступе ревности к этому совещанию, которое не может быть важнее, чем супруга, она устраивает ему всю ночь истерику: если муж так и не поспит, и так пойдет на совещание, то жена счастлива – она важнее, и ради нее он готов пожертвовать своими делами. Это, конечно, крайний вариант, но возможный – обычно Покинутые более мирные.

Покинутый – это худой человек, часто сутулый, со слабым тонусом мышц, невеселый, но нередко отпускающий много шуток в компании. В большинстве случаев, не шумный, но до занудства общительный. Исключение, когда он вопит и суетится, возникает в случае, когда он находится в азарте, кого-то спасает или перепуган. Не может находиться в одиночестве, ищет поддержку и спутника для своих дел. Основная направленность поведения – создавать себе и окружающим проблемы, решение которых создает «движуху». Нет предела интенсивности, разрушительности или глубины той проблемы, которую он не был бы готов создать ради того, чтобы стать центром внимания. Любые дела и работу он также использует, чтобы стать центром внимания, результаты его обычно не интересуют.

Покинутый убежден в том, что он и его проблемы крайне интересны людям, и даже более того – люди всегда предпочтут вместо своих «скучных» и «глупых» дел решать его проблемы и заниматься его персоной: привлекая людей к себе и своим делам, он практически верит в то, что люди испытывают неземное удовольствие от такой возможности, и так он оказывает людям колоссальную услугу, предоставляя им такую почетную и высокую честь. Потому в его понимании у людей не может существовать более важных дел, чем решение проблем Покинутого. Он действительно считает себя центром мира, эгоистичен, но явно этого не проявляет. Хотя в ряде ситуаций у него случаются приступы нарциссизма, значимости, но это происходит в слабой форме – такие проявления более свойственны Контролирующему, в которого Покинутый вполне может переродиться. А отстраняя или не допуская человека к решению своих проблем, он верит, что так наказывает человека – лишает его «сладкого».

Если человек его подпускает близко, то поведение Покинутого становится «липким». Эмпатия, душевное общение, взаимопонимание – является основой, без которых его поведение невозможно, – и потому само отрицание этих вещей во взаимоотношениях Покинутый считает практически преступным. Примером такой «липкости» может служить персонаж из фильма «Служебный роман» – Ольга Рыжова, которую играла Светлана Немоляева, преследовавшая любовными письмами Самохвалова в исполнении Олега Басилашвили.

Понятно, что люди не считают его центром вселенной. Сама эта позиция Покинутому не понятна: он думает, что с ним играют, или люди просто

глупы, если не понимают того, что он является центром всего, не осознают своего счастья заниматься его делами и его персоной. И вокруг такого несовпадения между ожидаемым Покинутым от людей поведением и их реальными действиями, которые он считает игнорированием, по причине глупости, неразвитости, тупости или злобы людей, и крутятся все его трагедии в жизни. В действительности, люди его серьезно не воспринимают: считают слабым, бесполезным, но в то же время добрым и мягким человеком и главное – очень эмпатийным.

При этом Покинутый общителен, много времени проводит с людьми, «тусит», любит быть в центре внимания, может как выступать перед публикой, так и в Интернет вести свои блоги, достигать популярности – в принципе, во всем этом проходит его жизнь.

В жизни Покинутый может намертво «прилипнуть» к человеку или организации – как говорится, «не отдерешь», – и неплохо существовать, пока этот человек или организация занимаются его делами. Но так как он сам, по сути, недееспособен, то и самостоятельные результаты он получить не может. Он сам, конечно, принимает решения, может действовать тогда, когда его кто-то поддерживает, но говорить о каких-то результатах, кроме «показушной движухи», не приходится. И даже более того, он стремится их не получать – чтобы не лишать людей счастья заботиться о себе.

Потому главная проблема Покинутого в том, что он не просто хочет внимания, а считает, что люди просто обязаны давать ему это внимание, и их счастье состоит в том, чтобы заниматься исключительно им и его проблемами. А когда по каким-то причинам они этого не делают, то Покинутый всячески привлекает их внимание к себе, изображая все большую жертву обстоятельств. В одиночестве он существовать тоже не может, и если оказывается один, то впадает в неподвижное апатичное состояние.

Если подытожить, то пока Покинутый не поймет, что людям не интересны ни его проблемы, ни он сам, и он не является для них центром вселенной, с травмой личности он ничего сделать не сможет.

**3.3. Мазохист.** Если вы вспомните какую-нибудь классическую добродушную, полную бабушку, которая целая день хлопочет по хозяйству, чтобы всех накормить в доме, и чтобы все были довольны и могли отдохнуть после того, как пришли с работы, и очень радующуюся, если ей еще привозят и внуков, то в принципе, вы получите представление о Мазохисте.

Мазохист – полный, добродушный, оптимистичный человек. Все время занят делами окружающих людей, которые ему не безразличны. Это может быть и семья, как в примере с бабушкой, так и крупное предприятие. На себя у него времени нет – люди вокруг и их дела для него важнее: он практически живет для них и радуется, когда у них все хорошо. Он с удовольствием выполняет их просьбы – испечь что-то или купить Porsche, на все находит силы и ресурсы: это для него не является проблемой. Своих желаний как таковых у него нет – делает только то, что нужно небезразличным ему людям.

Когда у него появляется свободное время, что происходит редко, то на короткое время «уходит в отрыв». В затянувшемся одиночестве Мазохист скачет между тоской и «отрывом».

Считается, что Мазохист страдает от чувства вины – он себя чувствует виноватым за все и перед всеми и потому, когда его упрекают или обвиняют, то не возражает, а принимает вину на себя. Даже если ни в чем не виноват. Но в действительности, вопрос чувства вины Мазохиста очень субъективен – по ряду причин ему просто проще признать себя виноватым, чем возражать или ставить обвиняющего его человека на место: мощности у него на это хватит, но он этого не делает – можно сказать, что он дает людям «фору» или «шанс». Но со стороны это действительно выглядит как «чувство вины». Как вы думаете, почему напекшая пирожки с капустой для приехавших родственников и накрывшая им стол бабушка не возражает и стоит с виноватым видом, когда эти родственники в хамской манере возмущаются тем, что пирожки не с той начинкой, а стол накрыт не так, как они хотели бы: что произошло бы, если бы она всех жестко поставила на место так, что «гости» боялись бы «рот открыть»? А ведь могла бы, потому что жизненный опыт даже по причине прожитых ею лет, пройденных ситуаций в жизни, наверно, позволил бы ей сделать это без особых усилий? Есть причины, почему Мазохист, как правило, более сильный, чем те, о ком он заботится, терпит их обвинения и унижения. Потому здесь, не важно по какой причине, не станем считать чувство вины Мазохиста его проблемой. Проблема в другом.

В принципе, по сравнению с Отверженным и Покинутым, у Мазохиста нет проблем. Если, конечно, не считать проблемой то, что он живет не для себя, а для тех, кто ему дорог. Его основная проблема состоит в том, что те, о ком он заботится, садятся ему на шею, и все, что он делает для них, воспринимают как должное, начинают хамить, унижать его – обращаются все более как с прислугой, а не источником их благосостояния, удобства и порядка жизни. Этот момент происходит рано или поздно в его жизни, и является причиной как его переживаний, так и разочарования в «неблагодарных» людях вплоть до разрыва с ними. Это происходит из-за того, что в действиях в отношении таких людей он руководствуется чувствами, а не «головой».

Суть проблемы, что как только он чувствует, что должен о ком-то заботиться, он «отключает» голову: он не видит, ни о ком он заботится, ни что происходит. Говоря просто, он не устанавливает правила взаимодействий с объектами заботы, не формирует четких договоренностей и не требует их соблюдения. Зато во всю дает им «фору» и прощает «хамство», безвозмездное катание у себя на шее. Причина такого «всепрощения» в том, что Мазохист боится потерять объекты своей заботы и потому готов от них терпеть многое: он не мыслит себя без объекта заботы – его самого как будто не существует.

Потому Мазохисту надо решать для себя эту дилемму – устанавливать правила взаимоотношений с людьми: предел, до которого он будет терпеть нарушение этих правил, после которого он будет переставать заботиться. В

действительности, такой предел у него существует – это когда его терпение заканчивается, и он убеждается в неблагодарности людей, но как правило, это означает разрыв с людьми. Имея правила взаимоотношений, такого разрыва и негативного сценария развития событий удалось бы избежать. Проблема в том, что у него нет правил и договоренностей, установленных с людьми изначально: когда люди, о которых он заботится, садятся ему на шею и унижают его, то возразить ему нечем, потому что изначально он с ними ни о чем не договаривался. Значит и урегулировать ситуацию невозможно – потому что на здравом смысле такие ситуации, как правило, не решаются.

Выше, в части про Отверженного я сказал про клиническую проблему «неразделенности тел». У Мазохиста она также присутствует практически в наглядной форме: он зависим от матери. Но в отличие от Отверженного, проблема не так глубока и имеет специфическое проявление: она работает на тех людей, о которых он заботится, а также частично касается всего общества – как части себя, – но при этом она не работает на людей, которые не относятся к его «ближнему кругу». Потому, если Мазохист хочет начать выставлять условия взаимодействия между собой и «близкими людьми» без «кризисов» и вполне естественно и безболезненно для всех, то ему надо контролировать ситуацию с «единением тел» своего и объектов заботы.

**3.4. Контролирующий.** Это очаровательный, приятный обворожительный человек, делающий все четко и быстро, ненавидящий ложь, плутовство. И в то же время – это «припадочный» абьюзер, тиран, истерик, который сам не знает, что хочет от людей и все время меняет правила игры – да еще и эгоистичный лгун, постоянно передергивающий факты. И все это один человек. От невозможности совместить две этих личности в одном человеке у тех, кто его знает, «едет крыша».

В действительности, Контролирующий – человек атлетического телосложения, со скачками настроения в среде зависимых от него людей, и очаровательно-соблазнительный во внешней среде и с теми, кто ему нужен для каких-то целей. Он стремится казаться надежным, сильным, авторитетным, все знающим – хочет быть лидером. Лидерство понимает, как контроль окружающих. При этом ради того, чтобы контролировать людей, постоянно врет, шельмует, подтасовывает факты и ситуации – при этом орет и запугивает. Сам же изображает честность и порядочность и, если кого-то ловит на своих же действиях – лжи и обмане – приходит в ярость.

Все время боится, что люди вокруг плетут против него заговоры, подозревает их в чем угодно. Гиперактивен, стремителен, умен, сообразителен. Результат дела его не интересует – дела он использует, чтобы красоваться перед людьми и устанавливать над ними контроль. Лидерство же он понимает как возможность контроля – потому лезет во все дела, даже те, которые его не касаются. Его очень волнуют вопросы репутации – за нее он борется. Признаться в том, что он что-то не знает или что-то не способен сделать, он не может – готов угробить любое дело, лишь бы доказать, что он

«главный», – то есть признания провала или некомпетентности с заявлением об увольнении от него не дождешься.

В действительности, он ведет себя как человек, который живет по чужим документам и очень боится разоблачения, после которого его «попросят на выход» – а идти ему некуда. Поэтому тех, от кого зависит его нахождение на каком-то месте, он «облизывает», а тех, кто находится в этом месте и зависит от него, он постоянно «дрессирует» – создает им непроходящий стресс, с целью, чтобы у них не было времени понять, что происходит. Если «подконтрольные» находятся территориально далеко, то он лезет на их территорию под любым предлогом – с целью создать им долговременный стресс от своего внезапного «визита»: пусть даже ночью не смогут расслабиться, опасаясь, что он может заявиться в любую минуту. Такие бывают и родственники, которые всегда лезут не в свои дела, и могут внезапно заявиться с какой-то помощью, которой от них никто не просит, – от починки розетки до «напекания пирожков», – а в процессе ненужной помощи разнести полквартиры и довести хозяев до нервного срыва. Такие бывают и начальники: цель их управления не в том, чтобы организация получала результаты, а чтобы люди в коллективе боялись чихнуть – были в непреходящем стрессе, суете, ужасе. И нагоняй он будет делать не тому, кто потерял вагон цемента, а тому, кто улыбнулся весеннему солнышку или просто пришел на работу в хорошем настроении.

В действительности, основная проблема Контролирующего в том, что он не чувствует своей устойчивой позиции среди людей – чувствует себя чужим среди них. От того и бесится, и очаровывает их – ни минуты не находится в покое. Можно сказать, что он понимает, что люди знают, насколько он слаб и глуп – хотя с позиции того, как кого-то соблазнить или надавить на больную точку человека он, конечно, гений. И боится консолидации людей против себя – чем больше боится, тем больше ищет поддержку на стороне за счет своей очаровательности, и тем жестче «прессует» зависимых от себя людей. Можно сказать, что он не верит, что кому-то нужен, что из себя что-то представляет – но сейчас для общей картины личности Контролирующего это не важно.

С точки зрения положения в обществе у него не все так плохо, часто такие люди становятся начальниками – если, конечно, «соблазняют» тех, кто их назначает, – могут неплохо зарабатывать. Но в самом коллективе авторитетом они не пользуются, хотя и могут его консолидировать вокруг себя, если появляется какой-то внешний противник, и даже повести людей против него – но Контролирующий сам никогда не «подставляется» и практически всегда «подставляет» под удар другого. Потому, чаще всего, дальше того, чтобы «мутить воду» и настраивать коллектив против кого-то, дело не идет. Когда доходит до реальных действий, то выясняется, что Контролирующий трус и избегает ответственности, склонен подставлять кого-то вместо себя под удар каким-то уникально подлым образом. Ему нужно безопасное лидерство, при котором можно безнаказанно обижать слабых, а «накручивать» мифы о страшных угрозах и врагах, чтобы обосновать свое поведение, он умеет; когда

же действительно «пахнет жареным», он превращается в жалкого, перепуганного человека – впрочем, будет продолжать стоять до конца, пытаясь «сохранить лицо». Надо ли говорить, что Контролирующий, часто не смотря на свою неплохую социальную карьеру, редко чего достигает серьезного в жизни. Тем более, что он никого не слушает и считает верными только свою позицию и мнение. В комическом исполнении Контролирующего хорошо играл советский актер Ильин – чиновника-самодура в фильмах «Волга-Волга» и «Карнавальная ночь».

Таким образом, пока Контролирующий не разберется со своим пониманием того, что он постоянно действует в чужой, враждебной человеческой среде, от травмы он не избавится. А вообще сложно жить, когда вокруг только недоброжелатели и враги.

**3.5. Ригидный.** Это несгибаемый человек чести, правил, внутренней воли, которого пробить или соблазнить со стороны невозможно: человек внутренней дисциплины. Он считает, что все начинается с внутренней дисциплины, и она является главным критерием при оценке человека. В действительности, это любой человек, который стремится стать совершенным и придумал себе идеал такого совершенства – и теперь он использует любую внешнюю ситуацию для того, чтобы проявлять свою волю в следовании своим правилам, и того же требует от людей вокруг. Беда только в том, что он считает свои собственные правила единственно верными – и других не признает. Потому и понятие справедливости у него очень своеобразное, связано с его внутренними представлениями.

Для того чтобы понять суть Ригидного, достаточно вспомнить момент из романа Ярослава Гашека «Похождения бравого солдата Швейка»:

«Наш обер-лейтенант Маковец говорил: «Дисциплина, болваны, необходима. Не будь дисциплины, вы бы, как обезьяны, по деревьям лазали. Военная служба из вас, дураки безмозглые, людей сделает!» Ну, разве не так? Вообразите себе сквер, скажем, на Карловой площади, и на каждом дереве сидит по одному солдату без всякой дисциплины. Это меня ужасно пугает».

Людей вокруг, правда, часто пугает больше такая самодисциплина. Если мы скажем о классическом Ригидном, то это «человек-сухарь», как их называют, но в реальности Ригидных великое многообразие: это и Стаханов, который доказывает, что способен превысить план, и бегающий в любую погоду по утрам человек, потому что он так решил, и человек-«робот» в паспортном столе, ни на йоту не отступающий от процедуры заполнения бланков и не идущий ни на какие компромиссы с просителем, и еще масса всех.

В общих чертах, Ригидный – пропорционально сложенный, практически в античном стиле, человек. Эмоционально холоден, подтянут, владеет собой, говорит четко, склонен к перфекционизму. Занят тем, что делает себя совершеннее во всем согласно своим представлениям – того же совершенства требует и от окружающих. В принципе, больше в жизни он ничем не

занимается: делает правильным себя, окружающих и мир вокруг, – понятно, что в меру своих представлений о правильности.

При этом ряд Ригидных любят игру в «обнадежить и обломать человека», и играют в нее во всех областях деятельности, где могут. В частности, часть Ригидных одеваются вызывающе, флиртует ради того, чтобы подманить человека – и «динамит» его. Такие игры Ригидные любят и получают от них удовольствие. Считается, что это происходит по причине того, что они постоянно сомневаются в том, правильно и справедливо ли они поступают: они очень боятся ошибиться и поступить вне своих правил. И если с покупками такое их постоянное сомнение еще можно привязать к такой причине страха ошибки, то с людьми, думаю, они все-таки получают удовольствие от такого «облома» человека.

Если Ригидного «прижимают» обстоятельства, то он способен с полной самоотдачей играть любую роль, если, конечно, его внутренние принципы не входят в жесткий конфликт с тем, что от него требуется – от классического лакея в ливрее, тоже кстати образ Ригидного, до выплясывающего «рубашки-парня». И делает он то, что должен делать, лучше остальных – он полностью погружается в свою роль и играет ее качественно с полной отдачей. Но вот когда «принуждение» заканчивается, то он не очень добро смотрит на тех, кто его принудил так «выплясывать».

Основная претензия к Ригидному состоит в том, что он неадекватен происходящему: его действия могут никак не соотноситься с тем, что происходит вокруг. Ему это не важно, ему важно, как он в этих обстоятельствах будет следовать своим принципам. И чем сложнее им следовать, тем он более доволен собой: бежать на лыжах по снегу и дурак может, а вот по асфальту бежать на лыжах так, чтобы обгонять велосипедистов, дано не каждому, а он смог. В принципе, такая неспособность адаптироваться к обстоятельствам и означает «ригидность» в психологии.

Проблема Ригидного в том, что ему важнее следование своим принципам, чем происходящее. Это делает его беспомощным в обществе – сам он что-то сделать не способен: если он попадает в тяжелую ситуацию, то выбраться из нее не может – вместо того, чтобы выбираться, он еще более уходит в соблюдение своих правил, потому что верит, что только это его спасет.

Потому пока Ригидный не задумается о том, что причина его социального бессилия кроется в принципиальном соблюдении его собственных принципов, в их неизменности и он переоценивает важность правил и самодисциплины – из травмы личности он не выйдет. Сложность в том, что Ригидный не понимает своего бессилия, особенно если в текущий момент у него все хорошо, потому что его посадили на какую-то должность, а также в том, что думает он ровно противоположным образом: он думает, что его дисциплина и принципиальность решает все его проблемы и открывает ему дорогу в общество – понять, что дела обстоят ровно наоборот, ему не так просто. Момент такого озарения в чем-то сродни состоянию ребенка, который узнал, что Деда Мороза не существует: крах мира.

## ИТОГ

Получилось, что я практически полностью пересказал основную часть книги «Пять травм». Вполне возможно у меня получилось, как у Рабиновича, который после посещения оперного театра не только рассказывал Абраму, что там было, но и продемонстрировал выступление исполнителя главной арии – станцевал и спел для полноты впечатления, что на Абрама произвело жуткое впечатление и убедило, что исполнитель главной арии бездарный, безголосый и жутко картавящий артист.

Я старался, как мог, не влиять на текст первоисточника, максимально следовать ему и воздержаться в процессе реферата от собственных замечаний и ремарок. В каких-то моментах это получилось, в каких-то пришлось делать расшифровку «скомканных», по моему мнению, моментов, в каких-то «вскрывать» смысл. И только в конце, в кратком упрощенном описании травм личности, я позволил себе «вытащить» ведущую линию поведения, причину и определить «точку выхода» из травм личности.

Идеологическую и рекламную часть, так как она не относится к делу, я практически полностью убрал. Я уважаю любые мировоззренческие позиции людей, но в данном случае такая позиция относительно «воплощения души» мне показалась лишней «оберткой» инструмента. Также, как мог, сократил субъективную «переживательную» часть, касающуюся рассуждений про совесть и переживаемые страдания людьми с травмами личности. В моем понимании, это некое навязывание видения внутренних процессов этих людей, потому что как может знать другой человек о том, что проживает другой – только фантазировать и домысливать. А так как у Лиз Бурбо акцент был сделан во многом именно на описание внутренних переживаний «пострадавших», то пришлось сильно его «зачистить» в процессе редактирования. В данном случае, чтобы материал стал подходящим для дальнейшей работы с ним, нам нужна именно формальная его часть, содержащая информацию, а не изложение в модели бытовой логики.

Потому для объективности рекомендую прочитать первоисточник – книгу Лиз Бурбо, – возможно, я упустил что-то важное для вас или что-то искажил по вашему мнению, и исходная позиция вам ближе и понятнее. Мне же для дальнейшей работы нужна именно такая сухая, без эмоций и бытовых рассуждений картина травм личности.



## ЧАСТЬ 2

### АНАЛИЗ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ

#### 1. Резюме по описательной части травм личности. Осмысление

Мы рассмотрели и «подчистили» исходный текст Лиз Бурбо и в результате получили массу достаточно ценных фрагментов описания людей с травмами личности. Поэтому то, что я сделаю дальше, называется «индукцией»: из попавших нам в руки осколков, используя собственные знания, информацию, способности, возможности мышления, я попытаюсь восстановить общую картину «устройства» травм личности. Подбирая один осколок к другому, оставляя пустоты там, где фрагменты утеряны, и достраивая пустоты на основе собственных знаний, отбрасывая попавшие в наш набор случайные лишние осколки от других «изделий», мы, в конечном итоге, получим представление о том, осколки чего мы нашли – вазы или тарелки. Примерно так и поступим: на основании исходного текста Бурбо, фрагмент к фрагменту, мы будем осмыслять то, описанием чего, на самом деле, они являются – оставляя ценное и отбрасывая лишнее. Понятно, что, после перебирания «осколков», полученная в процессе осмысления общая картина может отличаться от того, что мы ожидали – в этом и состоит смысл осмысления: получить понимание или картину, более высокого смыслового порядка, чем используемые для ее создания отдельные фрагменты.

Забегая вперед, скажу, что мне пришлось несколько изменить структуру травм личности – одну из травм разделить на две, по причинам, которые дальше станут понятны. А теперь займемся индукцией материала Бурбо и осмыслением полученных вследствие обобщения результатов.

Чтобы внести порядок в понимание времени и последовательности того, когда формируются травмы – чтобы стало понятно, какое изменение когда происходило – сделаем хронологическую таблицу формирования травм личности строго исходному тексту Лиз Бурбо – *рисунок 1*:



Как видно на рисунке, согласно Лиз Бурбо, травма Отверженного формируется у ребенка в период с 0 до 1 года; Униженного и Покинутого в период с 1 до 3 лет; травма Предательства с 2 до 4 лет; Несправедливости с 3 до 5-6 лет.

Перед тем, как мы приступим к анализу травм личности, необходимо сделать уточнение о том, что я подразумеваю под понятием «волевой аспект» личности, о котором будет идти речь практически в каждой травме.

## 2. Волевой аспект

Волю человека или волевой аспект человека изучают в психологии. Выделяют простые волевые функции – как выполнение простых действий вроде «преодолеть страх», – так и сложные – например, построить план действий и двигаться согласно ему. По большей части речь идет о том, что волей человека называют его способность управлять собой – эмоциями, мыслями, действиями: принуждать себя к определенному состоянию и поведению. Волевым человеком считается тот, кто способен контролировать свои состояния и действовать сообразно обстоятельствам, который способен приложить к себе усилие, чтобы преодолеть собственное сопротивление для какого-то действия. А безвольным, соответственно – над которым властны его эмоции, привычки, чувства, и действует он под их влиянием. Это если просто.

Когда я употребляю термин «волевой аспект», то не имею ввиду ничего из этого. Безусловно, способность управлять собой является волей, и здесь мне добавить нечего. Но в большинстве случаев, человек управляется той конструкцией убеждений, морали, норм и принципов, которые заложены в его мышление, как норма – то есть, им управляет Супер-Эго, если вернуться к Фрейдю. И получается, что следование этим нормам и принципам против своих внутренних желаний – вроде «подольше поспать» или «убежать из страшного места»- и есть воля в ее широком понимании: выполнение заданных программ против своего желания. Человеку не хочется вставать утром на работу, но он напрягается, преодолевает себя и встает – это проявление его воли. Если он поддастся желанию поспать, не встанет и в итоге опоздает на работу – то он безвольный, размазня, хлюпик. Возражений нет, но возникает вопрос о том, чьи желания он реализует: если требования Супер-Эго, то он волевой человек, если свои собственные – то он хлюпик. И кажется, что больше и говорить не о чем: бороться против своих слабостей – признак волевого человека, – а что есть такая слабость, определяется обществом и его культурой.

Но эти рассуждения верны, пока мы не определим «выгодоприобретателя» такой воли. Когда мы поймем, что человек посредством воли реализует те программы, которые заложены в его сознание – а эти программы закладывал в себя не он сам, их туда внедрили посредством воспитания, обучения – то увидим конфликт между свободой и волей человека: Супер-Эго многими психологами, в том числе и отцами-

основателями психологии, считается инородным объектом, который работает не в интересах человека, а в интересах каких-то сторонних сил, заложивших в него программы – в первую очередь, в интересах социума. И получается, что волю, то есть способность напрячься, чтобы преодолеть внутренне сопротивление, человек использует не в собственных интересах, а в интересах «хозяина», которого можно обобщить как Супер-Эго, а если посмотреть более широко – то общество. Проявляя волю, человек соответствует существующим в обществе стереотипам «правильного сильного человека» ради того, чтобы занимать в этом обществе достойное место. И получается, человек напрягается не ради себя, а ради социума, а если точнее, то для соответствия его требованиям в процессе адаптации к нему. Ты должен быть смелым, честным, пунктуальным, трудолюбивым и прочее: кому должен – самому себе или социуму? Как сказано в одной смешной мысли, «мне нравится, что теперь я толстый и ленивый, потому что худым и работающим я уже был» – юмор, оправдывающий право иметь свои желания в этом обществе. Общество предлагает некий стандартный путь посредством такой адаптации человека в социуме посредством самоподавления, но ведь есть и другие пути адаптации в обществе, которые зачастую дают больше свободы, ресурсов и возможностей, в том же в обществе, но о них общество особенно не распространяется.

Понятно, что мы живем в мире принуждения: мы должны ходить на работу, жить в общепринятом графике, соблюдать общепринятые нормы, и ради этого должны подавлять в себе свои «хотелки» (если, конечно, хотим нормально жить, а не сидеть на помойке) и прилагать волю, чтобы соблюдать нормы этого принуждения в отношении самого себя – так устроен человеческий мир, и деваться нам некуда. Общество раздает нам розги, которыми мы, чуть что, должны сами себя пороть, чтобы заставлять себя быть правильными и хорошими его членами. Но это не значит, что так действовать в отношении самого себя правильно – просто других вариантов у человека не остается. Потому мы можем хвастаться своей самодисциплиной и волей перед другими людьми, но внутри должны понимать всю извращенность такого положения вещей. К сожалению, свобода человека закончилась примерно 12 тысяч лет назад с завершением Палеолита, и началось такое принуждение себя к соответствию «общественным стандартам», которое продолжается до нашего времени и вероятно продолжится еще какое-то время.

Многие мыслители поднимали тему «свободы воли» и «свободы выбора» человека, но надо признать, что пока мы живем в обществе, выбора, как действовать, у нас особенно нет: мы должны заниматься самоподавлением ради того, чтобы находиться в обществе – от поддержания хорошей фигуры, которая нравится другим людям, до дисциплины в работе, – и называть это волей. Человек, который теряет волю и продолжает находиться в обществе – малоприятное существо, которое доставляет неудобство окружающим своим видом, несдержанностью, неумением себя вести, неразвитостью своего мышления и прочее.

А жертв интерпретации на уровне неразвитого интеллекта вопроса «свободы человека и воли» масса: они решают, раз Супер-Эго враг человека, а самопринуждение зло, то надо прекратить делать то, что напрягает, и начать делать только то, что хочется. Такое буквальное понимание этого механизма принуждения и стремления жить согласно собственным желаниям, что в основе верно, и о чем говорит масса психологов, в том числе, именитых, ни к чему хорошему не приводит: как сказал один мудрый человек, «по форме все правильно, а по сути гадость» – человек теряет контроль над собой, превращается в безвольный студень, выпадает из социальной жизни. Потому мало понимать, как работает этот механизм принуждения Супер-Эго, мало кричать о свободе своих желаний – надо понимать путь выхода из этой ситуации, – ну или все понять буквально, начать жить по принципу «я такой, какой есть» или «мои хотелки важнее всего», и превратиться в слезливое истеричное безвольное создание. Примеров такого буквального понимания и некомпетентного решения этого вопроса выбора между «свободой и принуждением» масса: не надо все так понимать буквально и кричать «я свободен и теперь буду все делать, как я хочу», «я превратился из красивого подтянутого человека в желеобразное чмо, принимаю себя таким и горжусь этим» – это идиотизм, а не решение вопроса.

В действительности речь идет не о выборе между «хочу» и «надо», а – об источнике принуждения себя к чему-то: принуждения не избежать, но можно выбрать его источник. Мы не сможем полностью выйти из-под принуждения общества и должны соблюдать его нормы, потому в любом случае общество в нашей собственной голове – наше Супер-Эго – останется источником принуждения. Но по мере своего развития человек способен все больше брать под свой личный контроль этот аппарат Супер-Эго, и все больше осознавать, переосмыслять находящиеся в нем «команды»: по мере роста своей разумности начинать отделять тупые «надо» и «ты должен» от рациональных норм. Это приводит к тому, что он сам начинает принимать решения в отношении, что ему следует делать: надо ли ему так рано просыпаться, надо ли ему проявлять граничащую со слабоумием смелость, надо ли так сильно напрягать себя ради поддержки своей фигуры и тела. Он не выходит из-под норм социального принуждения, но становится способен их осознавать и регулировать их работу в отношении самого себя. Он решает, надо или нет ходить ему на работу, если она ему финансово и психологически не выгодна и разрушает его – или стоит изменить направление деятельности. Он перестает быть «программным ботом» в этом обществе. Он способен заставить себя месяцами делать скульптуру или рисовать картину, но это его решение, и при этом – спать до обеда, потому что ему так удобнее заниматься своим делом. Он не становится безвольным размазней и хлюпиком, сохраняет волю – но его воля становится разумной. Разумность воли – это все, что может себе позволить человек в современном мире: баланс между собственными желаниями и соблюдением общественных догматов и норм.

А если мы выйдем из этой наиболее распространенной плоскости рассуждений, и поднимемся на другой уровень осмысления процессов жизни человека, то картина поменяется. Человек, в первую очередь, живое существо, и только потом – социальное. У большинства из нас в сознание внедрена обратная картина, хотя мы этого и не осознаем: для нас социальное соответствие важнее, чем наша биологическая составляющая – социум для нас важнее, чем то, что каждый из нас живое существо. Социум – это искусственное образование, в котором мы существуем и благодаря которому выживаем, имеем еду, жилье: это форма существования человеческой стаи, – и сегодня условия и правила жизни значительно оторваны от естественного мира, «стая» стала самодостаточной и автономной. Но от этого человек не прекращает быть живым существом – он просто забывает об этом. А вокруг нас есть жизнь – даже там, где нет социума: и в принципе, от того, насколько мы связаны с самой жизнью и наполнены ею, зависит наше состояние.

От того, что я хожу на работу и получаю большую зарплату, живым я не становлюсь. Я становлюсь живым тогда, когда пропускаю через себя «потoki жизни», то есть возвращаюсь в свое естественное состояние живого существа. Кто-то для этого ездит в отпуск, кто-то идет в горы – чтобы ощутить себя живым. Если уйти глубже, то идентификация себя, как свода правил и норм – слияние с Супер-Эго – делает нас не живыми, но вполне социально-функциональными существами: таким «ботами» в компьютерной реальности, которые действуют по программам. Но мало кому в голову придет такой «бот» назвать живым: он функционирует, переживает, радуется, имеет эмоции, но он не живой, потому что быть живым и исполнять заданные программы, пусть даже заставляя себя это делать и развивая для этого способность «перешагивать через себя», волю – это разные вещи.

И вот эту жизнь, опять же строго согласно Фрейдю, несет нам Эго – в переводе с греческого наше «Я»: именно оно дает ту энергию Либидо, за счет которой я могу чувствовать себя живым, и которую потребляет Супер-Эго – оно, как пиявка, живет за счет энергии Эго. В принципе, за эту жизненную энергию и идет битва индивидуальности человека с Супер-Эго, что я достаточно полно описал в другой своей книге «Темперология-это».

Мы, в большинстве своем, употребляя понятие «воли», говорим о самопринуждении в интересах Супер-Эго. Но если взглянуть на картину шире – мы же появились на этой планете не для того, чтобы прислуживать какому-то образованию-паразиту и кормить его, мы пришли сюда, чтобы жить. А Эго – это и есть наши собственные желания, которые прорываются наружу, как желания участвовать в естественной жизни, но которые перекрывает Супер-Эго и подменяет их программными. Борьба Эго и Супер-Эго – собственного Я и Я социального – идет постоянно внутри каждого человека, о чем известно с момента создания «Динамической модели личности» Фрейда. Кстати, то, что делают буквально понимающие конфликт «свободы и воли», не связано с Эго, они просто поступают обратно своим программам принуждения примерно так, как подростки делают все назло своим родителям – к их личным желаниям их

поведение отношения не имеет: если принуждали себя рано вставать – теперь спят до обеда, если занимались телом – то запускают его.

Но в этой борьбе замалчивается момент, что и у Эго человека, у его естественной составляющей, тоже есть свой волевой аспект – воля к жизни. Это способность концентрировать энергию, способность аккумулировать ресурсы, способность внутри себя переходить от «рыхлого ватного» состояния к состоянию «титана» – ради того, чтобы быть живым, то есть чтобы Эго могло пройти в нашу реальность, и тогда мы ощутим себя живыми. Попробуйте искупать кота с водобоязнью – не понятно, откуда в этом маленьком существе берется столько сил, такая цепкость к жизни, такое намерение настоять на своем. «Волевой аспект» – это что-то похожее на такую концентрацию энергии внутри себя, как у такого кота, но направленное на желание получить чувствование жизни, стать живым или, если в теории, то пропустить Эго в свою жизнь. И главный противник здесь Супер-Эго.

То есть, это состояние концентрации внутренней энергии нужно не для того, чтобы получить должность или заработать денег, как тут же пытается его «приспособить» ум – а для того, чтобы быть живым. Я понимаю, что кому-то этот момент будет не понятен, кто-то считает, что если он дышит, мыслит, ходит и получает зарплату, то он уже живой: возможно, для компьютерного бота этого достаточно, и он правда думает, что он живой. Но кто не хочет подменять ощущение жизни походами в магазин и просмотрами фильмов, а правда хочет быть живым, тот понимает, что ходить и принимать душ совсем недостаточно для того, чтобы чувствовать себя живым. Для того, чтобы быть живым, нужно воспринимать текущие вокруг потоки жизненной энергии – это наверно, совсем не понятно многим, но это так. Бенджамин Франклин сказал на эту тему: «Некоторые умирают в 25 лет, а в могилу попадают только в 75», – до сих пор многим не понятна эта мысль. И вот «волевой аспект», о котором я буду говорить, как раз и есть та самая «животная цепкость» в эти потоки жизни, как у того самого купаемого кота: это концентрация всего себя для того, чтобы Я – Эго смогло участвовать в жизни. Как кто-то сказал из великих, «я жив пока у меня горят глаза, и я каждое утро подхожу к зеркалу и смотрю, не потух ли у меня взгляд», – может быть так кому-то станет понятнее: «волевой аспект», о котором я буду говорить, это то, что зажигает эти глаза. Это концентрация Либидо внутри себя для соединения с жизненными потоками.

И притягивают нас к себе люди с «горящими глазами», то есть те, у кого есть волевой аспект, и часто именно они становятся источником жизни коллективов и других людей, а люди с волей в классическом ее понимании могут быть надежными, исполнительными – но не живыми. Потому люди делятся на живых и не живых: они вместе могут стоять в очереди за социальным пособием, могут вместе на совете директоров принимать решения, могут ставить рядом свои яхты – понятие «живой» не имеет отношения ни к социальному положению, ни к материальному благосостоянию. Оно просто дает человеку смысл этой жизни, а в лачуге или

во дворце – не важно: ошибочно думать, что социальные достижения дадут жизни смысл, и тому масса примеров – состоятельных людей с несчастным, потухшим взглядом огромное количество.

А если мы поднимемся еще выше в философских осмыслениях, то станет понятно, что «горящие глаза» намного важнее любого социального положения и материального благосостояния, о чем, впрочем, и говорят практически все мировые религии. Но это не значит, что хорошо жить плохо – с позиции «горящих глаз» или «волевого аспекта» это не имеет значения. То есть не надо думать, что, отказавшись от состоятельности, глаза «зажгутся» автоматически, скорее, наоборот: у человека, который не испытывает материальных проблем, больше возможностей пропускать через себя жизнь просто по причине того, что у него есть выбор, как и где действовать. Потому волевой аспект – это способность концентрироваться на своем желании жить полной жизнью, не в социальном понимании этого момента, а – в личном, естественном для живого существа.

Я в своей работе уже не первое десятилетие, в первую очередь, стремлюсь вернуть людям и поддержать «горящие глаза», так как считаю это самым важным из всего, что может быть у человека. А социальные успехи, личная жизнь и прочее являются вопросами более простыми, которые можно решить и «руками» – с помощью научения методам, приемам, способам действий и психокоррекции. Потому что если глаза потухли, то зачем тебе личная жизнь, должность, яхта – все это становится не более чем «навороченным склепом».

И при рассмотрении травм личности, который последует дальше, я воспринимаю травмы, как некие программы, которые управляют сознанием и поведением человека – в принципе, можно сказать, что «Пять травм» составляют поведенческий реестр Супер-Эго, описание основных возможных вариантов «действий бота»: по сути, описывают практически все модели поведения человека, которые существуют. Но одни люди просто действуют по этим моделям и используют их в свою пользу, а другими эти модели управляют – в этом и состоит разница между человеком без травм и с травмами личности. А так как мы говорим о людях с травмами личности, то я пытаюсь понять, не столько как они ему мешают достигать успеха, мешают жить, но в первую очередь – как выйти из этих программ в состояние «горящих глаз».

Если обобщить, то травма личности «проходит» тогда, когда у человека «загораются глаза»: когда он восстановит свой «волевой аспект». Бурбо описывает признаки «излечения» – вроде «позволит себе красиво одеваться» или «проходит соответствующая травме соматика» – они верны, но для меня это «вторичные признаки».

### **3. Отверженный-Беглец и травма Воплощения**

В самом начале главы про травму Отверженного я сделаю уточнение: в процессе анализа, по причине явной нестыковки исходного описания травмы со сроками ее формирования, мне пришлось «нырнуть глубже», чем я ожидал.

Итогом «погружения» стало то, что удалось сохранить исходное описание травмы Отверженного, – то, что сказано про Отверженного в начале книги и будет сказано далее на основании этого текста, все верно, – но для этого потребовалось выделить или, говоря точнее, обнаружить и отделить, находящуюся в «самом теле» Отверженного «неучтенную» травму: разделить травму Отверженного на две части. Как будет видно дальше, такое же разделение, – а в случае прочих травм, дополнение, – пришлось сделать и для других травм личности. Причина того, что данная травма, которую отделили, «скрывалась», состоит в том, что она относится не к психологии и отношению ребенка с родителями, а к его физиологии; и при этом производимые в обеих травмах «манипуляции» над ребенком идентичны по характеру воздействия на него – и я вполне понимаю, почему в таком случае она «ускользнула» от внимания Бурбо. Подобная идентичность будет присутствовать и в прочих травмах личности, которые, в отличие от травмы Отверженного, будут не разделены, а дополнены физиологическим аспектом формирования малыша до года его жизни. В таком случае становится видна и понятна логика развития травм с их исходной физиологической точки до психического уровня. Каждую травму Воплощения, соответствующую каждой травме личности, мы разберем отдельно. Итак, травма Отверженного.

\*\*\*

Итогом понимания неточности в исходном тексте стало то, что травма Отверженного была разделена на две травмы: травму «Воплощение через дискомфорт», далее просто травму Воплощения, и – травму Отверженного. И тогда все встало на свои места, ушли нестыковки, путаница в хронологии, и более того, стало понятно, что Бурбо все время говорит именно о травме Отверженного и проецирует свои рассуждения на травму Воплощения, что не верно: говорит о сознательном периоде жизни ребенка, где и происходят взаимоотношения с родителями. Для читателя, по сути, в тексте ничего не поменялось, изменились лишь сроки формирования травмы Отверженного: она формируется с одного до трех или шести лет жизни ребенка. Почему говорю до «трех или шести», потому что абсолютно точно она формируется до трех лет, когда формируется сознание человека – и при особо «старательных» родителях может усиливаться и дальше, в период формирования личности и самоидентификации ребенка к шести годам. Мне, говоря откровенно, это не важно: мне важен не возраст, когда травма формируется, а суть процесса. Допущу не без доли иронии, что я знал людей, у которых благодаря непрерывным стараниям родителей травма продолжала формироваться и в сорок лет: даже в сорок лет они для активно преследующих и запрещающих родителей оставались никем, игрушкой, у этих людей не было ни личной жизни, ни собственного мнения – потому что «мама не разрешила». Но теперь обо все по порядку: начнем так, будто мы ничего не «раскопали» – изобразим наивность, чтобы показать логику анализа.



\*\*\*

На основании исходного текста Лиз Бурбо мы знаем, что суть травмы Отверженного состоит в том, что человек чувствует себя лишним, ничтожным среди людей. Причиной травмы, согласно Бурбо, является отношение к ребенку однополого с ним родителя, для которого он не существует как человеческое полноценное существо.

Говоря проще, родители не воспринимают такого ребенка как равного себе человека, относятся к нему и обращаются с ним, как с «объектом». Например, так относятся к домашним животным – собачкам, хомячкам, попугайчикам: любит своего питомца или «шпыняет» его хозяин, но маловероятно, что он считает его такой же полноценной личностью, как самого себя. Вот такого ребенка считают более питомцем, чем человеком.

С этим фрагментом описания травмы я согласен, но период жизни ребенка, в который все вышеописанное происходит, вызывает ощущения натянутости: Бурбо считает, что травма формируется в досознательный утробный период и до года жизни, хотя практически все ее описание указывает уже на сознательный период жизни ребенка. Потому углубимся в осмысление этого периода жизни человека – в утробный период и до года его жизни.

В связи с этим, для понимания механизма появления травмы и расширения возможности анализа, как говорят в математике, «произведем замену переменных» – рассмотрим образный пример. Ребенок до года воспринимает мир ощущениями, звуками, абстрактными образами, некоторые из которых узнает, но не знает, что это, так как его сознание с необходимым для понимания набором информации только начинает зарождаться. Думаю, примерно такое восприятие мира может присутствовать у лабораторной мыши – «притянем за уши» для наглядности: она не понимает, где она находится, не понимает, что происходит, и что за люди ее окружают. И вот допустим, в лаборатории живет мышь, на которой ставят опыты. Эти опыты не доставляют ей удовольствия. Она не понимает, где она, и что происходит, но знает, что за пересаживанием ее в клетку последует что-то неприятное: либо уколут больно, либо принудят выбираться из какого-то лабиринта – сомнительное удовольствие. И при приближении людей с клеткой впадает в панику. После многократного повторения такой ситуации, клетка и паника в ее восприятии становятся едины, да и само приближение людей запускает панические состояния: в ограниченном понимании мыши итогом становится то, что приближение состояния паники становится первичным, неким критерием-состоянием, которое означает, что скоро будет и клетка – тот самый рефлекс Павлова, который хотя бы кормил собачек, а не тыкал их иголками. При этом мышь не совсем глупая и знает, что когда она становится «правильной мышкой» и делает то, что от нее ожидают – скачет, бежит, когда надо, не сопротивляется и не отбивается, от нее быстро отстают: к ней проявляют более гуманное отношение.

И однажды мышь сбежала, но память о своем лабораторном прошлом осталось у нее навсегда. Потому, когда она видит людей, то вспоминает

клетку, при мысли о клетке у нее случается паника: она бежит и прячется. А у мира и наполняющих его существ в белых халатах, в котором она оказалась после побега, в ее понимание есть только одно назначение: ловить ее, чтобы мучить – другого смысла в этом мире нет.

Понятно, что ребенок не мышь и не собачка, у которой не спрашивают, нравится ли ей ее новая стрижка: просто стригут, как нравится хозяевам. Но в первый год жизни ребенок настолько же беспомощен, как и они: его купают, кормят, одевают – все это доставляет ему неприятные ощущения, но его никто не спрашивает об этом, а подаваемые им сигналы окружающие игнорируют. Когда после года начнет формироваться сознание, все его «мышинные» переживания уйдут в бессознательное, и он их не вспомнит.

Некоторые исследователи говорят, что сознание пробуждается уже в возрасте полугода жизни человека, другие считают, что позже, третьи привязывают пробуждение сознания к первыми словам малыша – все это не суть важно в данном случае. Но сама мысль о том, что на него снова наденут колючую рубашку, будут кормить гадостью, купать в слишком горячей воде и пеленать так, что он не сможет дышать – обо всех этих, по сути, пытках, теперь уже в виртуальном ассоциативном смысле – будет вызывать у него панику. Какой-то пытающийся командовать им человек будет извлекать из бессознательного воспоминания о жесткой колючей пеленке, и на уровне ощущений они будут между собой ассоциироваться – человек и пеленка. Кто-то особо «добрый» ассоциируется с едой, от которой его тошнило – и у Отверженного начнет в отношении такого человека возникать тошнота. Все, что связано с обществом будет рождать в нем ассоциации с «пытками» детства, хочет того Отверженный или нет.

Примерно, как убежавшая лабораторная мышь уверена, что любой человек хочет ее поймать, чтобы посадить снова в клетку, точно так же Отверженный относится к обществу, смысл которого состоит только в том, чтобы заново подвергать его «детским пыткам»: он себя продолжает чувствовать перед обществом таким же младенцем, которого любой член общества хочет искупать в горячей воде или силой накормить гадостью. Наверно, можно усилить эффект понимания: другие не столько хотят «помучить» Отверженного, сколько это их обязанность и единственное в жизни дело. Других ожиданий в отношении общества у Отверженного нет, то есть у Отверженного нет альтернативной «доброй» модели мира. Может быть, поэтому повзрослевших Отверженных сильно пугают фильмы-ужасы про какие-то подпольные садистские психиатрические клиники и бесчеловечные концентрационные лагеря – гипертрофированные модели их миропонимания.

У ребенка просыпается сознание, сформированное на основе памяти тела о «мышинной истории», и оно узнает о других семьях и других моделях взаимоотношений людей в этих семьях: есть семьи, где личность ребенка уважают. Посредством расширения представления о мире вокруг, ребенок все более осознает ненормальность порядков в своей семье и обращения родителей с ним, как с «животным»: сам того не осознавая, свою семью он все

более начинает «по инерции» воспринимать как лабораторию, а себя – живущим «в клетке». И неосознанный «мышинный» период до года жизни начинается, благодаря такому обращению с ребенком, в сознательном возрасте интегрироваться уже в сознательные представления о мире. Отсюда и возникает мысль и о побеге из такой семьи, и о том, что его родители «ненастоящие», их подменили: мысль, подобная тем, что возникают у детей в детдоме – что у них есть «настоящие добрые родители», и они обязательно за ними вернуться. Наверно, в голове малыша может возникнуть любая идея и версия о том, как ребенок оказался в «семье-клетке» с родителями-тиранами, но вероятно, по причине наблюдения за другими семьями, в которых родители нормальные, возникает подозрение, что его подменили: ведь «настоящие родители» никогда бы так жестко не обращались с собственным ребенком. А от собственных родителей, что бы они хорошего в их понимании ни делали для него, он ждет «пытток»: ребенок, конечно, пытается «докричаться» до них, но, как правило, напрасно – у него в такой ситуации «нет права на собственное мнение».

Мы рассматриваем «крайний» случай принципиальных родителей, которые продолжают игнорировать индивидуальность ребенка: «никакого своего мнения у него не может быть в два года!». В любом случае, в самую основу восприятия родителей ребенком сами же родители и заложили роль «палача», а своей принципиальностью лишь усиливают такое восприятие себя ребенком. И такой ребенок начинает ждать, что из внешнего мира придет тот, кто в нем видит не «собачку», а личность, и любит его как человека, и заберет его из «лаборатории»: будет поступать с ним так, как нравится ребенку, так, как это происходит в других «хороших семьях», которые он видит вокруг.

Это ожидание «меня найдут настоящие родители и заберут отсюда» в ситуации особо «упертых» в игнорировании личности ребенка родителей сопровождает Отверженного всю его жизнь – со временем эволюционирует лишь образ «хороших родителей» в какие-то «чудесные ожидания», но суть ожидания не меняется. Это ожидание становится причиной старательности и пассивной позиции в обществе: зачем быть активным, если ждешь – нужно просто терпеть и оставаться «хорошим ребенком». Соответственно, Отверженный занимает в жизни позицию ожидания: всю жизнь хочет, чтобы его нашли «настоящие родители» – спонсоры, благодетели, сильные мира сего – и забрали в настоящую хорошую «семью», полноценную жизнь, – и при этом он отказывается от собственной инициативы по изменению своей жизни. «Сами придут и сами все дадут», как сказано в произведении Булгакова («Мастер и Маргарита» *прим. ред.*), но эта фраза совсем не относится к ситуации Отверженного, скорее вредит ему – но именно этой позиции он придерживается в жизни; и при этом Отверженный нередко ассоциирует себя с Мастером из того же произведения – но об этом чуть дальше.

Коснувшись Булгакова вспомнил, что те, кто в конце 80-х был в подъезде булгаковского дома, недалеко от Патриарших прудов, где расположена знаменитая квартира 50, наверно, вспомнят крупную надпись на стене

лестничного пролета: «Воланд, приходи, столько дряни опять развелось!»). Думаю, это тоже может быть иллюстрацией к идее возвращения «настоящих родителей» в понимании Отверженного. Упомянул для тех, кому интересна роль травм личности в структуре построения разных идеологий и их направленности на определенные слои общества.

В процессе ожидания какого-то внешнего чуда – «прихода настоящих родителей» – Отверженный всю жизнь стремится быть «хорошим, правильным, старательным ребенком», и чем тяжелее ему ждать такого чуда в окружающем его контексте, тем старательнее он становится в своих делах: он сублимирует внутреннее напряжение в старательность. Потому можно заключить, что чем старательнее становится Отверженный в работе, тем хуже себя он ощущает в текущий момент жизни в обществе: локальном (домочадцы, родственники) и глобальном – в обществе в целом. И понятно, что пока ждешь и прячешься «от плохих дядей», ничего, кроме как уйти в свой внутренний мир фантазий и размышлений, не остается – очень «разумное» в ситуации Отверженного решение. Активность Отверженного смещается с внешней деятельности во внутреннюю: мечтательность уберезет от проявления в обществе с риском «попасть в клетку» и позволит скоротать время «тихим спокойным ребенком» до прихода «настоящих родителей».

Отверженный живет этим ожиданием «меня найдут», потому ему и не очень важна текущая сторона жизни, в том числе и материальная – он живет «на вокзале». Тех, кто рядом с ним, он боится, потому что они «мучители», а ждет, что его найдут какие-то хорошие люди из лучшего, неизвестного ему мира. Для взрослого человека лет пятидесяти-шестидесяти жить таким ожиданием глупо, но его оправдывает, что он сам не догадывается сознательно о своем ожидании: просто живет в ожидании, сам не зная, чего – что что-то хорошее само случится в его жизни. Обратите внимание на моду на мистику: не ошибусь, если предположу, что толпы безусых неофитов с головой уходят в астральные путешествия, осознанные сны, параллельные реальности и прочее, сами того не понимая, за «тайными знаниями и мирами», как они думают – но их манит в неизведанные измерения сила желания вернуться к «настоящим родителям», они хотят «вернуться домой».

Именно это «ожидание» имеет для жизни Отверженного самое разрушительное значение. Благодаря ему Отверженного не интересуется материальная сторона жизни – он же тут временно, – а его интересы смещаются в духовную и ментальную области, что делает его пассивным в жизни. И благодаря этому ожиданию у Отверженного так сильно присутствуют в поведении старательность и порядочность – почти проклятия Отверженного в обществе: хороший ребенок, которого забыли. Да и живет из-за ожидания Отверженный «верой и надеждой» на хорошее будущее, а не реальными делами – что приводит к тому, что он «плывет в жизни по течению». Не будь у Отверженного этого ожидания «меня найдут», возможно, его жизнь сложилась бы иначе, а так он пассивно чего-то ждет всю жизнь и непонятно, на что надеется. Потому Беглецы и заполняют собой самые

неприглядные социальные ниши и не пытаются из них вырваться: с позиции ожидания даже хорошо, если ты работаешь на какой-то непривлекательной должности и получаешь копейки – быстрее прибегут «настоящие родители», потому что им станет тебя жалко. Вот прибежали «настоящие родители» и видят: такой весь послушный отличник, а его тут обижают плохой едой и одеждой – и очень его становится жалко, срочно надо забирать из этого ужасного места. Чем место ужаснее, а жизнь хуже – тем лучше для Отверженного. Отсюда и облик Отверженного, вызывающий жалость: это призыв «найдите и заберите». Перспективная жизненная позиция, ничего не скажешь: возведение своей социальной ничтожности и беспомощности в культ.

То, что не описала Лиз Бурбо, но «математически» следует из этой модели – это базовое эмоциональное состояние Отверженного: исходя из этой модели можно предположить, что Отверженного всю жизнь сопровождают параноидальные состояния и тревожности, в которых он проводит свою жизнь. Говоря проще, он всю жизнь боится. И боится практически всего, что связано с обществом, проводит свою жизнь в этом страхе. Отверженный к нему настолько привыкает, что не осознает, но его тело, которое описала Бурбо, говорит о том, что состояние тревожности и паранойи присутствует у него постоянно: как бы ускользающее, «скрюченное» тело Отверженного становится таким не столько потому, что он готов сбежать, а потому, что его «скрючивает» страх. С паранойей картина жизни Отверженного становится еще интереснее: не доверять и бояться всего и вся, что его окружает, и с чем он сталкивается – и при этом проводить свою жизнь в ожидании, что его заберут из этого «страшного места». Забытый в глухом селе проезжавшим мимо симфоническим оркестром «правильный» ребенок с виолончелью спустя год, не меньше.

Печальное в этой истории то, что травма Отверженного является линейным развитием того, что до года жизни было «прописано» в «железо» – в формирующуюся нейронную сеть человека, – и там закрепилось на уровне органики, и для него окружающий мир существует лишь с одной целью – мучить его. И изменить эту позицию, о «злом мире, который за ним охотится», просто разговорами и примерами невозможно: безусловно, Отверженный, как умный человек, согласится с тем, что это не так, но его состояние страха перед «клеткой» останется прежним, что переродится в тревожности и фобии, причины которых и ему, и его психологу найти будет непросто.

Теперь перейдем к более подробному разбору момента относительно ошибочности указанных сроков формирования до года жизни травмы Отверженного, но думаю суть уже понятна. Я разделил травму Отверженного на две части и изменил сроки формирования травмы Отверженного на до-сознательный и сознательный период жизни. Из вышеизложенного становится понятно, что в утробный период и в первый год жизни формируется травма, но не травма Отверженного, а травма Воплощения, а точнее – «Воплощения через дискомфорт», как частный случай в ситуации с Отверженным, назовем

ее так по причине того, что через эту травму проходят все люди в момент появления в этой физической реальности. А травма Отверженного является ее продолжением: суть травмы Воплощения, или «мышинной травмы», остается прежней, но переходит в сознательную область, и ребенок все более себя осознает «отверженным», «недочеловеком», «объектом опытов».

Нужно добавить, что травма «Воплощения через дискомфорт» возникает не столько по причине «злобности» родителей, сколько по причине их формального обращения с ребенком: не важно, из каких побуждений, но родители строго следуют инструкциям, как обращаться с малышом. Такой инструкцией может явиться «опыт бабушки», книжка по уходу за младенцем: набор инструкций, которые родители неукоснительно соблюдают, игнорируя реальное положение вещей и настроение малыша. То есть, по сути, «проводят обслуживание объекта, строго согласно инструкции». Так или иначе, подобным образом действуют все родители, здесь просто вопрос баланса в их действиях между тем, что они понимают и чувствуют, и тем, как положено действовать по инструкции. Кто-то просто придерживается инструкции и «действует от сердца», а кто-то, как «деревянный солдатик», все делает неукоснительно по «науке»: в первом случае, травма Воплощения будет минимальна, в последнем – максимальна. Бурбо говорит об игнорировании малыша, но в случае слепого следования инструкциям в ощущениях малыша возникает эффект неотвратимости и безжалостности действий внешнего мира – это ощущение и становится «корнем травмы» Воплощения.

Травма Воплощения – это та самая «мышинная травма», которая «прописывается» в физиологии человека. У каждой травмы личности будет свое своеобразие травмы Воплощения: судьба мышек в лаборатории крайне разнообразна. В случае Отверженного она состоит в том, что на малыша направлен избыток формального, холодного внимания «по инструкции»: в сущности, это нахождение малыша в интенсивном поле избыточного, причиняющего страдания внимания окружающих. Но у других травм личности в травме Воплощения ситуация может быть в корне иной – как бы там ни было, «клетка с мышкой» остается, меняются только «лаборанты» и проводимые опыты. Потому для точности: в случае с Отверженным травма Воплощения – это травма Воплощения через дискомфорт; а при других родителях могут быть Воплощения через другие состояния и соответственно, развитие других травм личности.

И тогда после разделения травмы личности на две части у нас все «сходится»: до года человек проживает травму Воплощения, а с года до трех – а может и до шести лет, что не принципиально для меня – проживает именно ту травму Отверженного, которую описывает Бурбо. То есть получается, что травма Отверженного, о которой говорила Бурбо, и о которой мы будем говорить в дальнейшем – это травма игнорирования ребенка родителем одного с ним пола, которая проживается в сознательный период жизни, после года жизни до трех лет. Мы так ее и оставим – травма Отверженного, которая относится к психологической области развития ребенка, и которая является

прямым линейным продолжением травмы Воплощения: желания ребенка игнорировали, пока он ничего не мог сказать, и продолжили игнорировать, когда он начал говорить – такая некая извращенная «стабильность» со стороны родителей.

Травма Воплощения, которая проживается до года жизни, очень интересный феномен. Во-первых, если все проходит через нее, то она дает массу пищи для философских размышлений о том, что есть мир, что здесь должен делать человек, и какие воспитательные или эволюционные методы использует «мир» в отношении человека. Но это философия, без нее можно обойтись. А вот то, что травма Воплощения является основой развития травм Отверженного, Униженного и Покинутого, действительно интересно: по логике получается именно так – прямая линейная проекция травмы Воплощения в травму Отверженного, и искаженные проекции в травмы Униженного и Покинутого. Получается, в зависимости от той семьи, где родился ребенок, и характера родителей, будет сформирована, как доминирующая, одна из этих травм. Похоже на Дорожный камень, у которого останавливались былинные богатыри в сказках: прямо пойдешь – Отверженным будешь, направо пойдешь – Покинутым станешь, а налево пойдешь – Унижение проживешь. И в основе всех этих травм личности находится травма Воплощения, которая создает условия – память о пережитом насилии посредством купания и пеленок, – а «дорожный камень» – момент запуска сознания у ребенка, не более чем перенаправляет пережитое в травме Воплощения «мышинное состояние».

Саму травму Воплощения мы подробно разбирать не будем, только скажу, что без желания самого человека ее исправить маловероятно. Но человек способен «переписать» негативную память тела, и это ему по силам – это просто привычка тела физиологически реагировать на раздражители, а в случае их отсутствия – создавать их. А привычку изменить возможно: человек способен изменить любую привычку, если посчитает ее вредной – травма Воплощения, пожалуй, самая «вредная привычка».

Вот так все встает на свои места, описанные травмы сразу начинают систематизироваться, их вариативность приобретает философский смысл, а сама травма Отверженного – линейное продолжение травмы Воплощения – становится конкретной и определенной: жесткие, подавляющие индивидуальные проявления малыша родители, которые игнорируют его, как человеческой существо – то есть продолжают уже не на физиологическом, а психологическом уровне игру с ним в «лаборанта и мышь». И «путаница» в исходном тексте Лиз Бурбо произошла по причине того, что травма Отверженного является линейным развитием травмы Воплощения: родители продолжают делать ровно то, что делали во время формирования травмы Воплощения – относиться к ребенку как существу, лишенному индивидуальности.

Сколько-то лет назад повстречал дедушку, который один воспитывал двухлетнюю внучку и занимал четкую, принципиальную позицию: «Никакого

воспитания не существует – детей надо дрессировать, и я дрессирую внучку». Вот некую подобную «дрессировку» и производят родители.

Таким образом, на рисунке 2 мы имеем измененную хронологию возникновения травм личности, которую я считаю более правильной, чем представленную ранее на рисунке 1.

Рис. 2



Подведу итог касательно периода создания травмы в утробный период и до года жизни, о чем было сказано в начале главы. Если мы прекратим играть в психологию и взглянем на вещи здраво, то увидим следующую картину. Формирование травмы Воплощения относится к физиологии человека, а не психологии. Организм человека формируется во враждебной среде, и потому учится вырабатывать соответствующие защитные гормоны: вся биохимия такого человека приспособлена для выживания в недружественной среде. Соответственно, взрослому Отверженному – продолжение развития травмы Воплощения после пробуждения сознания - нужно постоянное подтверждение враждебности среды: ему необходимы внешние раздражители, благодаря которым его организм способен вырабатывать защитную «биохимию». Если организм не вырабатывает соответствующие привычные гормоны, у него начинаются «ломки».

И чем более зрелая становится психика Отверженного, тем более изощренные механизмы использует подсознание для создания и нахождения внешних раздражителей: понятно, что родители до трех лет «ломают» его психику, но вот дальше уже стоит вопрос о том, что происходит, и настолько ли виноваты сами родители в дальнейшем, или Отверженный использует их для превращения их в такие сильные раздражители. Эта ремарка в тексте для того, чтобы дать шанс оправдаться «исправившимся и все осознавшим» родителям после трех лет взросления ребенка, не более. В любом случае, организм использует психические механизмы с целью создания или нахождения источников стресса для организма. И психика является



инструментом, в данном случае, поддерживающим стрессовое состояние организма. Потому попытка через психику убрать травму – то есть изменить привычную биохимическую среду в организме – выглядит примерно так: мы пытаемся отнять у сантехника разводной ключ, с целью превратить сантехника в математика, потому что верим в то, что именно разводной ключ превратил человека в сантехника. То есть речь идет об изменении физиологии человека.

Там, где мы касаемся физиологии, нужно помнить, что требуется длительное время нахождения в неагрессивной среде, чтобы организм переучился на выработку иных гормонов. Но следует помнить, что организм будет сопротивляться, как способен, чтобы этого не произошло: с помощью программ психики он будет даже в идеальных условиях находить источники стресса. При этом человек сам способен переучить со временем свой организм иначе реагировать на окружающий мир, если он знает, что делать, и уровень его психического развития достаточно высок – действует с уровня разума. А попытки изменить что-то в человеке со стороны внешним вмешательством, без его желания, вероятнее всего, результата не дадут. При высоком психическом развитии и уровне пассионарности такой шанс на изменение существует, при низком уровне развития, как это ни грустно, вероятность изменения ничтожна: у человека не будет желания что-то менять, зато будет масса оправдывающих невозможность изменения слов и море индальгирования с целью вызвать сопереживание собеседника.

Те, кому интересно, могут пофилософствовать про некий «фильтр» и причины его существования: как некий «вызов самому себе», разделяющий людей на тех, кто будет находиться под управлением травм всю свою жизнь и проживать предписанную судьбу, и тех, кто выйдет из-под контроля травмы Отверженного и остальных травм личности, и в конечном итоге, «победит» травму Воплощения, скажем возвышенно словами древних магов – «прозреет» или «проснется ото сна». Можно сделать ремарку: большинство «ищущих пробуждения», в действительности, ищут его под воздействием травм личности, что не идет на пользу их психическому здоровью, и каких-то «пробуждений», на самом деле, это не дает, но позволяет играть в «великий путь» и уводит их как раз максимально далеко от устранения в себе этих травм личности – лишь усиливает их. В этом отношении на фоне прочих травм, травма Отверженного самая жесткая и коварная, по причине того, что она является продолжением и усилением травмы Воплощения – и в то же время, по той же причине, именно она открывает «прямой доступ» к травме Воплощения. Но это не означает, что на прочие травмы личности можно не обращать внимания. Чтобы «дать маршрут» тем, кто способен переучить свое тело – именно маршрут, потому что идти по нему желающим придется самостоятельно, – мы и разбираем эти травмы личности.

Травма Воплощения, безусловно, является «матерью» всех прочих травм личности, и если убрать ее, то «растворятся» и остальные травмы личности. Правда тогда встанет вопрос: а как же действовать человеку, ведь именно

травмы, во многом, управляли его поведением и формировали его характер? Ответ в том, что именно тогда человек «прозреет» по-настоящему: начнет действовать «от реальности», а не от создаваемых травмами иллюзий. К сожалению, без проработки всех пяти травм личности просто не удастся «подобраться» к травме Воплощения: когда проснулось сознание, то травма Воплощения переродилась в них – подобно тому, как луч белого света при попадании на линзу распадается на спектр из лучей разного цвета. Так и травма Воплощения распадается на все пять травм, а «линзой» является сознание человека. Мы сознательно можем видеть лишь ее отражение в этих пяти травмах, о ней же самой представления не имеем, она для сознания – призрак. И без минимизации влияния всех пяти травм личности, чтобы «вытащить» травму Воплощения из «призрачного состояния», обойтись не удастся.

Возвращаясь к травмам личности по Бурбо: теперь мы знаем, что травма Отверженного формируется в период жизни человека с одного года минимум до трех лет и является продолжением травмы Воплощения. Теперь, после такого уточнения, все согласуется с исходным материалом Лиз Бурбо, ошибка исправлена, и травму Отверженного можно анализировать дальше.

\*\*\*

Первое, что присутствует в человеке с травмой Отверженного – это страх паники: состояние потери контроля над собой. Этот страх вынуждает его бежать от любых сложных ситуаций: рождает желание сбежать, раствориться, спрятаться, исчезнуть и прочее. Бегство – основная стратегия жизни и поведения человека с травмой Отверженного. Потому Отверженному присвоено второе «имя» – Беглец.

Желание исчезнуть, сбежать формирует характерное истощенное тело – «кожа да кости»: скрюченное, с диспропорцией левой и правой сторон, с неразвитыми его частями, напоминающее тело ребенка, – про «тело ребенка» сделаем уточнение ниже по тексту. При этом у Бегльца хорошая осанка. В связи со стратегией «побега» тело приспособлено ускользать, занимать как можно меньше места, быть незаметным. Желание быть незаметным, не выделяться на фоне контекста, сливаться с окружением отражается в стиле одежды, определяет облик Отверженного. Так считает Бурбо, хотя мы уже отметили, что причина такой внешности во внутреннем параноидальном состоянии.

В детстве Отверженный пережил такую форму заботы, внимания, любви к себе, которая ему была неприятна и вызывала состояние «удушья», он задыхался от такой заботы и любви: думаю понятно, что здесь идет отсылка к тому, что было определено, как травма Воплощения. Это отразилось на отношении с людьми: Отверженный не переносит эмоционального и чувственного сокращения дистанции с окружающими, что приводит к тому, что Отверженный предпочитает оставаться одиночкой даже среди людей, хотя

сознательно от этого страдает. Соответственно, такое стремление к одиночеству, по причине страха «эмоционального удушья», грозящего вызвать фобическое состояние паники, является основой построения как личных и социальных отношений, так и всей жизненной стратегии. В личных отношениях он не способен раскрыться, остается в формальных рамках – часто воспитанность и интеллигентность является прикрытием такой внутренней дистанции с близкими, – а в социальных избегает командных или групповых взаимодействий. Если страх сближения, прикосновения с окружающими людьми достаточно сильный, то он вызывает соматические заболевания кожи. Бурбо говорит о страданиях Отверженного при сближении с людьми, но в народе об этом говорят иначе: он просто не любит людей – а что ему их любить, с другой стороны, если их внимание его «душит», – и в общем-то, вины самого Отверженного в этом нет.

Потому у Отверженного мало друзей, а сексуальные отношения его пугают: он считает их «низкими», бездуховными. Более того, если вспомнить, что Отверженный живет в ожидании «настоящих родителей», то он должен «оставаться чистым»: родители должны разрешить личные отношения с кем-то, а иначе он будет чувствовать себя «плохим ребенком», которого не заберут. Потому в сексуальных и личных отношениях Отверженному постоянно приходится бороться с этим «запретом на близость», и потому он до конца не может допустить долгосрочность таких отношений: когда его «заберут», ему придется оставить и все «неразрешенные родителями» отношения. Здесь состояние «удушья», в каком-то смысле, «играет ему на руку»: даже в самых близких отношениях Отверженный сохраняет дистанцию и не раскрывается до конца – он не способен создать действительно крепкую связь с объектом своей любви. Такая дистанция позволяет «сидеть на двух стульях»: иметь и личную жизнь, и ждать «родителя». В каком-то смысле, это извращение над чувствами и ожиданиями объекта близости и своими собственными, но, с другой стороны, существуют хоть какие-то отношения.

Как бы то ни было, Отверженный одинок – и важно, что он, в первую очередь, одинок внутренне. Свое одиночество Отверженный компенсирует богатым внутренним миром и старательностью в делах: это его кокон, убежище, в котором он может укрыться от мира внешнего. Он уходит в свои фантазии, размышления, «отключается» от внешнего мира, что часто приводит к рассеянности, «выпадению из реальности». Его чрезмерная старательность также способна настолько его вовлечь в процесс, которым он занят, что также отключает его от внешней реальности. Фантазии и старательность – это два способа отключиться от внешнего мира: пассивная мечтательная в бездействии и активная, через концентрацию, в действии.

Сам же Отверженный в присущей ему старательности в делах видит путь своего признания в человеческом обществе, а вовсе не побег от общества – как старательный ребенок хочет получить одобрение родителей, так и Отверженный хочет получить одобрение общества: он хочет «появиться в жизни общества», получив признание окружающих по модели «правильного

ребенка». То есть, он хочет, чтобы его «оценили и похвалили». И если в молодые годы в процессе учебы – в школе, институте – это проходит хорошо, и потому он, чаще всего, является отличником, то с выходом во взрослую жизнь старательность дает ровно противоположный ожиданиям Отверженного результат: изгнание из общества вместо похвалы. А действовать иначе, кроме как старательно и с погружением в свой внутренний мир, Отверженный не может.

Склонность к мыслительной работе – погруженность в себя, совмещенная со старательностью – позволяют ребенку хорошо учиться, взрослому быть хорошим специалистом в умственной научной или преподавательской работе, глубоко владеть темой своей деятельности или увлечения. Но «в реальном секторе» жизни оторванность от реальности не позволяет учесть внешние требования – временные графики, решаемую группой людей задачу, стиль деятельности. Итогом становится то, что Отверженный либо все делает долго и не успевает в заданные сроки, либо делает вообще не то, что от него ждут окружающие – слишком глубоко уходит в тему. Итогом становится то, что по причине такой старательности он не может вписаться в работу компании людей, становится им помехой в работе. Потому Отверженный может стать великим ученым, художником, писателем, программистом – но даже обычный рядовой менеджер, курьер, начальник отдела из него достаточно паршивый: понять, чем он занят в данный момент, что и зачем вообще делает, как это соотносится с порученными ему задачами и общим планом действий, окружающие не могут. И гонят его.

Если учитывать текущие социальные реалии, в которых любая деятельность связана с окружающими людьми, то Отверженному очень повезет, если кто-то его будет «продвигать» и «прикрывать». Тогда он сможет свойственным ему образом заниматься наукой или искусством, иначе это будет «гений-одиночка, живший в бедности и опередивший свое время». Следует, однако, помнить, что Отверженный не обязательно гений – в своей массе это обычные люди с травмой личности. Просто надо учитывать, что у этих людей своя особая модель деятельности. Это значит, что если вы возьмете среднестатистического Отверженного – ученого или художника – создадите ему все условия, то вовсе не обязательно вы на выходе получите что-то гениальное, если вообще что-то получите. Можете получить даже полный бред: из серии «я художник, я так вижу». Как говорится, «очень легко перепутать старого дурака и старого мудреца» – не стоит путать отстраненность от мира, погруженность в мысли и размышления, странное поведение с гениальностью.

Потому в обществе Отверженных мы чаще всего встречаем в «низовом рабочем сегменте», где от человека требуется выполнение какой-то рутинной работы по заданному шаблону без проявления инициативы: вахтеры, сотрудники офиса, инженеры видеомонтажа, библиотекари, служащие пунктов выдачи заказов, возможно, даже администратор какого-то учебного центра или гостиницы. Такие места работы не случайны: их всех объединяет

то, что в них можно спрятаться от жизни – сбежать от «большого и страшного социума», и оклад не имеет значения. Но не надо ставить крест на Отверженном, «чаще всего» вовсе не означает «обязательно»: социальная судьба может его забросить на любую вершину общества или компенсирующую его травму работу, где система позволяет ему находиться над обычными людьми – но это уже игра случая, а не закономерность.

Отверженный презирает материальный достаток: материальному он предпочитает духовное, по крайней мере, так считает Бурбо. Слово «предпочитает», наверно, здесь не совсем точно: он не столько предпочитает, сколько программы мышления направляют его туда и не дают выбора. Понятно, что как нормальный человек, он, конечно, хочет «быть богатым и здоровым», но чаще получается «быть бедным и больным»: согласно программам травмы Отверженного, такой выбор в его понимании более духовный, возвышающий его над материей, и что главное – позволяет «не быть на виду», уйти в тень в обществе и оставаться незаметной, никому не интересной и не нужной социальной единицей, проводящей свою жизнь в ожидании. В общем-то в этом ожидании «настоящих родителей», в какой-то степени, и состоит смысл жизни Отверженного: сидеть тихо где-то в «норе» и ждать.

Отверженный, как послушный ребенок, подобно Хатико из одноименного фильма, всю жизнь ждет момента чудесного преобразования жизни – когда к нему придут и заберут в хорошую жизнь, – потому текущее состояние в жизни его не особенно волнует: это одна из причин, почему его тело продолжает сохранять детские черты – он остается ребенком. Проблема «перестать быть ребенком» в отношении окружающего мира – пассивным элементом в общественных процессах, и «стать взрослым» – актуальна для Отверженного. Иными словами, «детское тело» также является продуктом вечного ожидания чуда: чтобы «надеяться и верить» в то, что само произойдет, нужно сохранять достаточно детское мышление и психику.

Отверженный сравнивает себя с «сильными людьми», и сравнение это, как правило, не в его пользу: Бурбо считает, что такое сравнение разрушает самооценку Отверженного. Возможно и так, но логично было бы допустить, что такое сравнение себя с сильными имеет иное значение: как мышка подглядывает за ходящими вокруг котами, так и Отверженный «подглядывает» за сильными людьми вокруг – так он подпитывает свою травму, подтверждая опасность внешнего мира и собственную беспомощность в нем. Это ему необходимо: как сказано, в понимании Отверженного мир создан для того, чтобы мучить лично его, но если исчезнут «мучители», то рухнет и такая модель мира – а как жить иначе, он просто не знает. Потому, наблюдая за «сильным», он лишь укрепляет свою картину мира – успокаивает себя, если так можно это назвать, тем, что постоянно подтверждает ее «пугающую надежность».

Другая причина такого сравнения находится в том, что Отверженный не может «собраться» как личность – стать целостным, что даже отражено в его

теле: у него нет целостного образа самого себя – ему нужен «образец сборки себя». Причина в том, что родители для него не стали моделью для подражания, которую он мог бы скопировать в процессе своего взросления, потому что он ищет такую модель «на стороне»: знать то, каким тебе быть не надо, не означает, что знаешь, каким быть хочешь. Из-за отсутствия ощущения целостности личности он считает себя неинтересным и ничтожным, потому что не верит, что кто-то захочет дружить с ним таким, какой он есть: в этом случае часто говорят, что человек не любит себя. Более того, понятность и целостность собственной личности дает позицию при общении с людьми – уверенность, высокую самооценку, четкость мыслей и понимание своих целей и желаний, – и чем слабее целостность личности, тем выше уровень сомнения в самом себе.

И потому Отверженный придумывает себе образ для подражания: он хочет казаться кем-то еще, кого-то пытается имитировать – звезд шоу-бизнеса, киногероев, известную личность, исторических персонажей и прочих. Говоря простым языком, он все время пытается казаться кем-то еще, только не собой. Ошибка, думаю, понятна: быть Адриано Челентано, и казаться Адриано Челентано – вещи разные, – от того, что играешь в кого-то, внутренние конфликты не исчезнут. Хотя, безусловно, есть позиция: «веди себя так, каким хочешь стать» – имитируй поведение того, в кого хочешь превратиться. Возможно, в каких-то случаях это работает и даже приносит пользу, но только, если есть на что надеть «костюмчик» новой личности – присутствует внутренний стержень человека. А у Отверженного этот «стержень» личности «лежит в руинах».

При отсутствии целостности личности и связанной с ней позицией не удивительно, что в общении с людьми Отверженный робок: он боится сказать собственное мнение, боится перебить человека, боится показаться неинтересным. Потому молчит. В случае серьезной травмы, создающей конфронтацию с родителем своего пола, Отверженного вообще «парализует», если он замечает в собеседнике похожие с родителем черты: он не в состоянии что-то сказать однополуму или сильному человеку – он как будто оказывается в детских шортиках перед своим внушающим ему ужас родителем.

Но дело не только в страхе и разобранной личности Отверженного: очень часто с раннего детства в процессе «воспитательных мероприятий» в ребенке накапливается и вызревает ненависть в отношении своего «воспитателя». И в ряде случаев, если «сильный человек» ведет себя нагло и вызывающе, то парализация Отверженного может быть связана не столько со страхом, сколько с приливом ненависти. «Сильному человеку», который видит перед собой, как ему кажется, перепуганного его «социальной доминантой» Отверженного и думает, что он его «победил» одним взглядом и после этого стал хозяином положения, стоит знать, что в этот момент, вполне вероятно, он возбудил в отношении себя у Отверженного совсем не уважение и страх, а – ненависть со всеми вытекающими последствиями.

Отверженные достаточно злопамятны, потому когда-то Билл Гейтс на выступлении перед школьниками сказал: «Не обижайте очкариков, ведь когда-то они станут вашими начальниками». Так что ряду граждан, любящих компенсировать свои внутренние проблемы за счет «топтания» на маленьких, робких и мягкотелых людях, следует вести себя вежливее и уважительнее даже с теми людьми, которых они считают ничтожеством: можно сказать, что Отверженные «ядовиты», подобно какой-то внешне безобидной лягушке или рыбке. Этот феномен «ядовитости» становится понятен тогда, когда внезапно Отверженный начинает говорить «в запале», который «сильные люди» часто воспринимают как «нервный срыв» и стремятся довести до него Отверженного, тем самым будто удовлетворив свои собственные комплексы. Я раскрываю этот момент в надежде хоть как-то оградить «слабых и мягкотелых» Отверженных от хамства ряда граждан, которые стремятся вызвать «нервный срыв» окружающих и привыкли самоутверждаться за счет, по их мнению, слабых людей – использовать их интеллигентность, вежливость, воспитанность и прочее, чтобы «топтаться» на самооценке «слабых». Понятно, что в подавляющем большинстве случаев после того, как «сильный» хам потоптался на его самооценке, Отверженный убежит и в одиночестве будет кипеть от ярости. Но в редких случаях, обладая социальным ресурсом, или если от его действий что-то зависит в делах, он может и ответить, но «не в лоб», а «в спину» так, что «сильный» даже не поймет причину возникающих у него проблем: каждый защищается тем оружием, которым владеет.

Нахождение в окружении людей, которые бьют по самооценке, создает потребность у большей части Отверженных в компенсации чувства собственного достоинства. С этой целью Отверженные склонны к имитационной деятельности в области «обретения силы», где все происходит строго по модели Отверженного: бегство, уход во внутренний мир и внешняя пассивная позиция – действия, не связанные с реальностью. Например, компьютерные игры позволяют чувствовать себя большим и сильным, создают дистанцированное – то есть безопасное – взаимодействие с другими игроками. Различные сообщества, вроде толкинистов, позволяют практически переместиться в «другой мир», стать важной фигурой, надеть на себя маску героя и, конечно, производить какие-то, несвязанные с обществом, действия, к примеру, бегать по лесам и размахивать бутафорским мечом. Не обошли Отверженные и различные секции «боевых искусств» от «великих мастеров», в которых происходит имитация боевых единоборств: в спорте Отверженные мало представлены, но вот в изучении «смертельных уличных» приемов встречаются часто. Раньше были еще различные секты, открывающие путь к «свету и силе», но последние годы они как-то перевелись: было время, когда Отверженные массово бежали в секты от родителей и семей, а родители устраивали погоню за ними с целью «чадо домой вернуть, сектантов наказать, а потом наказать и чадо». В особых случаях, когда чувство беспомощности перед окружающими достигает критического уровня, Отверженные

увлекаются различными «паранормальными практиками»: магией, экстрасенсорикой, шаманизмом, колдовством и прочим. К реальным «потусторонним делам», как правило, это не имеет отношения никакого, потому что, по большей части, основано на какой-то системе знаний, находящейся где-то между Гарри Поттером и деревенскими суевериями: опасность для окружающих минимальна, ну только если такой «колдун» оплует с ног до головы своего обидчика с целью сломать ему судьбу. Зато такие «экстрасенсы» большие любители рассказывать про то, как «сильна их магия»: Вася на прошлой неделе меня обозвал «козьей мордой», а вот вчера ногу сломал – говорил я ему, что я непростой человек! Потому часто можно от них слышать: «пришла гроза – я ее вызвал», «отменился ураган – я его остановил» и прочее. Такая «магия» опасность в действительности представляет, по большей части, только для самого «мага»: в некоторых случаях особой старательности Отверженного он вполне может оказаться в психиатрической лечебнице – производственная травма, можно сказать. Очень часто все эти увлечения соединяются в одном человеке.

Но Отверженный не всегда молчит или пребывает в «потусторонних мирах», в которых он «силен и велик». Иногда он «ловит волну» и начинает говорить: говорит увлеченно, с азартом, много и без остановки. И вот когда Отверженный начинает говорить, ситуация становится только хуже, чем в случае с молчанием или «магией»: Отверженный не осознает ненависть к родителю-тирану, при этом неосознанно «живет в ней», и когда включается с азартом в диалог – а точнее, по факту, это как правило монолог, потому что собеседника он не слышит – эта же ненависть проецируется на собеседника. А собеседник ее ощущает невербально: его как будто из садового шланга поливает этой ненавистью. Более того, когда Отверженного «несет» – он занимает какую-то позицию в разговоре и говорит с нее, – то выясняется, что как бы он себя ничтожно не ощущал, у него запредельное самомнение: окружающие видят, что уровень гордыни у него колоссален. Дело в том, что когда он «включается в разговор», то говорит с позиции того самого ребенка, ждущего «родителя»: играя в песочнице с обычными детьми, ребенок придумал, что его родители астронавты и находятся на другой планете, и когда они прилетят за ним, то тоже заберут его в космос, а эти дети вокруг так и останутся в песочнице. Он говорит из своей фантазии, а не из реальности. Потому люди и предпочитают с ним не общаться, а вовсе не потому, что считают его ничтожеством: из-за злобности и значимости, транслируемых самим Отверженным.

Но Отверженный сам не понимает, что он транслирует людям. Дело в том, что даже попытка взять под контроль транслируемые смыслы речи и позицию в разговоре приводит к улучшению отношений с людьми. Но Отверженный боится приближения людей, и в данном случае, трансляция разрушительных для окружающих смыслов управляется его страхом, что отталкивает людей – и потому Отверженному очень непросто начать контролировать свою «трансляцию» людям.



Но молчишь ли ты, или кричишь, то, что тебя наполняет, остается неизменным: через «включение в разговор» просто появляется то, что скрыто внутри человека. Но это не значит, что этой «трансляции» нет в молчании человека, его ускользающем теле и воспитанности. В большинстве ситуаций данную «трансляцию» Отверженный скрывает за мягкими, неуверенными манерами: он уклончив в общении, избегает занимать какую-то определенную позицию, уходит от высказывания своего мнения, – и потому часто сознательно воспринимается окружающими, как просто интеллигентный, воспитанный человек. Но в какой-то момент «приступа искренности» он выходит из-под этой маски и говорит от самого себя, проявляет себя – и люди от него отворачиваются. Бурбо считает, что мягкость, уклончивость в общении вызвана страхом войти в конфликт с людьми и остаться одному: в этом есть своя правда, но не вся. Остаться одному и страх конфликта – это следствие. Причина иная: Отверженный боится того, что может протранслировать людям – то есть он боится сам себя, боится «выпустить демона», но об этом ниже.

Могу предположить «математически», на основе понимания сути травмы Отверженного, что не случайно в подростковом периоде, когда происходит выброс всего подавленного из человека, подростки-Отверженные доставляют родителям, пожалуй, беспокойства больше, чем подростки с прочими травмами личности. Не новость, что чем сильнее подавляли человека до подросткового периода, тем мощнее будет протестное поведение. У каждой травмы личности будет свое поведение. Зависимый будет «амурить» и постоянно «тусить» с друзьями – создавать новые зависимости. Контролирующий, вероятнее всего, попытается состояться, как взрослый лидер, и будет вести себя, как «комсомольский активист» – попытается расширить контроль над сверстниками. Ригидный, вероятно, уйдет в нарциссизм – хотеть быть самым модным, самым привлекательным, центром внимания и восхищения. Мазохист, на волне ощущения подростковой свободы, попытается «уходить в отрыв», из которого сам же и будет возвращаться. Со всеми этими людьми с травмами личности обращались не лучшим образом, но не пытались уничтожить их личность – их унижали, предавали, оставляли одних, подменяли личность.

А вот в Отверженном пытались уничтожить личность: ему пришлось взрослеть с запретом даже думать про себя, как про личность. И именно на это и направлен его подростковый протест: я личность, я существую. И в этот период притока подростковой энергии Отверженный пытается бежать в реальном или переносном смысле – уйти в виртуал, или попытаться «дать бой» родителям, а может сделать и то, и другое. Какие-то родители могут «подавить» такой протест – родители Отверженных не склонны к переговорам: со взбунтовавшимся хомячком переговоров не ведут. И тогда травма Отверженного подростка кратно усиливается – можно сказать, что человек «ломается». Вероятно, именно эти «сломленные» люди просто дрейфуют в жизни: продолжают жить с родителями, не пытаются заводить

семью и строить отношения, до старости боятся нарушить запреты и распоряжения родителей, как будто в них убили личность – вполне вероятно, что именно это и произошло в подростковый период.

Если это так, то для Отверженного, личность которого не признавали, но она пыталась хоть как-то «дышать», именно подростковый период является «битвой за себя». Какие-то родители не в силах подавить подростка и бессильно опускают руки, тогда подросток пытается социализироваться во взрослой жизни, как умеет: доказать окружающим, что он существует, и что он личность, используя для этого интеллектуальные способности – при этом нарушая все запреты родителей на проявление себя. В этом случае, велика вероятность того, что ребенок больше накручивал себя сам на то, что его родители тираны: сам делал из родителей монстров, а они оказались вполне адекватные, нормальные люди – и потому не стали его подавлять в подростковый период. Допустить, что они оказались слабыми как-то нелогично: все время были сильными, и вдруг ослабли – может заболели чем?

А от каких-то родителей – как правило, родителей с «казарменной жесткостью» – подростки просто сбегают; родители же обвиняют в произошедшем то место, куда сбежал подросток – родственников, секты, друзей: рассказывая, что «там его соблазнили и обманули, завлекли», организуют «спасательные операции» и пытаются силой вернуть подростка домой, при этом забывая посмотреть в зеркало, где отражается реальная причина всех этих проблем.

Можно отметить, что первый и третий варианты – подавление и побег – связаны с «жесткими» родителями, но понятно, что только «жесткой тиранией» через угрозы и физическую силу подавить человека не удастся – он выскользнет: подавление по первому варианту происходит не через применение угроз и физической силы, а посредством помещения подростка в «психологическую клетку» – манипуляции, усиления страхов и чувства вины подростка, вовлечение в подавление Отверженного окружающих. Забегая вперед, скажу, что только один социотип, не применяя физическую силу, способен такое сделать – «высосать душу» из человека своими постоянными «промываниями мозгов»: обратите внимание, что «сломленных» Отверженных почти невозможно встретить в простой «рабочей» среде, зато ими все кишит в среде интеллигенции. Потому там, где родители пытаются применять физическую силу и угрозы, хотя такой «спектакль» выглядит ужаснее и наполнен спецэффектами демонстрации силы родителей, человек продолжает бороться, и возможно, за счет своих «побегов» портит себе судьбу, но сохраняет свою личность. Но «ломает» человека не явная физическая сила, а «тихое подавление» – вариант первый, – и вот он действительно страшный для судьбы такого человека, потому что его судьбу пишут ему родители: не он проживает свою жизнь, а – посредством него родители проживают альтернативную своей жизни жизнь за ребенка или через ребенка. Понятно, что «рабочий вариант» – это «средний», при котором родители отстают от ребенка, и тогда у него появляется шанс, даже не смотря

на травму Отверженного, наладить свою жизнь. Все остальные варианты – подавление и побег – оказывают не самое лучшее влияние на последующие события в судьбе Отверженного.

Отмечу, что относительно подросткового периода я высказал собственное видение динамики прохождения каждой травмы личности в этот период жизни. Не знаю, насколько оно совпадает с официальной, принятой версией в психологии, и что возрастная психология говорит про подростковый период людей с травмами личности, и что считает «абсолютно верной позицией». Иными словами, вышеизложенную версию прохождения подросткового периода людей с травмами личности нельзя считать официальной, свое видение я изложил, чтобы читатель сам поразмышлял на эту тему и возможно, создал бы свою версию – более правильную в его понимании.

Но вернемся к тому, что транслирует Отверженный окружающим: сам Отверженный не осознает, что он транслирует людям не самые лучшие эмоции, что зачастую принижает и обижает окружающих. Потому, конечно, можно говорить много о том, какой несчастный и одинокий Отверженный, и что у него нет друзей, но в действительности, проблема тривиальна: транслируемая ненависть людям своего пола и значимость с позиции своей «избранности» очень эффективно отбивают у окружающих желание с ним общаться. А если учесть, что Отверженный жаждет, чтобы однополый с ним родитель перед ним еще и заискивал, и того же, сам того не подозревая, требует и от окружающих, то скорость их убегания только возрастает.

На обычном человеческом языке такая «ядерная смесь» злобности, надменности и желания получить заискивание от окружающих называется просто – презрение: Отверженный транслирует окружающим презрение, сам того не понимая. И при этом всем своим видом вызывает жалость, а этот «соус» к презрению вызывает у людей встречное отвращение и презрение: то есть то самое жуткое пугающее состояние для Отверженного, от которого он пытается с самого детства убежать, начиная с родительского дома в детстве – «круг замкнулся». Этот механизм «замкнутого круга» лишь подтверждает в понимании Отверженного, что мир плохой, предназначен лишь мучить его, и в этом мире ему нет места: сам все сделал и сам себе подтвердил ощущение мира, как «мышинной лаборатории».

Другое дело, когда общение происходит с такими же Отверженными, как он сам. По причине совпадения страхов и проблематики жизни – «злобного окружающего мира», а также разговоров с позиции «избранных», по причине «крутых настоящих родителей» – вполне возможна определенная дружба. Но такая дружба лишь больше «закупоривает» Отверженных в той «норке», в которой они прячутся – она не дает ни социального роста, ни изменений жизни. Как правило, Отверженные дружат по общим для них темам, которые связаны с тем, как убежать и спрятаться, и от кого или чего в обществе надо убежать, и как правило, дружба происходит вокруг какой-то деятельности или

интересов, например, компьютерные игры или IT-технологии: оба свысока, как суперспециалисты, обмениваются информацией, как правило, тезисно.

Отверженный «прикрывает» свою недоброжелательность в отношении окружающих мягкостью манер, интеллигентностью. Но уклончивость в разговоре и избегание четких позиций по различным вопросам, создающая репутацию мягкого, хорошего человека, а чаще безвольного и мягкотелого, не просто не меняет что-либо в жизни к хорошему, но как будто приглашает окружающих реализовать страх Отверженного – сесть ему на шею. Мягкость, уклончивость, избегание высказывать свое мнение привлекает определенный тип людей, которые интуитивно используют «слабости» и страхи Отверженного: используют и мучают его. При этом «садящиеся на шею» игнорируют все трансляции презрения Отверженным: можно сказать, что так как они не видят в нем личности, то и в их понимании, и что этот «ноль» говорит, не важно – эти люди презирают Отверженного. Это «игра в презрение», и побеждает тот, кто презирает оппонента сильнее – практически всегда Отверженный проигрывает. По сути, эти «злые люди» появляются в жизни Отверженного не случайно: если Отверженному удалось отдалиться от родителей и начать существовать без их контроля, то на смену родителям приходят новые «тираны» – картина мира Отверженного не может обойтись без мучителей, которых надо терпеть. А терпеть Отверженный умеет лучше других, отсутствие целостной личности не позволяет ему дать отпор «наглецам» – потому терпит до «точки кипения» и потом только бежит. А «злые люди» будто играют с этой «точкой кипения»: подводят Отверженного к ней и, не давая «взорваться», позволяют ему «выпустить пар» – и повода для «побега» у Отверженного очередной раз нет. Сам пригласил своей мягкостью, сам посадил их себе на шею, сам терпел и доводил себя до «кипения» – и потом, если получилось, сбежал: в общем, все правильно сделал. А если не проявил мягкотелость и начал говорить искренне – то убежали нормальные, хорошие люди. «Золотой середины», баланса общения у Отверженного нет, по причине страха своих чувств и эмоций – и тут Бурбо и психологи правы. Потому в данном случае, работа по принятию своих внутренних состояний и удалению страха перед ними может дать хороший результат в области взаимоотношений с людьми.

Можно еще отдельно сказать о старательности Отверженного и желании делать все безупречно, и их связи с детскими «частями тела». Отверженный правда хочет быть хорошим, но в понимании того, что такое быть хорошим для ребенка: хорошо учиться, быть послушным, не спорить со старшими и не возражать им, быть порядочным и честным и прочее. Это детская позиция, предназначенная для того, чтобы «старшие» его хвалили – чтобы быть им нужным и любимым. И в общем-то, старательность является определенным проклятием Отверженного: он сбегает не только от людей, не только в свой внутренний мир фантазий, но и в эту старательность и порядочность. Для Отверженного такая позиция становится самоцелью – быть старательным и порядочным важнее того, что от него ждут люди и хотят получить: они хотят

результат быстрее, а он ждет оценки за старательность – разные ожидания от него людей, и у него от людей. Он ведет себя, как ребенок, но окружающие воспринимают его, как взрослого, и ждут соответствующих действий и результатов: вот, в общем-то и вся причина того, что именно старательность становится причиной изгнания Отверженного с различных рабочих мест. Можно сказать, что из-за своей «детской позиции» Отверженный теряет способность понимать происходящее и адаптироваться к обществу: он в ней застревает.

Потому еще одна задача, которая стоит перед Отверженным, если он хочет полноценных социальных взаимодействий – это выйти из «детской позиции» «хорошего ребенка» с его старательностью, порядочностью и прочим. Тем более, что эта позиция «старательности» бросает вызов окружающим: она как бы показывает им, что для Отверженного их общества не существует, что он, по сути, единственный «занят делом», а они лишь сателлиты того, чем он занят. Это действительно так: очень часто Отверженный, при занятии какой-то порученной ему ерундой, ведет себя так, будто «все зависит от него» в этой фирме или деле.

Соответственно, Отверженному нужно взрослеть: смещать акцент своего внимания с самодостаточных собственных «детских» процессов на внешние требования и ожидания окружающих, изучать правила их «игры». Для Отверженного это и есть выход из детского состояния ожидания «родителя»: начать ориентироваться на происходящие вокруг него действия и события. Решение этой дилеммы открывает Отверженному путь к полноценной жизни, без ожидания «настоящих родителей»: он сам становится для себя «настоящем родителем» – это «точка выхода» человека из травмы Отверженного.

И именно эту точку блокирует исходная травма Воплощения: когда Отверженный близок к выходу из детского состояния в жизни – выйти на свет и заявить о себе – включается хранящийся в травме Воплощения страх и «обнуляет все результаты» пройденного внутри себя Отверженным пути, – и все начинается сначала. Как правило, Отверженный убегает, не дойдя шаг до этой точки выхода из травмы Отверженного.

\*\*\*

Итак, мы имеем дело с робким, истощенным человеком, с выраженной асимметрией тела, напоминающим по строению ребенка. При этом заметны «не развившиеся» или «отсутствующие» участки тела: впалая грудь, узкие плечи и прочее. В его теле присутствуют «детские черты». Ведет он себя интеллигентно, мягко, говорит уклончиво, уходит от высказывания собственного мнения, предпочитает молчать. Но если он вдруг «включается» – входит в свою позицию или его начинает «нести» – то говорит с некоей ноткой презрения, надменно и кажется очень самодовольным.

Травма Отверженного возникает по причине того, что родители, – предположительно, родитель одного пола с ребенком, – не признавали его, как

личность: он был для них помехой, нежелательным или обузой – потому обращались с ним, как с «домашним животным», не учитывая его пожелания. Игнорируя ребенка, они стремились сделать его удобным, «выстроить под себя», когда вводится запрет на его собственное мнение и проявление желаний, что имеет целью разрушить личность ребенка: по сути, его больше дрессировали, чем воспитывали. Родители Отверженного, кстати, очень гордятся «дрессированностью» ребенка и любят ее демонстрировать: вот все дети пошли в грязи валяться, а наш Васенька решил остаться, чтобы костюмчик не запачкать.

\*\*\*

Но когда, вроде, все важное по травме Отверженного вытащено, и вроде, пора заканчивать, возникает ощущение недосказанности, незавершенности темы: как бы я не старался собрать тему про Отверженного по материалу Бурбо, в результате все время получался «искусственный надувной человек», вместо образа настоящего человека. Такое же ощущение у меня было и при первом прочтении книги «Пять травм». Можно, конечно, снова вернуться к деталям и дополнить текст тем, что не вошло в вывод – питанием, болезнями Беглеца. Но думаю, завершенность от этого не придет, лишь «надувного человека» станет больше, и он станет «искусственнее». Потому надо отойти от текста Бурбо, чтобы сделать Отверженного живым человеком, и реально взглянуть на людей с травмой Отверженного.

Наверно невозможно найти человека без травмы Отверженного, но вокруг находятся обычные люди, у которых-то и нет особенно признаков Отверженного. Дело в том, что в игру вступают родители Отверженного. Все описанные выше признаки Отверженного будут присутствовать у человека лишь в том случае, если родители не признавали его самостоятельным полноценным существом всю свою жизнь: такой человек как будто принадлежит родителям, как собственность. Он, сколько бы ему ни было лет – пять или пятьдесят – для них остается их вещью, игрушкой, придатком, «зверушкой», они отрицают его индивидуальность и отказываются его признавать равным себе человеком. И хотя такие родители-«извращенцы» встречаются достаточно часто, в своем большинстве родители – это нормальные люди: степень подавления присутствует при воспитании в любом случае, но не всегда доходит до полного проявления всех признаков Отверженного, когда воспитание превращают в дрессировку «цирковой зверушки».

В большинстве случаев, травма Отверженного как будто исчезает, и в жизни такого выросшего человека проявляется редко: не так часто возникает страх паники в жизни современного человека. Но не стоит забывать, что все травмы личности, особенно травма Отверженного, опираются на травму Воплощения. Уменьшая проявление травмы Отверженного, мы не влияем на травму Воплощения: это как потушить костер, но оставить тлеть один уголек

– и через некоторое время огонь разгорается снова. Признаком того, что «огонек продолжает гореть» становится появление фобий у человека – причем, не имеет значение каких: фобии на открытое пространство, воду, инфекции и прочие.

Дело в том, что фобия сама по себе не существует – только в воображении «популярных психологов», – потому что фобия является неким пиковым обострением внутренней тревожности человека на какой-то внешний случайный объект. Поведение человека в момент фобии и поведение Отверженного очень близки: их парализует, у них случается паника, и они уже не владеют собой. Думаю, что внешнее «затираание» всех травм личности может привести к такому «сценарию», но именно травма Отверженного по причине прямой связи с травмой Воплощения в этом отношении обладает «особым колоритом», что подтверждается очень схожими паническими состояниями при фобиях и приступах страха Отверженного. Я не исключаю присутствие фобий у людей с другими травмами личности, но страхи других травм личности не имеют такой ярко-выраженной фобической составляющей. Потому предположу, что наличие фобий является признаком присутствия сильной травмы именно Отверженного – загнанной на неосознаваемый уровень: именно травма Отверженного несет в себе наибольшую фобическую составляющую.

И получается, что «заглушенная» травма Отверженного просто посредством локальных фобий находит выход на поверхность, но на саму жизнь и внешность человека практически не влияет: как спящий вулкан в очень красивом и привлекательном месте – то, что мы видим вокруг спокойствие и красоту, вовсе не означает, что под всей этой красотой скрыто не бурлит лава. Можно добавить, что если действительно лечить фобии, то надо искать в человеке травму Отверженного и, в ряде случаев, через нее «выходить» на травму Воплощения: саму фобию практически на все можно убрать технически, и человек перестанет бояться воды, пауков, скопления людей, закрытых пространств и прочее, но внутренние панические состояния, свойственные Отверженному, никуда не исчезнут. Потому надо стремиться к тому, чтобы не только убирать локальные фобии, но при их наличии искать этот «пласт тревожности» травмы Отверженного внутри человека. Но в основном, если родители нормальные, то и признаков травмы Отверженного у человека в жизни не будет заметно, в том числе и не будет явных фобий: не стоит путать страх и фобию – фобия проявляется физиологически, как реакция организма, которые человек контролировать не способен; в то время как страх больше «разгоняет» эмоциональные и психические состояния, которые вполне поддаются контролю.

\*\*\*

А вот если родители – особенно родитель одного пола с ребенком – «чудесные на всю голову», то у человека все будет так, как описано выше в теме про травму Отверженного. И такие люди с явной травмой Отверженного

действительно существуют. Мы долго их идеализировали, как «пострадавших, несчастных людей, трусливо бегущих от сложностей жизни, и которых обязательно надо жалеть». Но обращали ли вы внимание, что обычные люди их сторонятся, сами держат с ними дистанцию, как будто чего-то боятся или опасаются? И здесь ни при чем особый талант Отверженного выражать в общении презрение к людям. На самом деле, Отверженный непредсказуем, и у окружающих срабатывает инстинкт самосохранения: пришло время увидеть другую сторону Отверженного.

Отверженный не является трусом, просто его инициативу парализует в определенных ситуациях – как криптонит парализует Супермена: имеет значение фобическая составляющая Отверженного, которая «отключает» его инициативу в разных ситуациях при общении с людьми – это еще не фобия, но ее механизм присутствует. Отверженный часто обладает достаточной физической силой, хоть и выглядит истощенным, способен действовать быстро и жестко. И более того, так как он погружен в свои фантазии, за счет чего окружающие считают его, мягко говоря, странным, люди не могут понять, что у него происходит в голове, и как результат – что от него ожидать. Это так. Но активизируется Отверженный не как обычные люди, а аффективно, то есть из него вырывается на поверхность все, что накопилось внутри, пока он терпел окружающих – и что это будет, «одному богу известно».

Потому в хорошем варианте, Отверженный способен спасти утопающего человека или вытащить человека из пожара: аффективное поведение принимает общественно-полезную, героическую форму. Этим моментом, кстати, Отверженные очень гордятся – что они герои. И действительно, именно Отверженные, чаще всего, в военных или критических ситуациях спасают людей, часто ценой своей жизни: именно из Отверженных получаются хорошие солдаты. Подвиг, как известно, это оборотная сторона страха: человек жертвует собой и совершает подвиг тогда, когда его внутренний страх достигает такого предела, что человеку проще сделать геройский поступок, чем терпеть этот страх. В случае Отверженного это действительно так. «Мышку» лучше не загонять в угол, не оставляя ей возможности бежать: загнанная в угол, она героически бросается в атаку на значительно превосходящего ее силой противника. Впрочем, так поступают и многие другие дикие животные. Если Отверженный попадает в ситуацию, где его паника растет, а сбежать невозможно, то он впадает в состояние аффекта – и бросается на любого противника, во сколько бы раз тот не превосходил его силой.

В действительности, Отверженный очень сильный человек, и его сила сформирована его травмой личности: сколько надо внутренней силы, чтобы переносить и терпеть все, что он переживает от социума внутри себя. Но, к сожалению, именно травма управляет выходом этой силы, потому самому Отверженному пользы особенно не приносит. И при этом Отверженные очень упертые люди: если они в чем-то уперлись, то будут стоять в этом до конца.



Так вот, загнанный в угол Отверженный преобразуется и впадает в состояние аффекта. Загнанность в угол может быть ситуативная – тогда он впадает в аффективное состояние и совершает подвиг, – а может быть долгосрочная – он находится в условиях, которые продолжают все больше его мучить и живет постоянно на грани паники. В фильме с Брюсом Виллисом «Шестое чувство», где Виллис играет психиатра, его пациент, обладающий всем признаками Отверженного, дойдя до крайности убивает себя и его. Это, конечно, крайний случай, но нередко аффективное поведение Отверженного несет опасность окружающим: загнанный в угол тактически или жизненно он «бросается» на окружающих людей, вне зависимости, виноваты или нет они в чем-то – просто оказались рядом. В большинстве случаев, все заканчивается просто истерикой или нервным срывом Отверженного, что тоже не приятно людям. Но в ряде случаев, если учесть принципиальность Отверженного, соединенную с его аффективным поведением, он действительно может быть опасен. К примеру, в случае особого длительного подавления Отверженный может превратиться в какого-то маньяка.

Помимо опасности от загнанного в угол Отверженного, отметим случаи, когда в какой-то исторический момент или по причине ситуации в обществе, Отверженные получают право управлять и принимать решения в масштабах всего общества или просто группы людей. То есть, Отверженные объединяются ради какой-то цели – против врага или «ради справедливости», за «лучший мир» и прочее: они «стаей» бросаются на своего «главного врага» – на мир, который предназначен мучить их. Учитывая накопленную внутреннюю боль Отверженных и их особую любовь к людям, неизбежно начинается «охота на ведьм»: по сути, Отверженные устраивают расправу над теми, кто подтверждает в их понимании их собственную ничтожность, и кто поддерживает модель мира, «несущего страдания» – расправу над сильными личностями, метафорично ассоциирующимися у Отверженных с «лаборантами, где стояла клетка». Можно «притянуть за уши» и напомнить про «чистки» 20-30-х годов 20 века общества от представителей «старой элиты», можно вспомнить «охоту на ведьм», примеров много – когда прятаясь от общества группа людей, по причине «загнанности в угол», волей обстоятельств получала право распоряжаться судьбами окружающих.

Мелкий криминал, кстати – от «гопников» старого формата до «карманников»: среди них тоже не мало Отверженных, – просто у этих «криминальных Отверженных» и «настоящий родитель» – криминальный авторитет», – такая субкультура, такие и родители. Потому и их старательность направлена вовсе не на игру на скрипке и красный диплом, а в свою область соответствия «хорошему ребенку»: какой хороший мальчик, такой маленький, а уже трех коней украл! Потому, когда мы говорим о мелком криминале или подобных «гопнических» группах, то стоит подумать и о том, что может для отдельных социальных слоев само общество и государство стало таким жестким «ненастоящим родителем», что и порождает эти явления: в кризисные годы общества эти явления расцветают, в спокойные затихают.

Это что-то вроде «теории разбитых окон»: антинаучно, но работает и приносит результаты. Но мы же не ученых хотим вытащить из криминальной среды, а обычных людей – потому можем пережить антинаучность.

Не стоит игнорировать и тот факт, что и во «властных структурах» не мало Отверженных: они компенсируют свою травму доступом к власти над людьми, и могут достигать достаточно сильного социального положения, – правда за счет ресурса самой такой системы у них происходит эволюция травмы личности – меняется их поведение, и они часто даже преобразуются внешне, но суть Отверженного никуда не уходит. А так как это не имеет отношения к описанному объединению Отверженных ради борьбы с «мучающим их миром», то их поведение мало чем отличается от поведения других окружающих их людей – может только своеобразием манер общения Отверженного.

Что касается внутренней силы Отверженного. Это люди колоссальной силы: жить в такой среде и что-то делать совсем не просто. Надо добавить сюда уровень пассионарности человека – в разных теориях высокую пассионарность человек получает либо генетически, либо кармически, не суть важно. Это значит, что, взрослея, Отверженный, не согласный со своей судьбой «отверженного», начинает с ней бороться. В этом случае его жизнь превращается в непрерывную битву с самим собой. И достижение каких-то, меняющих его жизнь результатов, происходит через эту битву: очень высок уровень внутреннего сопротивления изменениям реальной жизни. В этом случае, вероятнее всего, он эволюционирует в другие травмы личности, которые «перекрывают» в нем Отверженного. Понятно, что постоянно находиться в битве очень утомительно: отсюда у Отверженного регулярно присутствует беспричинная усталость. Но жизнь в битве формирует сильного воина, который скрыт за тщедушным скрюченным телом Отверженного – это действительно, «закаленный в боях» человек, обладающей колоссальной внутренней силой. Хотя окружающие этого не видят: мямля, нерешительный, странный человек, считают они.

Отдельно отмечу, что точка формирования травмы Отверженного является неким «стартом игры в воплощение», которую приходится проходить каждому человеку. Тогда ее смысл становится понятен: каждое человеческое существо, в первую очередь, должно доказать право на существование, что согласуется с множеством мне известных мировоззренческих концепций. В концепции Бурбо, из которой следует, что мир – огромная лечебница «для душ, пришедших исцелить свою травму», правда не понятно, где и как эти души успели травмироваться, потому что ни в восточных, ни в западных концепциях такого подхода к смыслу существования нашего мира и души я не встречал – заложена совсем иная позиция смысла существования человека. Я останусь на позиции, что человек находится в физической реальности, чтобы эволюционировать, и воплощаясь раз за разом, такое тоже можно допустить, становиться сильнее, осознаннее и, в итоге, входить в слияние с разумом при физической жизни. Ну, а если кому надо «подлечиться» таким варварским

путем, как предполагает Бурбо, я возражать не стану – правда из такой концепции не понятно, где человек успел заболеть, и напрашивается вывод об очень больной вселенной, где все не здоровы; и главное, зачем ему в таком «космическом госпитале» лечиться, что будет после того, если ему все-таки удастся выздороветь? Потому основная концепция эволюции в моем мировоззрении: человек – это вместителище некой высшей формы, которая в его теле производит процесс собственной эволюции от более грубых к более тонким формам.

И как бы жалко и скукоженно не выглядел Отверженный, обычные люди предпочитают к нему не приближаться: они не знают, в какой момент Отверженный почувствует себя «загнанным в угол» – он настолько весь в себе, никто не знает, что он там себе надумает, и кем себя возомнит, – непредсказуем для окружающих. Сами же Отверженные очень любят фразу «бойтесь гнева терпеливых, они сжигают не корабли, а сам порт» – очень страшная и грозная картина побега с уничтожением чужого имущества напоследок. Очень она нравится Отверженным: не просто сбежать, а напоследок еще и нагадить там, где тебя не приняли – такой «штришок» к образу.

Теперь образ Отверженного целостный и можно закончить тему. А то иначе получалось что-то однобокое: какие-то убогие, пассивные, недееспособные существа, которые всегда убегают – даже не понятно было, как они вообще доживают в таком состоянии до средних лет. И пока живут, очень страдают, и все их обижают, и мы обязаны им сострадать: как-то недостойно так воспринимать человека – это значит изначально унижать его по причине травмы личности. Мир справедлив, и все в нем находится в балансе: если в чем-то человек становится слабее, значит, в чем-то его сила растет – надо знать его сильную сторону.

И теперь все встало на свои места: не очень-то, по сути, Отверженные и жертвы в обществе, скорее они «ждуны», а иногда и само общество становится их жертвой. Хотя, безусловно, в сложные времена Отверженные в своей массе страдают больше остальных от социальных потрясений. Надо понимать, что если Отверженного не загоняют в угол, и у него есть силы терпеть или бежать, то он предпочтет именно это поведение аффективному поведению. Потому в своей основной массе в обычной жизни это интеллигентные, замкнутые, тихие люди, скромно живущие своими фантазиями и избегающие излишнего внимания окружающих. И среди них много талантливых людей, к примеру, описание жизни Циолковского очень подходит под жизнь человека с травмой Отверженного – жил скромно, занимался преподаванием и даже преуспел в этом; но вся его жизнь находилась в фантазиях о «параллельных реальностях», за что люди считали его странным и сумасшедшим, и благодаря своей мечтательности открыл людям возможность выхода в космос. Это обычная жизнь Отверженного в нормальном обществе, которое «не пристает» к нему: живет тихо, занимается своим делом, сильно не высовывается, и при этом обладает богатым внутренним миром и морем фантазий. Или возьмите Билла

Гейтса, изучите его юношеские фотографии, обнаружите после описания Отверженного много интересного: с появлением компьютеров деятельность программиста как будто специально была придумана для Отверженных. Никто не говорит, что Отверженный обязательно всю жизнь проработает офисным клерком, ведь помимо травмы у человека есть еще и интеллект, и особенности развития, о которых в работе Бурбо речи не идет, и социальная судьба. Но пусть среднестатистический Отверженный «без крайностей» так и запомнится нам – спокойным тихим замкнутым интеллигентным человеком, у которого шансов всю жизнь просидеть в почтовом отделении куда больше, чем вывести человечество в космос: просто тихо живет, и пока его не трогают, то и он никому не мешает.

\*\*\*

Теперь «вернемся к простоте» и бегло вспомним основные моменты по травме Отверженного: «конспект» исходного текста Бурбо с моими правками.

В основе травмы Отверженного лежит травма Воплощения. Потому, чем больше искреннего внимания и чувств люди направляют на Отверженного, тем более у него возникает физиологическое состояние «удушья». Данное состояние «удушья» становится фобическим – рождается состояние паники. И Отверженный начинает бояться приближения этого панического состояния – как признака наступающего «удушья» от внимания людей.

Когда человек взрослеет и просыпается сознание, при жестком обращении с ним родителями травма усиливается, и он начинает фантазировать о том, что его родители ненастоящие, а настоящие когда-то придут за ним – они добрые и не делают ему того, что Отверженному не нравится. Эта идея приживается в его мышлении, происходит ее перенос уже во взрослый возраст – и смысл жизни Отверженного сводится к ожиданию того, что «за ним придут и заберут в хорошее место». Потому его мало волнует материальная сторона жизни, он становится пассивным социально и предпочитает уходить в фантазии и ментальную область жизни.

Ожидание родителей, вкупе со склонностью жить в своих фантазиях, запускает игру в «хорошего ребенка»: если Отверженный будет старательным и терпеливым, то родители придут быстрее. При этом старательность Отверженного не учитывает внешние социальные реалии, и потому создает ему проблемы в том, чтобы люди хотели с ним работать и продвигать «по службе». А терпеливость и неспособность давать отпор, вкупе с мягкой интеллигентной моделью взаимодействий, притягивает к нему людей, которые начинают использовать его мягкотелость и мучить его – в итоге, все его общение кончается очередным побегом от таких людей. Выйти из модели «хорошего ребенка», или просто «детской модели», является одной из задач Отверженного, если он хочет избавиться от травмы.

В личных отношениях Отверженный все равно остается одиноким, потому что продолжает сохранять внутреннюю эмоциональную дистанцию, а

к самым отношениям – пусть они длятся уже 30 лет – относится как к временным. Это влияние того, что смысл его жизни остается в ожидании возвращения «настоящих родителей, которые его заберут в хорошее место».

Мировоззренчески Отверженный видит смысл существования окружающего общества и реальности в том, чтобы мучить его. Альтернативной концепции он не имеет, потому не может выйти из этой. А так как любая система убеждений требует регулярного подтверждения, то Отверженный подтверждает ее тем, что сравнивает себя с теми, кто физически и социально сильнее его: это сравнение бьет по его самооценке и подтверждает опасность мира. При этом Отверженный непрерывно находится в состоянии тревожности, доходящей до паранойи, что является причиной его «тела Беглеца» и его искажения. Создание «альтернативной концепции мира» и «осаждение» ее в область подсознания очень желательно для ослабления влияния травмы Отверженного.

Отверженный, в случае, если конфликт с родителями был серьезный, превращает их в анти-модель, которой нельзя соответствовать, и остается без образца для подражания в период своего взросления: этим объясняется его некий хаос в теле и мышлении – в них нет целостности образа себя, потому он не может занимать в отношении с людьми четкую позицию. И чтобы хоть как-то стать единым целым внутри своего тела, поведении и мышлении, Отверженный выбирает себе «кумира» – известную личность, которой начинает подражать и копировать ее. Потому среди людей, по большей части, он является кем-то, но не собой: проявить самого себя он боится.

Бурбо считает, что Отверженный не может проявить себя по причине собственной несчастья. Но есть и более практичная версия: Отверженный боится того, что сам представляет из себя – он «не любит людей», и общаясь с ними транслирует им злобность и надменность, что явно не идет на пользу отношениям. Потому за интеллигентностью, мягкостью, отказом заявлять свое мнение и моделирование каких-то известных людей прячется тот, кто этих людей не любит и презирает. Что вполне понятно, если учитывать то, что ему самому пришлось пережить в детстве. Но люди все равно эту суть Отверженного ощущают и начинают избегать его – а вовсе не по тому, что он не может им чувственно раскрыться и отталкивает их, как считает Бурбо: огромное количество нарциссов и хамов очень неплохо ощущают себя в обществе. Перед тем, как кому-то раскрыться чувственно, ему необходимо принять свои собственные чувства и осознать накопившуюся внутри злобу, убрать ее, и только тогда можно раскрываться – без этого позитивного эффекта не будет.

Понять, что перед вами Отверженный, можно по тому, что человек все время пытается сбежать, раствориться, исчезнуть, спрятаться от сложных ситуаций, не оказывая им сопротивления. По этой причине – желания бежать – у Отверженного существует второе название: Беглец. Дополнительные элементы – внешность, интеллигентность, мечтательность, старательность, – лишь подтверждают то, что у человека есть травма Отверженного, и степень

ее значительности. Понятие «побег» следует понимать широко: человек бежит, когда меняет работу, уезжает на дачу, уходит в чтение книги, начинает мастерить скворечник, запирает себя библиотекарем в библиотеке или сотрудником пункта выдачи заказов, занимается «тайными знаниями» или компьютерными играми, наукой и искусством и так бесконечно – существует масса форм побега.

#### **4. Покинутый-Зависимый**

Главу, посвященную травме Покинутого, мне придется разбить на две части. Первая часть описывает непосредственно самого Покинутого и анализирует его травму. Вторая часть посвящена взаимоотношению Покинутого с окружающими людьми: в процессе анализа стало понятно, что эта травма имеет некий «вирусный» характер, и без среды ее поддерживающих или откликающихся на нее людей существовать в обществе не может. Потому начнем непосредственно с самого Зависимого, или Покинутого.

##### **4.1. Травма Покинутого**

Согласно Бурбо, травма Покинутого, он же Зависимый, формируется в возрасте от одного года до трех лет. Причиной травмы она считает недостаток внимания ребенку со стороны родителя противоположного пола. То есть, травму иначе можно было бы назвать «травмой недостатка внимания».

Так как травма формируется после года, и с этого периода начинается ее рассмотрение, то логично предположить, что и до года происходило что-то, что создало предпосылки формирования этой травмы. Согласно тому, что удалось выяснить в главе про травму Отверженного, можно предположить, что в этот период жизни ребенка до года также была сформирована травма Воплощения, которая создала условия для развития травмы Покинутого.

«Мышиная травма» Воплощения, которая так четко воссоздала картину происходящего в младенчестве Отверженного, в данном случае явно не подходит. Попробуем по деталям поведения Покинутого сформировать целостный метафоричный образ происходящего в период его жизни до года. Как оказалось, Покинутый оказался «крепким орешком», и эту задачу решить удалось не сразу, потому изложу логику своих поисков.

Первое, что пришло в голову – это птенец. Это казалось очевидным. Он все время привлекает внимание, разевает рот, чтобы его кормили. Точно также ведет себя Покинутый – привлекает внимание. Но дальше начались «нестыковки» с образом птенца: Покинутый все время ищет опору, убегает от чувств и хочет собрать внимания как можно больше, при этом действовать один не способен. Я не знаю птиц, которым надо помогать двигаться, которые боятся переест, хотят обладать запасами пищи и не способны к самостоятельности. Потому птенец отпадает.

Следующая мысль была из мира микробиологии, по причине того, что Покинутый все время ищет опору: ему надо на что-то опираться или использовать как опору, иначе он «растекается», как медуза. Подходит паразитический грибок или какие-то еще растения-паразиты, облепляющие собой предметы. Они привлекают внимание потому, что бывают красивы, чем и привлекают животных и людей, их споры переносят те, кто подходит к ним – и грибница или плесень расширяется, охватывая новые пространства. Растение-паразит обволакивает предметы и используют их как опору, чтобы существовать. Уже ближе, но все равно чего-то не хватает – слишком сложный образ, слишком с «натяжкой», да и я так себе микробиолог.

Потом подумалось про клеща или пиявку по причине того, что, выбрав себе «особого человека», Покинутый к нему «присасывается» намертво. Клещ сам не передвигается, а ездит на своих жертвах, присасывается намертво – похоже. Но они внимания не привлекают, жертв «в кучу» не собирают – а это уже отличие. Потому тоже не то. Может подойти паук – клещ, как оказалось, имеет отношение к паукам. Эти уже накапливают запасы, строят красивые паутины, парализуют своих жертв: ведь когда Зависимый кого-то «ловит» на жалость, то пожирает его время и силы – парализует, потому что тот занимается не своими делами, а делами Зависимого. Но все равно не то, слишком «притянута за уши» ...

Так я промучился достаточно долго и перебрал немало зверушек, насекомых и различных паразитов, но так и не нашел организм в природе, полностью совпадающий по признакам с Покинутым. Тогда пришла мысль посмотреть подобие Покинутому из мира мистики – провести параллель с кем-то из мира духов. Дух подвывает, ему нужна энергия окружающих – вечный голод заставляет его их привлекать, чтобы питаться их эмоциями, отпустить он их не способен, сам в физической реальности присутствовать не может и действовать самостоятельно тоже. Даже занять чужое тело и стать важной персоной – вполне свойственно для духа. Да и чувство ненужности тоже сильно – он же оторван от мира живых и миров высших, не нужен нигде, вечное жуткое чувство одиночества, бессилия и ненужности. Да и преследует дух выбранного человека неотрывно и с каким-то противоестественным остервенением без рациональных объективных мотивов – что тоже свойственно Покинутому при «переносе». И то, что он «выхватывает» из группы наиболее энергонаполненных, тоже не удивительно: он охотится за энергией. Беспричинная печаль также не противоречит духу – не радоваться же ему, что он дух: про них так иногда и пишут, что они «вечно печальные призраки». Даже то, что он боится жестких и властных людей, сочетается с миром духов – дух боится воли человека, а это как раз волевые люди: японцы считают, что духи боятся меча – символа аккумуляции воли человека. А сам, естественно, на чувстве жалости привлекает людей с волей ослабленной: да, так популярная сегодня эмпатия и душевность имеет свою обратную сторону.

Возникла нездоровая ситуация: хотел остаться в границах объективной реальности и найти зверушку, но по критериям Покинутый совпал именно с

духом. Существует формальная логика, которой безразлично, во что мы верим и как считаем правильным – она опирается строго на совпадение критериев и признаков, без эмоций и рассуждений. И из формальной логики получается дух, призрак. И если мы остановимся на таком «призрачном» образе Покинутого в момент его Воплощения, то из этого следует ситуация, которая возможна лишь в случае критического ослабления волевого аспекта человека. То есть атмосфера жизни младенца создала условия для ослабления его волевого аспекта, или попросту не сформировала такой волевой аспект – то есть сформировала «духа во плоти», или условия для «подселения» какого-то духа в тело человека, что в принципе безразлично по причине того, что это метафора, а не демонология.

Используя образ-метафору духа или призрака, мы ничего не теряем – метафора есть метафора, будь то мышка, птичка, дух или Чебурашка. Важен образ, дающий понимание происходящего. Правда, в отличие от мышки с несчастной судьбой, здесь вытекает иной метод устранения травмы Покинутого – изгнание такого духа, что возможно, будет даже любопытно. В общем, на этом и остановимся: дух, значит, дух, так его и оставим – но придется уточнить его «подвид», чтобы понять его цели и задачи.

\*\*\*

Из того что я знаю про духов – как говорится, «сам там не был, но мне рассказывали», более всего такой дух похож на тех, которые не могут оторваться от физической реальности по причине каких-то зависимостей – «не закрытых гештальтов» в своей прежней физической жизни. И стремятся они опять вернуться в физическое тело как раз для того, чтобы закрыть свой гештальт и освободиться – обрести «независимость» от мира физического. И опять совпало: Покинутый тоже хочет независимости.

При этом эти духи суетны: свой «гештальт» они закрыть хотят, но не знают, ни какой именно, ни как это сделать, и потому мечутся – суетятся. И видимо, когда Покинутый совершает «перенос» на другого человека, а тот хочет отделиться от него, а Покинутый преследует его совершенно неэтичными методами – «дух» видит в таком человеке, на которого произошел «перенос», возможность закрыть свой «гештальт». Никакой логики в его действиях нет. Проблема в том, что «дух» чувствует такую возможность, но что конкретно делать, он не знает – потому, насколько я знаю, после того как Покинутый-таки добивался от объекта «переноса» того, что хотел, травма личности не исчезала – он продолжал оставаться даже более Покинутым, чем был до этого. Дух, в этом смысле, безумен, он «беснуется» – мечется и суетится, и точно так себя ведет Покинутый, когда объект «переноса» не может удовлетворить его или, тем более, собирается его покинуть.

Даже понятно, почему Покинутый боится смерти: с позиции духа – это снова потерять физическое тело, так и не освободившись от материи, то есть снова впасть в состояние одиночества, тоски и бессилия, застрявшим между



мирами. Естественно, что сам «одержимый» Покинутый не осознает мотивы своего поведения и пытается это объяснить с психологической стороны: страданиями, привязанностью, ответственностью за другого и прочее, сам того не понимая, что все это поведение слишком напоминает «завывания духа».

Становится понятно, почему дух боится чувств: настоящие чувства идут из высших реальностей, в которые он не допущен. Это примерно, как в легендах про вампиров и классическую нечисть: солнечный свет для вампира смертелен, он его уничтожает – существование царства нечисти во тьме возможно до крика петухов, как нам рассказывают разные сказки. В данном случае «царство тьмы» – это общество людей с ослабленной волей и склонных к индальгированию, в котором возможно формировать различные зависимости. Согласно Бурбо, которая говорит о том, что чувства пугают Покинутого, точно таким же действием обладают и чувства в отношении такого духа: попав в поле таких настоящих чувств, он не выдерживает их интенсивность, можно сказать, что они его «изгоняют» или «испепеляют». Парадокс состоит в том, что закрытие его «гештальта» возможно только через чувства – не обязательно к человеку, – но испытать высшие чувства для него означает перестать быть духом, застрявшим между мирами, то есть освободиться от своего состояния духа. Или в каком-то смысле еще раз умереть, порвать свою оболочку духа и освободиться от нее: выйти из какого-то эмоционального безумия или материальной одержимости. Духи почему-то это сильно не любят, хотя хотят перестать быть духами – наверно, духам лучше знать, почему они не в восторге от такой идеи, возможно, очень сильны привязки к физическому миру или своим страстям. Забегая вперед, отмечу, что чувства в отношении Покинутого, конечно, обладают «изгоняющим» эффектом, но бывают и исключения. Но мы занимаемся не демонологией и смежными дисциплинами о потусторонних мирах, потому вернемся к Покинутому.

Так как слишком много сошлось в действиях Покинутого и духа, пусть будет дух – мне, откровенно говоря, без разницы, какая модель описывает поведение человека – канарейки, кролика или духа, – важна понятность и наглядность происходящих процессов. И здесь она есть: понятно, что происходит, причины происходящего, цели и механика ситуации Покинутого – определилось то, с чем мы имеем дело в его корневой сути, – известная и изученная модель поведения определена.

\*\*\*

Итак, согласно полученному образу, который позволит нам понять произошедшее в младенчестве с Покинутым, мы можем восстановить всю картину: стоит помнить, что это лишь метафора, из которой видна динамика процесса – никто же не считает Отверженного «лабораторной мышью» на основании его метафоры, – потому не стоит принимать близко к сердцу и идею

«подселения» некого низшего духа в Покинутого на основании лишь метафоры. Я специально многократно подчеркиваю метафоричность образа – для того, чтобы никому не пришло в голову заняться экзорцизмом в отношении Покинутого, а ведь кому-то от «большого ума» и такое может прийти в голову.

Получается, что в младенчестве Покинутый оказывается в атмосфере, которая либо лишает его воли, либо блокирует его волевой аспект. И соответственно, в данном случае травма Воплощения связана с волей человека – это травма Воплощения Зависимого. Потому можно сказать: в основе травмы Покинутого лежит травмированный волевой аспект, что следует из вышеприведенной метафоры.

Известно, что воли человека лишает излишество, отделенность от реальности, нахождение в определенной рафинированной атмосфере жизни: жизнь в условиях избыточных ресурсов, о получении которых не надо беспокоиться. Получается, что атмосфера младенчества Покинутого была «рафинированной»: ему не требовалось усилий для того, чтобы получить желаемое – он получал с избытком все, что ему приходило в голову. Понятно, так как речь идет о младенце в досознательный период жизни, то, наверно, смело говорить о «желаемом» – скорее речь об избыточном удовлетворении его потребностей, без насилия и так, что он себя чувствовал центром вселенной, – все крутится вокруг него. Так, неверно, понятнее: младенец был центром вселенной для родителей, младенец главный, а родители – это расторопная прислуга. Говоря простым языком, его излишне баловали до года жизни.

Бурбо упоминает, что травма Покинутого часто соседствует с травмой Отверженного: при поверхностном рассмотрении кажется у них ничего общего. Но с позиции волевого аспекта при формировании травм происходят похожие процессы. Волю Покинутого парализуют, она атрофируется или просто не развивается. А волю Отверженного пытаются сломать. То есть при травме Воплощения Отверженный испытывает жесткие удары по воле, а Покинутый мягкие – парализующие. Потому Отверженный способен бороться – можно сказать, имеет значение его «врожденная сила характера», – а в случае парализации никакая «сила характера» не поможет, нужна разумность – но до года фактор разумности «не подключен». Потому для волевого аспекта хуже попадание в условия младенчества Покинутого, хотя, кажется, психологически его травма слабее травмы Отверженного. Такой парадокс: тем, кто любит покопаться в кармических вопросах, какую задачу должен решить человек в своей жизни, что понять и прочее – любопытный момент для размышлений, но к теме травм личности не относится.

Относительно сочетания травм Отверженного и Покинутого настораживает нюанс относительно страха настоящих чувств. Как уже сказано, младенец не может не испытывать дискомфорт до года жизни – гигиенические процедуры с игнорированием пожеланий проходят все, – и получают большую или малую травму Отверженного. Когда к нему проявляют

нежелательное им внимание – то есть он становится в этот момент «зверушкой» – он напрягается: такое внимание «с насилием» закрепляется в теле и позже вызывает «удушающий» эффект при чувственном внимании людей. Травма Покинутого формируется параллельно травме Отверженного, и здесь как раз малыш является «звездой», центром вселенной. Но разве можно доверять людям, которые водят вокруг тебя хороводы и поют «во славу мне» – будто отвлекают внимание, – а потом раз – грубо и не экологично пихают в горячую ванную? Думаю, малыш, за счет такого «контрастного душа», утрачивает доверие к родителям: об этом Бурбо не писала, и Покинутый, конечно, не параноик, как Отверженный, но людям он не доверяет. Иными словами, малыш «знает», что пока вокруг него водят хороводы, он в безопасности – но как только приближаются, то жди «неприятностей».

И получается, что когда кто-то проявляет к Покинутому чувства, то он вышибает его из ведущей травмы Покинутого в травму Отверженного: в этот момент Покинутый превращается в Отверженного и бежит. Из всего вышесказанного следует, что Покинутый не склонен к доверию к людям и похоже, что это правда: говоря простыми словами, Покинутый никому до конца не доверяет – об этом не говорится в описании Бурбо, но для понимания поведения Покинутого это важный момент.

Понятно, что чем больше тебе оказывают внимания и заботы, тем больше их хочется – растут аппетиты. А потом внезапно после года ситуация меняется – родители начинают заниматься своими делами, и у ребенка происходит шок от внезапных перемен: только что он был «центром вселенной», и без понятных причин малыш вдруг не только перестает быть «центром», но и интерес к нему падает. Видимо, в этот момент заканчивается травма Воплощения, и возникает травма Покинутого: малыш не понимает, что происходит, кто в этом виноват, и в чем причины – и переживает шок, который и создает травму Покинутого. Действительно болезненно, когда только выросли аппетиты к тому, что ты главный, и все суетятся вокруг тебя, пытаюсь угадать твои желания – и вдруг все это резко обрывается: привычка быть в центре внимания и аппетиты к получению всего, что хочется, выросли – и резко прекращается их удовлетворение и поддержка. Согласитесь, такой резкий переход любому создаст психическую травму, не только ребенку, но и взрослому. Примерно, как вчера вечером все сослуживцы тебе улыбались, говорили что-то приятное, хотели пообщаться – а сегодня ты пришел в офис, а все от тебя отворачиваются, избегают разговоров, отводят глаза. Не только ребенок, но и взрослый спятить может.

Но помимо психологического шока имеет значение и то, что не сформирован волевой аспект, некий «стержень», позволяющий взаимодействовать с реальностью. Именно его отсутствие и превращает шоковую ситуацию в травму. Вот есть домашнее животное, потребности которого полностью удовлетворяют, и оно привыкает так жить – и вдруг волей случая оно оказывается в дикой природе. У него нет особого волевого качества вцепляться в жизнь, какое есть у всех диких зверей вокруг – и из-за отсутствия

этого качества оно, скорее всего, и погибнет: оно не слабее физически и не глупее окружающих, но при отсутствии волевого аспекта оно беспомощно. Как отличник-очкарик перед дворовой шпаной: он может быть сильнее и крупнее шпаны, но шансов выйти невредимым из такой встречи у него немного.

После такого шокового изменения окружающей действительности отсутствие волевого аспекта не позволяет малышу стабилизировать ситуацию. В случае примера с офисом, когда вы пришли с утра и обнаружили, что ситуация изменилась и стала непонятной, волевой аспект позволил бы взять себя в руки и разобраться, что именно происходит – вероятнее всего, окажется, что ситуация лично к вам не имеет отношения, – а вот отсутствие волевого аспекта запустит суету и хаос мыслей, вы еще больше запутаетесь в происходящем, испугаетесь и наделаете глупостей. А теперь представьте, насколько сильным при изменении ситуации должен быть испуг с учетом того, что вам исполнился один годик: это не офис, где вы все знаете, и вы не ориентируетесь во внешнем мире – то есть испуг и неспособность собой управлять колоссален.

Вот что-то похожее и происходит у Зависимого при переходе от травмы Воплощения к периоду травмы Покинутого – в этом безволии, получается, и состоит причина травмы Покинутого: у него нет волевого аспекта, способного стабилизировать его состояние относительно контекста, что необходимо для самостоятельной жизни. Можно сказать, на примере животных и очкарика, он не способен концентрироваться на «естественном выживании», нет этого качества. Или иначе: реальный контекст «вышибает» его в мир внутренних представлений – в мир надуманных хаотичных, не относящихся к реальности, его домыслов, образов и событий. То есть, вылетая в собственные представления, он сам как будто является «бесплотным призраком» в обществе – чем и продиктованы особенности его поведения. Говоря совсем просто, без волевого аспекта Покинутый видит вместо реального мира свои галлюцинации – в них живет, и в них действует. Потому Покинутому и требуется «протез» – тот, кто его поддержит, и на кого можно опереться, кто компенсирует отсутствие собственного волевого аспекта: ему нужен проводник в мир реальности, тот, чьими глазами он сможет видеть реальность – красиво звучит, мистически. По крайней мере, это объясняет, почему он постоянно спрашивает советы, но делает все равно как сам решил: он просто «видит мир его глазами» – получает информацию, на основе которой принимает решения. Любопытный механизм восприятия, видимо, стоит о нем поразмыслить – думаю, в нем скрыто не мало открытий.

Вот к таким выводам нас привела метафора о «духе». А считать ли Покинутого человеком с «подселением» некой потусторонней сущности, «призраком во плоти» или просто рассматривать его, как человека без волевого аспекта и потому ведущего себя, как призрак – личное дело каждого. Для меня это просто человек, у которого на уровне физиологии заблокировали формирование воли к выживанию, и потому он использует других людей для

компенсации этой травмы. Отмечу, что это не инстинкт выживания, он присутствует у Покинутого, как и у любого другого человека – это волевой стержень, делающий его самодостаточной личностью в реальном мире, дающий физическую энергию, «массу» и создающий ту самую автономию, о достижении которой говорила Бурбо, как о «моменте исцеления».

\*\*\*

На основании травмы Воплощения Зависимого, превратившей человека в воплощенного призрака – так звучит даже поэтично – можно определить следующее. Никакие сознательные методы не способны сделать Покинутого самодостаточным и дать ему автономию действий: он всегда будет существовать за счет поддержки и привлечения внимания. Более того, Покинутый способен жить в социуме, но вернуть его мышление к реалистичности невозможно: он мыслит социальными категориями, объективные события находятся вне поля его мышления – живет в собственных представлениях и иллюзиях о себе, окружающих и обществе. Потому он может манипулировать людьми, но отслеживать определяющие развитие событий изменения – влияние объективной реальности на происходящие процессы среди людей, с которыми он строит зависимости – он не способен. Например, его терпеливость относится сюда же: Зависимая женщина будет терпеть побои от мужа лишь для того, чтобы не остаться одной. Вот побои – это объективная реальность, – а все остальное субъективно: Покинутый будет выбирать субъективную реальность, игнорируя объективную – отрицать объективную сторону вещей для Покинутого одно из его свойств.

Это важный момент: если присутствует волевой аспект, то при попадании в ситуацию «побоев», человек видит эту объективную сторону происходящего, и импульс передается в мозг, за чем следуют действия, и он решает эту ситуацию. Вот такого «импульса» у Покинутого не происходит, он полностью сосредоточен на «призрачном мире» своих иллюзий, страданий, опасений и страхов – потому он и «призрак во плоти», так как живет в «призрачном мире» субъективной, или социальной, реальности. Этот же механизм действует и в отношении своего реального положения – своего финансового состояния, отношения к нему людей, своих реальных перспектив. Покинутый живет за счет «подарков» от людей и много рассказывает о своей независимости и способности решать вопросы, но когда у него возникает реальная ситуация, в которой ему никто не помогает, например, кончаются деньги и нужно самостоятельно найти решение, то его накрывает волна состояния беспомощности, и он полностью ощущает свое «бессилие призрака». Одна знакомая обладательница огромного количества бесценных золотых, авторских украшений считала себя очень богатой женщиной и любила об этом рассказывать, пока однажды не попала в финансовую пустоту, и ей не пришлось обратиться в ломбард: туда она

уходила как королева, было видно, что за одну ее безделушку ей отвалят денег на год жизни вперед, а возвращалась испуганная, с видом побитой собаки – в ломбарде ей назвали реальную цену ее «сокровища», чем ввели в глубокий шок. После этого случая, кстати, она ни разу больше не хвасталась своими «сокровищами».

Более того, так как отсутствие волевого аспекта дает Покинутому ощущение бесплотности тела, то он избегает прямых столкновений с другими людьми. Каким бы он ни был большим и сильным, он не ощущает массу, плотность своего тела – потому даже перед более «мелким» физическим противником он чувствует себя беспомощным, хотя многократно превосходит его в силе. Ему кажется, что противник плотный, а сам он рыхлый, картонный, ватный и потому беспомощный, как лист бумаги перед дробинной. По причине этой психологической иллюзии Покинутый крайне дискомфортно и растерянно ощущает себя в местах, в которых люди не церемонятся в манерах и выяснении отношений между собой. К слову сказать, нередко у этих «простых грубых» людей сам Покинутый своими манерами и поведением вызывает раздражение.

\*\*\*

Итак, после года жизни ребенок из привилегированного положения «центра вселенной» попадает в обычную жизнь, в которой у родителей есть свои дела, и им не до него: например, рождается второй ребенок в семье и оттягивает на себя все внимание окружающих, и еще много разных событий, связанных, в том числе, и с представлениями родителей о воспитании детей. Естественно, что все это производит шок на ребенка, он пытается вернуть свое «привилегированное положение» – требует от родителей внимания, и к трем годам этот его диссонанс становится нормой его психики: физиологически он продолжает функционировать как «привилегированное создание», являющееся центром вселенной, но его «вселенная» исчезла и превратилась в обычную человеческую повседневность. А он продолжает требовать от нее привычных ему действий. Примерно, как если бы домашний балованный кот случайно оказался на улице среди помоечных дворовых котов, бродящих по своим делам людей, занятых какой-то суетой насекомых и птиц – и всем им до него нет дела: и вот он сидит на месте, ничего не делает ради своего спасения и просто истошно орет: «Сделайте все, как было, мне все это не нравится!», – как будто кричит он. Вот примерно похожим образом ведет себя и «внутренний кот» ребенка, оказавшись в периоде жизни с года до трех лет. При сильной травме Покинутого я слышал истории от родителей о подобном поведении детей, которые из-за этого таскали их по всем подряд специалистам – от психиатров и гомеопатов до экстрасенсов и ясновидящих – и, как правило, напрасно.

Конечно, все зависит от особенностей ребенка, его родителей и контраста перехода от «центра вселенной» в повседневность. Надо понимать, что для

трехлетнего ребенка не существует внешнего мира, который управляет действиями родителей, и он не способен понять причин таких перемен. Он не понимает, почему работа, домашние дела, проблемы со здоровьем родителей важнее, чем он. И воспринимает все происходящее, как лично относящееся к нему, в меру своего понимания, придумывает массу версий, почему ему отказывают в том, к чему он привык – и в итоге, занимает какую-то позицию: он решает, в чем причина того, что им не занимаются, кто виноват или что-то еще. И эта позиция переходит, как одна из основных линий его поведения, уже во взрослую жизнь: он всю оставшуюся жизнь будет доказывать окружающим, что он может обойтись без них, независим, что он лучше, чем его брат или сестра, что его дела важнее, чем дела окружающих – и еще масса вариантов. Например, если он решил, что виновником его «отлучения от рая» стал его младший брат, который родился, когда ему было два года, то он начинает бороться с ним и со сделавшими в пользу брата выбор родителями: теперь вся его жизнь посвящена тому, чтобы доказать ничтожность своего младшего брата и вызвать переживания у сделавших такую ошибку родителей. Как правило, никому кроме себя такой человек хуже не делает, а часто и из-за этого пускает «под откос» всю свою жизнь.

Бурбо об этом не пишет, но у тех Покинутых, которых я встречал – понятно, травма Покинутого у этих людей была проявлена в крайне сильной форме и ее было сложно не заметить – практически у всех была видна подобная «генеральная линия»: кому-то что-то доказать, проецируя свою детскую травму на окружающих и перенося свою «борьбу» на них. А окружающие не понимают поведения такого человека, который все время пытается им доказать, что он лучше их, что он независим от них – зачем все время так напрягаться самому и напрягать людей, если все равно все сидят в офисе примерно на одинаковом окладе и делают примерно одинаковую работу.

Вот стоят люди в курилке, тянут время и спокойно обсуждают прошедшие выходные, и вдруг один сотрудник присоединяется к их разговору и с гонором, свысока начинает рассказывать, что его выходные прошли интереснее, чем у остальных – вроде того, что вы все потратили время бездарно, а я такой молодец, потому что умею лучше и полезнее вас его заполнить. В принципе, подошел к людям, не понял, чем они заняты, и нахамил – в общем, доказал, что он лучше остальных. В детстве его за такое непрерывное поведение таскали и к психиатру, и к шаману, а теперь он вырос, и никто его не останавливает за такие «самопрезентации». Если заметили за собой такую особенность, когда вы что-то говорите в компании, и после этого наступает пауза, или вообще разговор заканчивается, проанализируйте, что вы делаете на самом деле. Но это ситуативно, а бывает «генеральная линия» прорывается стратегически.

Вроде человек и разговор поддержать может, и приятный. Но когда он участвует в каком-то деле или проекте, к которому его присоединили, то «тянет одеяло на себя». Общаясь с клиентами и партнерами, он непрерывно

проводит мысль о том, что он лучше всех знает этот «проект», что его создатели люди неплохие, но уже маразматика, и даже их имена не стоит вспоминать, что он вообще тут единственный и главный, да и вообще все создал он сам. И это при том, что в большинстве случаев, он особенно не знает ни создателей и руководителей проекта, ни то, что сейчас в проекте происходит, ни то, что его представления о проекте крайне поверхностны, или вовсе информация устаревшая – его это не смущает. Но со стороны это очень видно: послушать такого человека – так кроме него никого больше в проекте нет. И это не «деловая хитрость» по «отжиманию бизнеса», как правило, он об этом и не думает, а действие его «генеральной линии» поведения, хотя действительно, чаще всего, это выглядит как «отжимание».

Проблема «генеральной линии» состоит в том, что человек занимается только ею, а все дела, которыми он будет заниматься в жизни, нужны лишь для ее реализации: его личная жизнь, карьера, финансы, хобби – все направлено не на получение лучшего результата во всем этом, а лишь как площадки и разные формы доказательства своей «исключительности» согласно «генеральной линии». Можно сказать, что и «в офис» он устроился, чтобы рассказывать, что он круче остальных сотрудников, причем, этим же сотрудникам, и к проекту «прилепился», чтобы говорить клиентам и партнерам, что он «важная персона» на фоне мизерности его создателей.

Вполне вероятно, что в период с одного года до трех лет, когда Покинутый занимает какую-то позицию в отношении причины «изгнания из рая», у него автоматически формируется и чувство неполноценности в чем-то: можно сказать, что это оборотная сторона сформированной позиции, которая и дает энергию часто странному поведению Покинутого согласно его «генеральной линии». Это чувство неполноценности и становится источником энергии «генеральной линии» поведения Покинутого. Потому и на работе он не «делает работу», а доказывает свою «исключительность» сослуживцам, чтобы за счет них компенсировать свое чувство неполноценности. Также и со знакомыми, и в собственной семье, с его детьми: даже за счет них он компенсирует чувство неполноценности. Одни люди хотят заработать миллиард, вторые стать большими начальниками, третьи построить семью и занимаются этим, а Покинутый ничем подобным не занимается, потому что ему некогда: он компенсирует свою неполноценность.

Понятно, что все перечисленное является вожделенным для Покинутого – что миллиард, что стать «большим человеком» или «звездой»; но хотеть и достигать – большая разница. Он вполне способен получить желаемое, но ему такой подарок должны дать за его «исключительность»: сам он ничего достигнуть не способен, но способен за счет вхождение в зависимость с нужными людьми получить такой «подарок». И чем больше подарок, тем громче Покинутый будет доказывать, что всего добился сам. В областях, в которых такие взаимодействия в порядке вещей – например, искусстве или эстраде – таких «звезд» достаточно много, и тут Бурбо права: среди «звезд» шоу-бизнеса действительно много Зависимых. Но где такие вещи «с



подарками» считаются неприемлемыми, Покинутые находятся там, где и должны находиться – в среде обычных служащих и персонала. Потому надо зафиксировать момент, что согласно детской модели, в которой родители давали – дарили – ему все, что он пожелает, Покинутый продолжает действовать и во взрослой жизни: он способен социально развиваться только за счет «подарков» – того, что делают другие и отдают ему.

Я знал людей, у которых уже совсем не в детском возрасте не было ничего своего: квартира досталась по наследству от прабабушки, мебель купил дедушка, люстру бабушка, машину и дачу подарили родители. Похоже, что подарки, в понимании Зависимого, означают его нужность окружающим: то же получение внимания и поддержки, только в вещественно-подарочной форме. Всегда поражало в таких людях то, что, кажется, они не способны сами себе купить даже штаны – самому себе что-то покупать не в их принципах: возможно, когда он сам себе что-то покупает, то испытывает чувство ненужности и одиночества.

В действительности, проблема не в «генеральной линии» Покинутого, она, наверно, есть у каждого человека, а в том, что кроме этой «генеральной линии» он ничем больше в жизни не занимается: в жертву этой линии он приносит личные отношения, свои интеллектуальные и творческие способности, таланты – он их не реализует в какие-то проекты и результаты, а поворачивает их в услужение своей «генеральной линии». Естественно, что он сам этого не осознает. И потому живет, как одержимый какой-то идеей призрак, ничего не видя и не понимая вокруг себя – можно сказать, что будто движется-живет «по линии» внутри одномерного измерения: наверно, не совсем нормально, если с трех до восьмидесяти лет человек только тем и занимался, что везде и всюду рассказывал всем о своей независимости и о том, что «все в жизни добился сам» – больше не занимался ничем; да и окружающим, не думаю, что это было особенно интересно слушать вместо ожидаемых от человека отсутствующих результатов его деятельности.

И потому, каким бы одаренным Покинутый не был, его способности не будут направлены на какой-либо внешний проект, а ровно наоборот: внешний проект он будет использовать, чтобы компенсировать свое чувство неполноценности, и именно на это, а не на проект, будет направлять все свои таланты. Возможно, для артиста эстрады это допустимо, – Бурбо называет травму Покинутого «звездной травмой» и считает, что людей с этой травмой много среди звезд шоу-бизнеса, – но не все Покинутые становятся артистами, среди них есть и обычные люди, и им такая травма Покинутого действительно серьезно портит жизнь. Возможно, по причине того, что Покинутый ничем, кроме компенсации своей неполноценности не занимается и для этого использует любое дело, Бурбо и считает Покинутого халтурщиком. Очень хороший пример такой деятельности есть у Джерома К, Джерома в произведении «Трое в лодке, не считая собаки»:

«Он напоминает мне моего бедного дядю Поджера. Вам в жизни не приходилось видеть в доме такой суматохи, как когда дядя Поджер брался

сделать какое-нибудь полезное дело. Положим, от рамочника привезли картину и поставили в столовую в ожидании, пока ее повесят. Тетя Поджер спрашивает, что с ней делать. Дядя Поджер говорит:

— Предоставьте это мне. Пусть никто из вас об этом не беспокоится. Я все сделаю сам.

Потом он снимает пиджак и принимается за работу. Он посылает горничную купить гвоздей на шесть пенсов и шлет ей вдогонку одного из мальчиков, чтобы сказать ей, какой взять размер. Начиная с этой минуты, он постепенно запрягает в работу весь дом.

— Принеси-ка мне молоток, Уилл! – кричит он. – А ты, Том, подай линейку. Мне понадобится стремянка, и табуретку, пожалуй, тоже захватите.

— Джим, сбегай-ка к мистеру Гоггелсу и скажи ему: «Папа вам кланяется и надеется, что нога у вас лучше, и просит вас одолжить ваш ватерпас».

— А ты, Мария, никуда не уходи, – мне будет нужен кто-нибудь, чтобы подержать свечку. Когда горничная воротится, ей придется выйти еще раз и купить бечевки.

— Том! Где Том? Пойди сюда, ты мне понадобишься, чтобы подать мне картину.

Он поднимает картину и роняет ее. Картина вылетает из рамы, дядя Поджер хочет спасти стекло, и стекло врезается ему в руку. Он бежит по комнате и ищет свой носовой платок. Он не может найти его, так как платок лежит в кармане пиджака, который он снял, а он не помнит, куда дел пиджак. Домочадцы перестают искать инструменты и начинают искать пиджак; дядя Поджер мечется по комнате и всем мешает.

— Неужели никто во всем доме не знает, где мой пиджак? Честное слово, я никогда еще не встречал таких людей! Вас шесть человек, и вы не можете найти пиджак, который я снял пять минут тому назад. Эх вы!

Тут он поднимается и видит, что все время сидел на своем пиджаке.

— Можете больше не искать! – кричит он. – Я уже нашел его. Рассчитывать на то, что вы что-нибудь найдете, – все равно что просить об этом кошку.

Ему перевязывают палец, достают другое стекло и приносят инструменты, стремянку, табуретку и свечу. На это уходит полчаса, после чего дядя Поджер снова берется за дело. Все семейство, включая горничную и поденщицу, становится полукругом, готовое прийти на помощь. Двое держат табуретку, третий помогает дяде Поджеру взлезть и поддерживает его, четвертый подает гвоздь, пятый – молоток. Дядя Поджер берет гвоздь и роняет его.

— Ну вот, – говорит он обиженно, – теперь гвоздь упал.

И всем нам приходится ползать на коленях и разыскивать гвоздь. А дядя Поджер стоит на табуретке, ворчит и спрашивает, не придется ли ему торчать там весь вечер. Наконец гвоздь найден, но тем временем дядя Поджер потерял молоток.

— Где молоток? Куда я девал молоток? Великий боже! Вы все стоите и глазете на меня и не можете сказать, куда я положил молоток!

Мы находим ему молоток, а он успевае́т потерять заметку, которую сделал на стене в том месте, куда нужно вбить гвоздь. Он заставляет нас всех по очереди взлезать к нему на табуретку и искать ее.

Каждый видит эту отметку в другом месте, и дядя Поджер обзывает нас одного за другим дураками и приказывает нам слезть. Он берет линейку и мерит снова. Оказывается, что ему необходимо разделить тридцать один и три восьмых дюйма пополам. Он пробует сделать это в уме и приходит в неистовство. Мы тоже пробуем сделать это в уме, и у всех получается разный результат. Мы начинаем издеваться друг над другом и в пылу ссоры забываем первоначальное число, так что дяде Поджеру приходится мерить еще раз.

Теперь он пускает в дело веревочку; в критический момент, когда старый чудак наклоняется на табуретке под углом в сорок пять градусов и пытается отметить точку, находящуюся на три дюйма дальше, чем он может достать, веревочка выскользывает у него из рук, и он падает прямо на рояль. Внезапность, с которой он прикасается головой и всем телом к клавишам, создает поистине замечательный музыкальный эффект.

Тетя Мария говорит, что она не может позволить детям стоять здесь и слушать такие выражения.

Наконец дядя Поджер находит подходящее место и приставляет к нему гвоздь левой рукой, держа молоток в правой. Первым же ударом он попадает себе по большому пальцу и с воплем роняет молоток прямо кому-то на ногу. Тетя Мария кротко выражает надежду, что когда дяде Поджеру опять захочется вбить в стену гвоздь, он заранее предупредит ее, чтобы она могла поехать на недельку к матери, пока он будет этим заниматься.

— Вы, женщины, всегда поднимаете, из-за всего шум, — бодро говорит дядя Поджер. — А я так люблю поработать.

Потом он предпринимает новую попытку и вторым ударом вгоняет весь гвоздь и половину молотка в штукатурку. Самого дядю Поджера стремительно бросает к стене, и он чуть не расплющивает себе нос.

Затем нам приходится снова отыскивать веревочку и линейку, и пробивается еще одна дырка. Около полуночи картина, наконец, повешена — очень криво и ненадежно, — и стена на много ярдов вокруг выглядит так, словно по ней прошли граблями. Мы все выбились из сил и злимся — все, кроме дяди Поджера.

— Ну, вот видите! — говорит он, тяжело спрыгивая с табуретки прямо на мозоли поденщице и с явной гордостью любясь на произведенный им беспорядок. — А ведь некоторые люди пригласили бы для такой мелочи специального человека».

Блестящий юмористический пример, практически идеально описывающий самостоятельную работу Покинутого: тут есть и суета, и скопление людей, и масса героически пройденных сложностей. Мне не раз в жизни приходилось носиться по всему городу с такими «дядюшками

Поджерами», и в то время, когда они на объектах или моем дачном участке в вышеописанном стиле чем-то управляли и «вешали картину», задаваться вопросом о том, что я вообще тут делаю, и на что трачу свое время. К слову, уже через пару недель такого «деланья дел» у меня тело реагировало сильной соматикой, и наступала какая-то вселенская усталость: тяжело быть свидетелем вечной бессмысленной суеты, в которой большую часть действий считаешь элементарной глупостью – но, согласно расписанным ролям, должен молчать и присутствовать. Думаю, что никакая тяжелая работа не способна дать такой сильной, иступляющей и опустошающей усталости, как присутствие длительное время при «вешанье картины».

\*\*\*

Покинутый действительно имеет призрачную суть, но форма ее выражения может быть слабой, вызывающей жалость, и сильной. Слабая форма – это Чебурашка, да простит меня этот всеми любимый персонаж. Сильная, когда Чебурашка стал «важной персоной», очень часто напоминает действия дядюшки Поджера: со стороны это выглядит энергично, иногда, солидно, иногда, деятельно и даже увлекательно, но только не для того, кто входит в группу сопровождения Покинутого. В слабой форме Покинутый практически никогда не проявляет инициативу и ждет ее от окружающих, а вот в сильной практически всегда берет «дело в свои руки» – становится инициативным. Во всей этой веселой и деловой «движухе» спутник Покинутого обычно замотанный, уставший и часто находится на нервном срыве – очень тяжело участвовать в некоем хаосе, не понимать в нем своей роли и «дергаться» по каким-то бессистемным поручениям и вопросам.

Ставить спутника в такую хаотичность и неопределенность, ни на миг не отпуская его от себя – а я знал и целые организации, в которых подобным образом «гоняли персонал» – и выражается призрачная суть Покинутого, получающая от поставленного в такое положение человека энергию или, если так нравится больше, поддержку. Отдельный человек или рабочие коллективы, поставленные Покинутым-начальником точно в такое положение – суть одна: те же нервные срывы у подчиненных, та же замотанность и усталость, то же море соматики и болезней. Отличие от частного случая состоит только в том, что с работы нельзя просто повернуться и уйти, приходится продолжать на нее ходить, что и приводит к перерождению соматики в реальные болезни.

Так что здесь с какой стороны посмотреть: если наблюдать со стороны и не участвовать в «вешанье картины», то даже весело; если помогать день за днем в течение полугода «вешать картину», то веселье проходит; а если устроиться на работу и попасть в ситуацию, из которой быстро нельзя выйти – то полное ощущение жизни в аду.

Пассивное или активное поведение Покинутого зависит от того, как он себя ощущает в обществе. Если у Покинутого рядом находится сильный

спутник, или он получает внимание большого количества людей, то энергия его бурлит, и это действительно «дядюшка Поджер». Если же он оказывается в изоляции, ему становится неоткуда брать энергию, то меняет «организационно-деловой» стиль деятельности на жалобную модель – теперь он Чебурашка. И от того, как идут дела у Покинутого, может меняться и его поведение: два дня в неделю он Чебурашка, а один день «дядюшка Поджер», а остальные дни запирается в кабинете и изображает мыслителя – прячется от коллектива, подчеркивая свою значительность на расстоянии, чтобы сотрудники были заинтригованы его поведением и думали только о нем, и о возможных темах его размышлений.

Соответственно, если вы оказались спутником Покинутого, и задаетесь вопросом, на что тратите время, зачем вы сюда приехали, что собственно происходит, и почему человек вас взял с собой и убеждал, что вы необходимы – хотя все он делал сам, например, подписывал какие-то бумаги, – следует понимать, что в данном случае вы «батарея», а если у вас еще и автомобиль, на котором вы вместе приехали – то еще и аккумулятор на колесиках. И понимая всю механику процесса, не мешает делать соответствующие выводы о ситуации. Если же ловите себя на модели Покинутого, – вам одному как-то не хочется ни делать дела, ни ехать в отпуск, например – не стоит резко что-то решать, просто наблюдайте за собой – отслеживайте этого «призрака» в себе, изучайте его. От отслеживания интенсивность травмы Покинутого будет снижаться.

Если же нужно «вот прямо срочно» изменить модель – измените свою волну, настроение: перейдите в действия под воздействием других травм личности, тем более что они все есть у каждого из нас. Лучше все контролировать или изображать «потомственного дворянина», как Ригидный, чем везде таскаться с переносным «аккумулятором-человеком». О том, как окончательно «нейтрализовать» Покинутого, а травмы личности надо убирать системно – ослаблять их все одновременно, – поговорим ниже.

\*\*\*

Разобрав общие моменты травмы Покинутого, поговорим об отдельных особенностях людей с этой травмой.

Тело Покинутого соответствует его призрачной сути: слабый тонус мышц, тело длинное с обвисшими руками и со слабыми ногами, расположенными ниже нормы частями – провисшие части. При этом ищет опору для своего тела, стремится опираться на что-то рядом. Часто бывает сутулый. Так его видит Бурбо, но уточняет, что все вместе признаки травмы личности у одного человека встречаются редко. Отверженный вовсе не обязательно «обтянутый кожей скелет из голодного края», а Покинутый вовсе не обязательно длинный, сутулый, долговязый, с висящими вдоль тела руками – мне кажется, что это уже клинический случай. Тело как Отверженного, так и Покинутого может быть любым: жизнь намного сложнее книжного

описания, человек попадает в разные ситуации, и на него влияет масса факторов помимо его психических проблем; и тело является неким местом, в котором пересекаются все эти бесчисленные факторы и отражаются на внешности человека. И более того, у человека есть все пять травм личности, и они могут создавать различные комбинации как в действиях, так и в облике. А если мы допустим – и вероятнее всего именно так и обстоит дело – что одновременно на человека могут влиять сразу несколько травм, соединенных в разных пропорциях, то мы получим огромное количество вариантов возможного поведения и тела.

Нужно понимать также, что, чаще всего, доминирующая травма личности человека скрыта даже от него самого, а постоянно меняя социальные роли и маски, он демонстрирует вторичные травмы: кому из нас иногда не хочется внимания, а потом вдруг так все надоедают, что хочется сбежать от всех и уединиться, а потом, сверкая «негодующим орлиным взором», начать возмущаться «неправильностью» окружающих и, в конце концов, самому засучить рукава и сделать все вместо «этих ни на что не способных криворуких» окружающих... Сейчас мы играем в то, что у человека есть действующая доминирующая травма при полном молчании остальных травм, но так в жизни бывает редко – так просто проще разбирать травмы личности: полное соответствие тела травме личности может быть только в том случае, когда ребенок с самого рождения рос в неизменной атмосфере какой-то одной травмы личности – а такое встречается не так часто. Потому что для того, чтобы тело сформировалось точно в соответствии с описанием Бурбо, он должен прожить в этом как минимум до подросткового возраста, а может и до своего взрослого периода жизни. Специально делаю это уточнение насчет тела, потому что если все воспринимать буквально, – а людей с сильными травмами Покинутого и Отверженного вокруг море, – то социальная реальность должна выглядеть как «зомби-ленд», но вокруг большинство вполне нормальных, «среднестатистического» сложения, людей.

Потому не стоит полностью доверять внешности человека, лучше наблюдать его поведение: Отверженный бежит, Покинутый привлекает внимание. В случае с Покинутым – определять его по манере действий: искать общее с «дядюшкой Поджером» или Чебурашкой, отслеживать, использует ли он дела для того, чтобы привлекать к себе внимание, и как он обращается с окружающими – как дядюшка Поджер использует их хаотично и бессмысленно, или «набирает друзей» как Чебурашка, чтобы те водили вокруг него «хоровод». И уже поведение подскажет нам, что в данном человеке доминирует травма Покинутого, а прочие травмы вторичны.

Тело действительно не может быть четким показателем травм личности – в нем могут отражаться лишь какие-то указанные в описании Бурбо детали. Но в случае с Покинутым физическое описание человека может не работать совсем – даже детали могут отсутствовать. Причина в том, что внешность важна для Покинутого, потому он нередко занимается «построением тела» и исправляет его недостатки – говоря просто, ему нравится быть красивым. Он

не решает своих внутренних проблем, он воспринимает себя «исключительным», и потому сама эта идея может казаться ему оскорбительной, а – создает себе «имитационный облик»: выстраивает с помощью упражнений, косметики и пластической хирургии себе красивую фигуру и внешность. Но так как это лишь «имитационная оболочка», а внутренние проблемы остались нерешенными, то стоит прекратить «подкачку» этой оболочки, она, как надувной костюм, «сдувается и обвисает» – тело становится дряблым.

Отмечу, что дело здесь не столько в физических упражнениях – качество такой «имитации облика» зависит от получаемой Покинутым энергии. Я не встречал Покинутого, имеющего минимальную поддержку окружающих, с красиво выстроенным телом – обычно оно ужасного качества, – но я также не встречал «популярного Покинутого», чье тело не имитировало бы качество. Потому можно сделать вывод о том, что красивая оболочка Покинутого зависит не столько от спорта и упражнений, сколько от того, насколько успешно он привлекает внимание окружающих: от получаемой от них поддержки и внимания, а точнее – от получаемой посредством их внимания энергии. Физические упражнения, конечно, способствуют построению красивой внешности, но не определяют ее.

\*\*\*

Получение поддержки от окружающих – это общее свойство Покинутых, но если уйти в детали, то имеет значение и «качество» окружающих. Люди могут быть колоссально наполнены социальной энергией – находиться на вершине власти, финансов, известности, – а могут находиться с противоположной стороны социальной пирамиды и обладать крайне низким уровнем «заряда». Точно так и с Покинутым: забытый людьми Покинутый представляет собой очень жалкое зрелище – только такое жалкое зрелище, как правило, не способно поймать людей «на жалость».

Точнее, его конечно жалеют, но жалеют люди, у которых у самих мало энергии, и Покинутый не получает достаточного количества энергии, чтобы возродиться и выйти в более высокую «социальную лигу», необходимую для того, чтобы строить зависимости с более сильными и наполненными людьми. Можно сказать, что Покинутый может строить зависимости только с теми людьми, на которых у него хватает энергии «зацепить» их: это как «стартовый заряд», который способен вызвать соответствующий его мощности отклик.

Потому Покинутых так и привлекают «особые люди», на которых они делают «перенос» – думаю, что дело не только в психологическом ассоциировании себя с объектом переноса: мой опыт говорит, что когда Покинутый встречает человека «высокого заряда», а такие «заряженные» люди отсутствуют в обычном окружении Зависимого, то есть людей с таким уровнем энергии нельзя встретить в мире, в котором существует Покинутый, то для него это шанс вырваться из своего повседневного окружения и уровня

жизни в более «высокую лигу». Что и является причиной того, что Покинутый вцепляется в такого человека «мертвой хваткой», что психологически, пожалуй, может выглядеть как «перенос», – а может еще как-то быть объяснено с позиции психологии, – возможно, это тот самый импульс-причина, который и рождает этот феномен преследования, выбранного Покинутым человека, который потом пытаются трактовать психологи, как «перенос».

\*\*\*

Также Покинутого можно определить по манере речи. Говорит он быстро и много, задает вопросы, теряет логику рассказа: его речи свойственна поведенческая суэта. При этом тембр голоса высокий, иногда детский – такое бывает тогда, когда человек говорит горлом. Снижение ритма и тембра голоса автоматически смещает внимание в чувственную область, которую Покинутый избегает. И потому, как бы он ни старался перестать суетиться как фактически, так и в речи – это выше его сил: Покинутый за счет подобной манеры речи и суеты поддерживает свое состояние вне зоны собственных чувств.

Возможно, в данном случае помогает пение или какие-то упражнения на постановку голоса, чтобы убрать «тонкие» интонации и суету из речи. Но дело в том, что на сцене или читая лекцию, человек может войти в «рабочее состояние», и в нем у него будет поставленный голос без суеты и «писка», но как только он окажется в повседневной среде среди людей, то снова начнет «суетиться и пищать». Потому, думаю, только пением и риторикой не обойтись, но когда травма Покинутого начнет ослабевать, и Зависимый начнет получать доступ к своим чувствам, то и речь человека изменится. Более того, успокоение речи человека будет говорить о минимизации травмы Покинутого – этот признак можно использовать, как критерий для диагностики состояния человека и своего собственного.

\*\*\*

Также можно отметить показательную вежливость Покинутого. В сочетании с суетой и высоким тембром голоса, он производит впечатление неуверенного человека, боящегося «зацепить» и чем-то невзначай обидеть собеседника. В действительности такая манера речи позволяет Покинутому сохранять маневренность в разговоре, быть обтекаемым и обходить острые моменты, а также «выскальзывать» из жестких «физических» диалогов, что говорит в пользу высокого интеллекта человека.

Острым моментом для Покинутого в общении с людьми является смещение разговора в более «тяжелую область»: взаимодействие с четкими позициями собеседников, выход на высокий уровень искренности или полноту чувств в разговоре. Речь идет не столько о «любовных» чувствах, сколько о



слиянии кинестетики человека с его позицией, которая «продавливает» интересы собеседника: сила человека, его «вес», его решимость и твердость находится в его чувственной области, и когда человек начинает заявлять свою позицию с этого уровня, он будто «давит» собеседника, если тот не способен выставить навстречу такую же собственную, чувственную мощь.

Более того, о чем уже сказал выше, Покинутый в жестких взаимодействиях теряет ощущение собственной физической плотности: чем жестче взаимодействия и «тверже» собеседник, тем все более «картонным» чувствует себя Покинутый. Состояние малоприятное и активизирует самоощущение физической беспомощности. Вот именно этого уровня общения – прямого и силового – и избегает Покинутый. Когда наблюдаешь разговор «силовика» и человека с манерой Покинутого, рождается метафора, что один поймал другого «за хвост», а второй верещит, извивается и пытается вырваться из его рук – будто крокодил поймал за хвост курицу и тащит ее в воду.

К слову, Покинутый сам нередко страдает от собственной излишней вежливости и суетливости, когда попадает в область с жесткими силовыми взаимодействиями, потому что даже попадание – не то что нахождение – среди «силовиков» серьезно бьет ему по самооценке: чем более он изворотлив, вежлив и гибок, тем большее презрение он у них вызывает – в их понимании человек, не способный «держать удар» и заявлять свою позицию, уважения не достоин.

Призраку невозможно участвовать в жестких взаимодействиях, наполненных физической энергией: даже очень крупная бабочка не может «перебодать» барана, – потому он предусмотрительно и заранее выстраивает такую модель коммуникации, в которой его сложно «прижать». Ситуацию нахождения Покинутого в условиях «обычных персонажей» можно рассмотреть в комическом, дружелюбном варианте на примере Вини Пуха и Пятачка – «силовика-кинестета» и Покинутого: Пятачок прикольный поросенок, но вряд ли среди зверей он способен состязаться в авторитете ни то, что с Пухом, но и с более вежливыми Совой и Кроликом. Вот в жизни человек с манерами Покинутого часто себя ощущает не лучше Пятачка: это он дома грозный «дядюшка Поджер», всеми любимый Чебурашка среди друзей, а в открытом социуме он Пятачок – что его сильно нервирует, расстраивает и заставляет еще больше компенсироваться на домочадцах и друзьях.

Как бы это хитроумно или мудро не выглядело в глазах самого Покинутого, но постоянное следование таким «гибким» стратегиям сильно усложняет ему жизнь: там, где можно все сделать быстро и «коротким путем», Покинутый виртуозно находит обходные пути – что не лучшим образом отражается на результатах. В советском фильме «Айболит 66» была песня «Нормальные герои всегда идут в обход», которая достаточно хорошо описывает стратегии Покинутого: все усложнить до предела вполне нормально для Покинутого.

#### 4.1.1. Ловушка «трех травм»

По ходу рассмотрения травмы Покинутого, считаю нужным затронуть смежную, но очень важную тему, сопровождающую не только Покинутого, но и две другие травмы личности – тему ловушки «трех травм».

Это ловушка, состоящая из некоего симбиоза трех травм личности – Отверженного, Покинутого и Мазохиста, в которую попадают многие, и которая гробит жизнь многих, в том числе и пассионарных людей. Эта область-ловушка чем-то напоминает древние практики, в которых люди вызывали духов через зеркала или спиритические доски, а эти духи отвечали им на вопросы, давали советы, учили, как действовать. Вот в таком положении «вызываемого духа» и оказывается человек, попавший в эту ловушку. Можно сказать и мистически: попадание в такую ловушку превращает человека в призрака и перемещает его в социальное «зазеркалье». Речь идет о «вольных профессиях», люди в которых занимаются консультационно-учебной деятельностью, работают сами на себя, сюда же могут относиться и творческие профессии – певцы, артисты – мелкий бизнес, и много всего еще, включая тех, кто «временно решил поработать таксистом» и фрилансеров.

Суть «ловушки» состоит в том, что для общества реальный человек исчезает и превращается в такого «призрака-советчика». Это значит, что путь в социум и к его ресурсам для него практически закрыт.

При этом, если судить с позиции обычного, работающего человека, то как правило, дела в такой области идут неплохо: и доход нормальный, и начальства нет, и график жизни вольный – не на что жаловаться. А вот с позиции пассионария – жуть и застой: как сказал один умный человек, «тяжела и неказиста жизнь народного артиста». В этом случае надо осознать ситуацию: увидеть действия симбиоза травм личности – Отвергнутого, Покинутого и Мазохиста – точнее, увидеть, как эта область деятельности провоцирует их развитие, а человек живет в «виртуале» относительно социума.

Начинается процесс с травмы Отверженного: по каким-то причинам, человек «сбегает» от реальных взаимодействий в социуме – не хочет работать «от звонка до звонка», «просиживать штаны» в офисе целыми днями, жертвовать личной жизнью ради деловой, обнаруживает внезапно в себе творческие, предпринимательские и прочие таланты... – причин такого решения уйти от прямых взаимодействий социальной жизни может быть множество.

Дальше в игру вступает травма Покинутого и становится основной в ловушке «трех травм». Чтобы привлечь клиентов, человек ведет себя строго по описанию у Бурбо травмы Покинутого – даже более того, сознательно себя корректирует под эту травму. Ему приходится заискивать перед аудиторией, постоянно восхвалять себя, как великого профессионала, врать о том, что он «ведущий эксперт» в этой области, собирать отзывы клиентов и хвастаться ими, и много чего еще.

Сильному человеку это очень противно, потому нередко в таком пытающемся быть «мимишным» эксперте, фрилансере, психологе с лицом «воина» можно заметить внутреннее отвращение к такому своему поведению: человек все время сам и без принуждения вынуждает самого себя идти на компромисс со своей внутренней структурой «сильного человека». Зато люди с сильной травмой Покинутого в таком амплуа чувствуют себя великолепно.

Когда человек вышел в такое «свободное плавание» из предыдущего периода своей жизни, где он был сильным человеком – управленцем, бизнесменом, крупным функционером – он не подозревал, что его травма Покинутого активизируется, верил в свою силу и думал, что справится с собой: если надо, то он волевым усилием легко вернется к прежней жизни. Но дело оказывается не только в нем: если с собой и своими страхами он может справиться, то с восприятием себя обществом, как «пустоты», он справиться не может. Для общества он тоже стал Покинутым – перестал существовать как физически проявленный человек, превратился в «призрака-советчика». И когда он хочет вернуться в реальный сектор, то полностью ощущает себя призраком – его не воспринимают серьезно: как бы вы себя вели, если бы вдруг в комнате возник призрак и захотел помогать вам по хозяйству – доверили бы вы ему пожарить картошку или помыть посуду? Сама идея что-то доверить реальное призраку кажется бредовой. Вот с таким отношением к себе внезапно сталкивается сильный человек. Причем, чем человек сильнее, тем его призрачность заметнее: слабый призрак просто попросил бы вас позволить ему порезать салат, а сильный стал бы завывать и размахивать ножом – перепугал бы вас до смерти, но не заставил бы поверить в его компетентность повара, зато еще больше бы убедил вас в том, что он «безумное приведение». Потому, даже признавая колоссальную компетентность и высочайший уровень знаний таких людей, как «крутых специалистов» из «зазеркалья», призрака не назначают ни директором, ни менеджером – вообще не берут на работу даже дворником.

Да и с травмой Мазохиста в «вольной» области «все хорошо» – она расцветает. Травма Мазохиста-Униженного будет разобрана ниже, но уже на основании ее описания, приведенного выше, можно выделить момент: Мазохист помогает другим в том, в чем у него самого далеко не порядок: помогает соседу делать ремонт, хотя его квартира нуждается в ремонте больше, чем квартира соседа, помогает чинить машину другу, хотя его собственная машина вот-вот перестанет ездить.

И в «вольной» области деятельности присутствует идентичная ситуация: человек помогает другим получить или достигнуть того, в чем сам нуждается. Он помогает строить бизнес, увеличивать кратно доход, находить время на отдых, устраивать праздники, присоединяться к проектам и финансовым потокам – но во всех этих областях у него дела хуже, чем у клиента, которому он помогает советами, знаниями, «проработками». Можно сказать, – если, конечно, человек действительно специалист и способен «делать чудеса» по выводу за короткое время рядового менеджера в руководители предприятия,

например, – что сам «консультант» живет в лачуге, наблюдая, как вокруг его лачуги, у окружающих его соседей возникают дворцы из пустоты. Понятно, что эта ситуация все более бьет по самооценке и разгоняет развитие травмы Мазохиста: человек все более гордится своей способностью помогать и все меньше думает о себе. При этом, травма Мазохиста заставляет имитировать включенность в реальность и личную социальную жизнь, воспринимая успехи клиентов, как свои собственные – а это значит, что человек получает ложное удовлетворение от того, что делает, в чем коварство этой травмы и состоит. Это как бы вы отдавали всю свою еду соседу, смотрели, как он наедается и чувствовали бы сытость. На какой-то день такой извращенной голодовки вы бы просто упали без сил, потому что иллюзия сытости и сытость – это разные вещи: от того, что клиент заработал миллион и купил себе виллу, в вашей жизни ничего не поменялось – та же однушка в хрущевке, что и была до встречи с клиентом. Можно сказать, что тренажер вождения самолета полностью подменяет вождение реального самолета: имитация развития жизни заменяет саму жизнь.

И занимается такими вещами человек, в первую очередь для того, чтобы поднять самооценку на фоне других травм данной области «трех травм», которые самооценку уничтожают. По сути, это автономная система поддержки и усиления травм личности: травмы Отверженного и Покинутого самооценку рушат, а травма Мазохиста ее восстанавливает. И возникает некая стабильность «зависания» в этом призрачном социальном пласте «свободного художника». При этом растет чувство собственного величия, что «запечатывает ситуацию»: ну на каком бы реально доступном месте работы можно было бы себя чувствовать таким величайшим! Причем, чаще всего, за время нахождения в ловушке «трех травм» тело и внешность человека трансформируются, и для окружающих его облик становится все более далек от представления об облике «величайшего».

Большинство людей это не волнует, потому что с позиции обычного человека, у него все хорошо. Но для тех, кто хотел бы большего в жизни, состояние «трех травм» становится серьезным вызовом. Осознав себя таким «призраком-советчиком», к которому серьезно не относятся люди общества, он начинает искать способы вернуться в социальную реальность и получить доступ к ресурсам. Ловушка «трех травм» состоит в том, что чем сильнее человек хочет вырваться из «призрачного» состояния, и чем сильнее его личность, тем активнее развиваются сразу все три травмы.

Секрет выхода состоит в потере интереса к тому занятию, вокруг которого формируется атмосфера «трех травм»: атмосфера базируется на росте значимости человека. Чем бессильнее себя чувствует человек, тем выше компенсирующий социальное бессилие уровень его значимости: он же эксперт, крутой специалист, помогает решать миллионные вопросы. Как только он поймет, что его знания и силы направлены на решение чьих-то проблем – он играет в Спасителя, а для себя ничего не делает – и сможет повернуть их в отношении самого себя, ситуация начнет нормализовываться.

И первый шаг – увидеть действие собственной травмы Покинутого и начать ее контролировать.

Говоря просто, он должен потерять интерес к своей «призрачной сути» – перестать считать себя «исключительным». А дальше, отслеживая действия этих трех травм личности, регулируя атмосферу своей жизни – переделывая ее из «рафинированной» в нормальную – он начнет «пробуждаться». В момент, когда он снова ощутит себя таким же человеком, как и остальные, он сможет начать возвращаться в реальность. Но придется ему начинать свой социальный путь практически с нуля, кем бы он ни был до момента попадания в ловушку «трех травм». Нужно принять свое реальное текущее социальное положение и не цепляться за «призрачное», каким бы значимым сам себе человек в нем не казался. Говорят, что подняться на гору сложно, но еще сложнее с нее спуститься обратно: с ловушкой «трех травм» та же ситуация – не просто выйти и освободиться от социума, но еще сложнее вернуться в него.

Поддержать тех, кто решил «спуститься с горы» можно тем, что «награда превзойдет все ожидания», как было сказано в древних книгах: кармически, если так выразиться, человек как будто переродился, но сохранил весь опыт и знания, полученные в период нахождения в ловушке «трех травм». Не случайно артисты уходят в продюсирование, актеры становятся режиссерами: нет необходимости, во многих случаях, менять область деятельности – необходимо выйти из ловушки «трех травм», – и нередко даже смена роли в этом процессе возвращает человека в реальную жизнь. Но иногда приходится менять и область деятельности – все зависит от ситуации человека.

Уточню относительно ловушки «трех травм». «Вольные профессии» являются частным и наиболее ярким случаем ее работы. Но в действительности, знание о ловушке «трех травм» приложимо к любым застойным процессам: люди часто говорят, что у них «день сурка», что годами сидят в каком-то болоте и не могут выбраться из него – к ситуациям, которые как будто застыли и не развиваются. В большинстве случаев, как таковой вины людей в том, что у них начался застой, нет. Вопрос в той среде, в которой люди находятся. Как правило, массовые застойные процессы людей идут «сверху». Формируется культура, культивирующую атмосферу травм личности в обществе. Социальные процессы замедляются, что отражается в том, что и «на работе» у людей начинается какой-то застой. В личной жизни человек пытается бороться с таким «днем сурка» – пытается себя как-то развлекать. Но в какой-то момент «день сурка» приходит и в личную жизнь. И как уже понятно, вырваться теми методами, которые в данной среде предлагаются человеку, оттуда невозможно – ими можно только усилить застой, активизировав травмы личности. А травмы личности сами формируют человеку события его реальности. И получается, что чем более пассионарный и сильнее человек, чем больше хочет «вырваться» из застоя – тем глубже на своей же энергии на развитии травм личности в него погружается. Как с зыбучими песками – чем больше дергаешься, тем глубже они затягивают. Потому возникающие в жизни «застои» стоит рассматривать через механизм

ловушки «травм личности». Безусловно, имеют значение и другие факторы, такие как сфера деятельности, место проживания, окружение и прочее – их тоже надо учитывать, но – проверять, не являются ли и они продуктом роста травм личности.

\*\*\*

Прежде чем, продолжить анализ травмы Покинутого, уточним понятие «вернуться в реальность» – потому что каждый в этом видит что-то свое. Можно выделить три понимания этого процесса, точнее, три позиции в отношении «возвращения в реальность».

Первая позиция состоит в том, что у человека существуют реальные возможности – он что-то делает лучше других, больше знает, способен решать серьезные вопросы. Как правило, про такую свою способность, навык, умение, уровень развития знает он сам, и возможно, узкий круг его близких, которые видели его «в действии». Человек стремится что-то делать качественно, стремится к идеалу в результате – оттачивает свое мастерство. Но даже если он ходит по воде, летает по воздуху, взглядом прокладывает дороги и движением руки восстанавливает заводы из пепла – это окружающих мало интересует. В лучшем случае, они это оценят, как «занятные фокусы». Это путь изгоя общества – «путь травмы Отверженного» со всей ее старательностью и желанием что-то делать лучше остальных.

Вторая позиция. В вашем возрасте есть люди, которые дослужились до генералов, управляют заводами, имеют миллиардные состояния, имеют звание профессора и академика. Но вы-то знаете, что они ничего не понимают в том, что делают, что они халтурщики и дилетанты, потому что вы намного превосходите их во всем: и знаете все лучше, и понимаете глубже, и делаете качественнее и быстрее, и вообще вы «звезда», а они «дилетанты». «Наберут профессоров и генералов по объявлению, а потом рассуждают, что дела идут плохо», – вы точно знаете, почему плохо идут дела, и как все исправить. Такая позиция – это «путь Покинутого», местного «злобного клоуна-критика» для общества. Послушать и посмеяться можно, но воспринимать такого человека всерьез невозможно.

Третья позиция. Общество само решает, кто в нем есть кто. Оно придумывает для себя ваш образ, с ним общается и воспринимает вас, как придуманный образ. Если оно придумало, что вы суперспециалист, заслуживаете уважения и высших постов – то так и будет, – а если решило, что вы «шут-полудурок», то и будет общаться с вами соответствующим образом. Люди, находящиеся в области «трех травм», для общества относятся к службе, сфере развлечений – «забавные призраки-советчики». Общество само строит образ человека, решает, какие у него возможности и знания, на что он способен – имеет это отношение к реальности или далеко от нее, общество не волнуется. И потому, если общество решило, что этот не умеющий говорить, считать и писать человек – великий ученый, – то этот человек будет иметь все бонусы и

привилегии, полагающиеся великому ученому. И ничто положение дел не изменит.

Соответственно, можно вернуться в любую из этих трех реальностей, но результаты будут отличаться.

Честные и порядочные люди, в своем большинстве, воспринимают «возвращение в реальность», как первый путь: стараются получать лучшие результаты, повышать компетентность, получать дополнительное образование и ученые степени. Они надеются, что в какой-то момент люди поймут, что они высокие профессионалы и оценят их по заслугам. Но вместо этого, часто становятся изгоями общества.

Покинутые и большинство людей из области «трех травм» выбирают второй путь. Они считают, что должны так заявлять о себе, так позиционироваться и привлекать людей, чтобы те поняли их «крутизну», в которую они сами и верят. И область «трех травм» напоминает восточный базар, на котором каждый стремится перекричать другого с целью заманить покупателя к своему прилавку. Здесь кто громче кричит, тот и молодец. Для общества «этот базар» является особой формой развлечения, на котором как на «блошином рынке» можно найти, что угодно. Серьезно к этому мало кто относится, но поиграться в это люди любят – переходят от одного прилавка к другому и восхищаются мастерством очередного зазывалы, сравнивают их мастерство, спорят, кто из зазывал кричит лучше. В общем, «интеллектуальный цирк», а люди в нем зазывалы, фокусники и циркачи – к ним серьезно не относятся, как специалистов не воспринимают, но регулярно заходят развлечься и получить «полезные советы» от «гуру» и «мастеров бизнеса».

Если человек решил вернуться в реальность этим путем, коуч ли он или фрилансер, то ему стоит запастись набором каких-то фишек, которых нет у других «циркачей», и которые привлекут зевак своей новизной и оригинальностью. Некоторым, правда, нравится жить и работать в цирке или на «восточном базаре»: их привлекает такая атмосфера. Но рассчитывать, что «работников сферы развлечений» будут воспринимать серьезно, допускать к финансовым и ресурсным потокам, достаточно наивно. Потому «путь Покинутого» тоже не для всех подходит.

Остается третий путь возвращения в реальность. Ведь, в действительности, это только называется «реальность», а на самом деле – это то самое «призрачное облако» социума, где и происходят все «ресурсные» взаимодействия между людьми. Яхты и виллы, конечно, реальны, потому что материальны – но доступ к ним и многому другому происходит через находящийся в социуме ресурс. Без него можно на пирсе подойти к яхте и потрогать ее, чтобы убедиться, что она реальная. Но чтобы она стала вашей реальностью, недостаточно чужие яхты и виллы руками хватать – а надо аккумулировать соответствующий объем ресурсов, который определен тем же социумом, как их стоимость. Понятно, что такой объем виртуален – вдруг социум решит, что это «очень дорого», а в отношении чего-то не меньшего

качества решит, что «ничего не стоит». В социуме все «виртуально» – лучшие люди, дорогие вещи, качество жизни – все это «придуманно», и в отношении всего этого определен «объем ресурсов», определяющий их ценность. То, чему соответствует большой объем ресурсов, то – ценное; то, чему назначен мизерный объем ресурсов, то – ненужное, лишнее или просто незначительное.

Одни профессор получает за свою деятельность миллион – значит, он «ого-го какой ценный и великий», – а другой профессор лишь прожиточный минимум – он «не имеющей ценности ерундой занимается». Или квартира в «престижном месте» стоит миллиард – крутая квартира для крутых людей, – а такая же точно в другом месте не стоит и миллиона – «отстойная квартира для отстойных людей». Фактической разницы нет, но социальная «виртуальная» – огромна.

И вот в данном случае, возвращение в реальность – это нахождение способов для того, чтобы общество «придумало» вас, как «особо ценного» своего члена. Здесь вам и положение в обществе, и ресурсы, и возможности действий, и все остальное. Обратите внимание, что о качествах вашей личности, о том «пустышка» вы или гений, речи вообще не идет – только о придуманном вашем образе и вашей придуманной обществом ценности.

Думаю, что много людей при решении такой задачи, «как заставить общество создать вам ценный образ», сразу обратиться либо к первому, либо ко второму варианту – они не подходят. Как говорят китайцы, «большая река течет тихо»: вы должны понять, как сделать так, чтобы обществу – не отдельным людям, а какой-то общности людей – стало выгодно видеть вас «ценным человеком». Именно «стало выгодно» – должны быть причины этого. Человек-аутсайдер в обществе, даже если что будет иметь гениальное и важное, не сможет это продать и за копейку, а «ценный человек» легко то же самое продаст за миллион – не потому, что «предложение ценное», а потому, что его продает «ценный человек».

Действительно, ценность того, что мы делаем, определяется «ценностью» для общества нашей личности. Вот и надо думать, как вернуться в реальность третьим путем – заставить общество видеть вас как «ценную личность». Причем, избегая вариантов первого и второго. Вот для решения этой задачи и стоит использовать свои знания, интеллект, опыт и все, что у вас есть. И только тогда, когда вы поймете, как заставить общество видеть вас «ценным человеком», можно говорить о «приложении себя в реальности»: у «ценного человека» даже самое маленькое дело даст колоссальный отклик от людей; у «не имеющего ценности» человека, даже грандиозное дело вызовет, в лучшем случае, одобрительную улыбку, а может быть и проигнорировано обществом.

Теперь вернемся от теории к анализу травмы Покинутого.

\*\*\*

Надо отметить, что «приложить себя в реальности» – это не успокаивающая иллюзия: это должно быть социальное дело, в котором



пересекаются интересы различных людей – фитнесом и походом в кино здесь не обойтись.

Даже не смотря на то, что Покинутый практически не может «держать удар», что все усложняет и идет «кривым путем» к цели, он, используя свой интеллект и гибкость, а также скрытую внутри силу личности и разум, – даже человек с призрачной травмой Покинутого может найти в себе потенциал возродить «волевой аспект», остатки которого присутствуют в иных травмах личности и извлечь его оттуда, – вполне может достигать желаемого в социуме. И часто, даже эффективнее «жестких людей», находит возможность приложить свой интеллект и знания к реальным вопросам: посмотрите на тела Форда, Гейтса или Рокфеллеров – худые, вытянутые люди, согласно описанию тел Бурбо, находящиеся где-то между Отверженными и Покинутыми.

По мере набора энергии, Покинутый либо «трансформируется» в травму личности более высокого уровня – становится Контролирующим, – либо достигает такого социального веса – становится «звездой», занимает высокую должность при ком-то, что ему не приходится участвовать в «жестких» взаимодействиях: достигнутый социальный уровень становится его «весом» и отлично «закрывает» слабости Покинутого перед более низкостатусными собеседниками-«тяжеловесами». Если кто смотрел фильм «Операция фортуна» 2023 года с участием Джейсона Стэйтема, то двое ведущих ключевых персонажа – известный актер Денни Франческо, играет Джош Хартнетт, и миллиардер Грег Симмондс, играет Хью Грант, поразительно соответствуют манерам Покинутого, согласно описанию Бурбо.

Потому, с точки зрения социальной карьеры, травма Покинутого – не приговор; приговор – отказ понимать оторванность от реальности и включать механизмы психической защиты при поднятии этой темы. Но социальный успех возможен при одном условии: Покинутый найдет способ взаимодействовать с ресурсной физической реальностью и возьмет под контроль фобическое избегание таких областей взаимодействий – вот тут-то и будут пытаться включаться механизмы его психической защиты, – а при нахождении в ловушке «трех травм» будет практически невозможно найти даже способ.

\*\*\*

Если мы вернемся непосредственно к Покинутым, которые остаются под управлением своей травмы личности, то вполне объяснимо, что достигнуть «важного положения» является для них вполне достижимой целью. Не имея возможности, по своей призрачной сути, действовать самостоятельно в мире физических жестких взаимодействий, – как призрак может издавать звуки и пугать своим появлением мирных граждан, но сам поднять простой предмет – тарелку или стул – он не способен, – Покинутый для этих взаимодействий использует «протезы» – созависимых ему людей, способных к жестким взаимодействиям. Посредством таких «протезов» он становится вполне дееспособен: обратите внимание, что у сохраняющего суть Покинутого

человека, занятого каким-то делом, как правило, есть кто-то в команде, кто возможно, обладает не «далеким умом», но наполнен физической, «жесткой» энергией. В этом случае Покинутый является «мозгом» дела, а непосредственные исполнители – «протезы».

Действительно, как Отверженный, так и Покинутый могут быть «мозговым центром», но продуктивно это будет в том случае, если они будут способны в делах сдерживать свою травму личности – проявлять ее вне такого дела: в ряде случаев, интеллект человека способен управлять его поведением, понимая, когда можно расслабиться и стать «дядюшкой Поджером» или Чебурашкой, а когда надо заниматься делом. В этом случае, Покинутый способен достичь «важного положения», за счет чего получает неограниченный доступ к энергии – его гарантированно окружают люди, которые дают ему энергию, и это окружение людей гарантировано самой социальной системой, что позволяет Покинутому «материализоваться»: получить то самое «физическое» прикрытие, посредством которого он восстановит свою самооценку – мощное социальное прикрытие способно противостоять любыми «силовым» людям. Можно сказать, что с этого момента ему уже не нужны «протезы», необходимость в таких созависимых людях с физической энергией отпадает – теперь его «протезом» становится его положение: занимаемая должность или положение в обществе. Но как правило, «на всякий случай» Покинутый все равно сохраняет таких «физических» людей рядом собой.

Более того, имея высокий интеллект, занятие «высокой позиции» дает ему возможность реализовать свое интеллектуальное преимущество перед окружающими. Но опять же, все это возможно в том случае, если Зависимый контролирует свою травму – удерживает в разумных пределах. Как правило, в этот момент травма Покинутого эволюционирует – он, иногда сохраняя признаки в теле и даже поведении Зависимого, переходит в следующую форму – в Контролирующего. Если что-то похожее происходит в детстве, то тело ребенка успевает перенастроиться, признаки травмы Покинутого в нем почти не видны – и формируется тело Контролирующего. А если это происходит уже в зрелом возрасте, то тело сохранит в себе признаки Покинутого – он так и останется со слабым тонусом мышц, сутулым, – правда «массу» нарастит и приобретет «солидный» вид, но опять же не всегда так будет. Потому мы и можем видеть успешных людей с телами Покинутого или Отверженного – тело наследует признаки базовой травмы, а психика функционирует на уровне более высокой травмы, или что вполне вероятно, преодолевает и ее. Но если тело сохраняет признаки травмы, то опасность возвращения под ее контроль по-прежнему остается.

Это значит, что если после всех достижений произойдет что-то, что усилит травму Покинутого, и уже она начнет управлять его действиями, то упасть «с небес на землю» для Покинутого – вполне вероятный сценарий при любом ранее достигнутом положении. И в этом случае, если тело уже начало переходить в состояние Контролирующего, то «при падении» тело может еще

какое-то время сохранять признаки более высокой травмы личности, которые будут медленно исчезать – тело достаточно инертный инструмент, и ему нужно время на перестроение своей структуры.

Критическая черта, которую пересекает человек, «падая с небес» в Покинутого, состоит в искажении восприятия: он становится не способен действовать на результат, и начинает действовать на привлечение внимания – именно потому оказывается в состоянии бессилия. И чем более он «бесится внутри», пытаясь вырваться из этого состояния – тем дальше от реальности он оказывается. Потому, чтобы дойти до своего «Microsoft», поступательно эволюционируя с детства в более высокие «травмы» и, вполне возможно, преодолеть и их, Покинутому требуется высокая интеллектуальная концентрация на результате и «протезы»; но при обратном движении – когда «у тебя все было» – достичь такой концентрации крайне тяжело. Потому мы можем говорить о том, что действительно Покинутый в процессе своего развития может стать «важным человеком» или «звездой», но лично я не знаю примеров, когда, проходя «обратный эволюционный путь сверху вниз» – обратно в усиление травмы Покинутого из «важных людей» или «звезд» – «упавшему» человеку удалось бы вернуться обратно в положение «влиятельного человека»: иногда человек не просто «падает», а попадает в ситуацию «трех травм», что нередко для «звезд». Даже когда по каким-то причинам, например, ТВ, «откапывает» вчерашних «звезд», то они производят скорее жалкое впечатление – далекое от того, что они производили во времена своей славы. Да и Киса, Ипполит Матвеевич Воробьянинов, бывший предводитель дворянства в книге «12 стульев» – яркая, пусть и ироничная, иллюстрация такого падения.

\*\*\*

У Покинутого есть еще одна черта, доставшаяся ему со времен его «рафинированного» младенчества, когда он был «центром вселенной» – он эгоистичный потребитель. Можно сказать, что действия Покинутого эгоистичны, а интересы окружающих ему безразличны, и потому он реализует свои интересы в ущерб интересам окружающих – с какого-то момента такой способ действий становится «почерком» Покинутого. К примеру, вопросы экологии или истощения природных ресурсов будут мало волновать Покинутого, если у него появляется возможность колоссально нарастить свой социальный вес за счет построения новых предприятий, крупных капиталов и прочее. Даже в обычных отношениях, когда у Покинутого нет ни то, что заводов, а даже нормального дохода, он все равно умудряется потреблять созависимых ему людей – их время, ресурсы, их планы: они ими жертвуют в пользу Покинутого. В какой-то момент, при разрастании травмы Покинутого, его действия вполне могут войти в конфликт с интересами окружающих, что и может стать причиной его «падения». Как говорят в народе, в случаях такого роста appetitов человека к «халяве» «морда треснет, столько хотеть»: его и

кормят, и лечат, и бегают вокруг него, и проблемами его занимаются – а он только все больше гундит и жалуется, все ему не так.

Как уже было сказано, Покинутый живет «на подарках», и сам себе ничего не покупает – это, с одной стороны, в случае «слабого» Покинутого. Но, с другой стороны, как эгоистичный ребенок все считает своей собственностью, так по мере наборы «силы» это свойство Покинутого – «все мое» – проявляется все сильнее: как говорят в народе, он «не видит берегов», все мое – и реки, и поля, и дороги, и заводы... Это свойство «все мое», конечно, проявляется и раньше достижения статуса «влиятельного человека»: например, когда Зависимый «старый, авторитетный» родственник приезжает к своим детям, забывая, что он в гостях, – но расцветает в полную силу только при наборе социального веса. Потому, можно сказать, что достижение «важного положения» для Покинутого идентично моменту, когда пешка в шахматах доходит до края поля и становится ферзем – получает неограниченную свободу действий, считая собственностью все, до чего может дотянуться.

Но не все же Покинутые – «важные персоны», бывают и «очень неважные». Однако их поведение мало чем отличается от «состоявшихся людей», а случается, что и «превосходит» их в эгоизме. Иногда очень мягкий и интеллигентный человек в обществе является «домашним тираном»: на работе Новосельцев из фильма «Служебный роман», а дома Карабас из «Приключения Буратино». Психологи говорят, что так человек компенсирует свое унижение в социуме, вымещая все свое раздражение на домочадцах – если, конечно, те не знают про «боевое применение» сковородки или скалки в воспитательных целях.

Но с позиции «важной персоны» картина «мелкого домашнего тирана» выглядит несколько иначе. Ведь никто не говорит о масштабе «важной персоны», и если домашние создают определенную атмосферу, то человек чувствует себя и дома, как «важная персона» – это, конечно, не масштаб Рокфеллера, но хоть что-то. Не смог в социуме – там его гоняют пинками при первом проявлении «важности» – то тогда будет Рокфеллером внутри семьи в двушке в хрущевке без лифта. Окрепнув, как «отец семейства» или «яжмать», он начинает без оглядки на мнение окружающих «проявлять свою суть».

Так вот, с одной стороны, он, конечно, компенсирует обиды, полученные в обществе, но если бы он внутренне был против такого поведения, то, наверно, и не вымещал бы свою злость на домочадцах: получается, что «домашний тиран» из Покинутого, по большей части, «выскакивает» по причине его ощущения себя дома «важной персоной», а «компенсация социального унижения» превращается просто в оправдание того, что ему нравится делать. В особо извращенных ситуациях Зависимому даже выгодно быть неудачником в обществе – это дает ему право быть «дядюшкой Поджером» дома. Это, конечно, нездоровая ситуация, но встречается часто: мелкий служащий с мизерным окладом, одновременно вызывая жалость рассказами о трудности зарабатывания денег и своим честном жизненном

пути, тиранит домочадцев своими «золотыми руками» и принуждает танцевать вокруг себя при каждом мизерном действии по хозяйству. Ну или кормит своей стряпней далеко не французской кухни домочадцев, вынужденных все это есть со счастливыми лицами и хвалить такое подобие человеческой пищи, от которой их в реальности тошнит, «чтобы не обидеть хозяйку»: как в анекдоте «мышки плакали, но ели кактусы».

Потому дело не в компенсации своей социальной ничтожности, а в самой сути человека: действительно, можно подумать, что вчерашний «домашний тиран», поменяв работу и попав в замечательный любящий его коллектив, став таким, всеми любимым Чебурашкой, среди сослуживцев, перестанет «доставать» домочадцев своими «заскоками» – я таких случаев не знаю. Покинутый – либо «несчастный, безынициативный» Чебурашка, либо – «дядюшка Поджер». И суть «домашнего тирана» образца «дядюшки Поджера» из него не убрать, ну только если при помощи скалки: это когда жена хватается начавшего активничать мужа за шкуру, отбирает у него перфоратор и молоток, и пинком отправляет его в детский сад, забирать детей и потом вести их гулять, а муж боится ей слово сказать – почти комедийная сцена.

А если без шуток про «скалку» и «суровую, но справедливую жену», то «домашний тиран» может проявляться только там, где домашние позволяют ему таким быть своим непотребством и сочувствием к нему – «папа очень устает на работе». Но стоит проявить в отношении его поведения жесткую позицию, как Покинутый «тиран» ретируется, но, опять же, надо быть осторожным: в запущенной ситуации, которая тянулась годами, и Покинутый привык тиранить домашних, при резком переходе от жертвенности к жесткости в его отношении, «тиран» может войти в аффективное состояние и «укусить». Потому все должно быть без «резких движений» – мягко и настойчиво: исправление подобных ситуаций начинается не с «разговора ни о чем» с тираном-Покинутым, а с минимизации травмы Покинутого в самом себе – именно это делает ситуацию продуктивной и управляемой. Так как Покинутый боится одиночества, то минимизация собственной травмы Зависимого позволит снизить «интерес» к его поведению – убрать реакции на его неадекватные действия, что он неизбежно почувствует и предпочтет «затихнуть», чем идти на конфликт, которого сам боится. А вот при внешних конфликтных попытках решить ситуацию эффект, скорее, будет обратный: созависимость лишь усилится, а Покинутый будет входить в аффективное состояние, что уберет у него страх конфликта – такие явные попытки «приструнить тирана» являются подпиткой для Покинутого, могут усиливать его. Потому, любые неприятные ситуации с Покинутым надо начинать решать с себя – с того, что в себе убираете созависимость к нему.

## **4.2. Зависимый и общество**

Поговорили отдельно про Покинутого, посмеялись над «дядюшкой Поджером», «кривыми путями» достижения целей, пожалели Чебурашку,

отметили, что неприятные ситуации с Покинутым решаются посредством устранения собственной зависимости в отношении него... Но в процессе анализа травмы личности Покинутого выяснилось, что понять этот феномен в отрыве от общества не получится: это очень социальная травма личности. Можно даже сказать, что общество построено на травме Покинутого. Люди общаются друг с другом, дружат, имеют совместные интересы, ходят на концерты, смотрят фильмы – практически все взаимодействия людей, деловые и личные, представляют собой зависимости. Другое дело, что эти зависимости находятся в пределах нормы, и часто носят кратковременный характер. Тем более, что сложно найти в обществе человека, который бы не хотел известности, популярности, хорошего общественного положения и просто любви окружающих. А такие чувства, как влюбленность или увлеченность кем-то или чем-то, вообще напоминают «перенос»: некая одержимость объектом влюбленности или каким-то делом – например, футболом. О зависимостях пишут книги, снимают фильмы, романтизируют их – это часть нашей культуры. То есть все общество построено на зависимостях – здоровых и нездоровых.

Более чем уверен, что часть психологов разделится во мнении в отношении такой позиции. Аддикция – зависимость по-научному – навязчивая потребность человека в определенной деятельности, – разделяют на химические и поведенческие зависимости: в нашем случае, это поведенческие зависимости. Понятно, что аддикцией называют уже клинический случай и рассматривают его; а зависимости обычные относят к допустимой норме – многие привыкли смотреть телевизор вечерами, слушать музыку, любят общаться с людьми и посещают для этого различные клубы по интересам – без этих привычных действий их «ломает».

По сути, сама наша социальная реальность и культура – это паутина зависимостей и привычек. Но и сама личность человека, если говорить строго формально – это набор привычек, – а каждая привычка – это зависимость: сидеть на стуле, пить чай, носить одежду, получать информацию, по сути – это привычки, без которых мы не можем обойтись, потому что именно они и формируют наш образ жизни. А потом кто-то решает: о, человек много времени сидит в Интернет или любит жирное мясо и, значит, это зависимость, с которой надо бороться! Почему с этой зависимостью, а – не зависимостью от туалетной бумаги? Потому что эта зависимость приносит человеку вред! А сидение на стуле приводит к геморрою – по этой логике, тоже надо с этой зависимостью бороться. В этом мире нет ничего абсолютно вредного или полезного – все определяется балансом. И вот вдруг кто-то решает, что баланс нарушен, и начинается борьба с зависимостями: то, что раньше существовало в обществе столетиями и являлось частью социальных взаимодействий, вдруг становится «вредной привычкой» или «зависимостью», и с ней разворачивается борьба. Как правило, под это быстро подводят какую-то, очень неглубокую и примитивную теорию, но вызывающую одобрительный отклик народа о «вредности», и определяют такую теорию, как аксиому: чаще

всего, при ее детальном рассмотрении, видно, как в такой «доказательной базе» очень многое «притянато за уши».

Думаю, дело в том, что, играя зависимостями, разделяя их на «разрешенные», «полезные», «вредные» и «обязательные», происходит конструирование очередной модели общественной жизни, а люди верят, что «верхи» так борются с плохими привычками из-за заботы о них – такая наивность была свойственна человеку во все века. Просто стоит помнить, что как было сказано в одном анекдоте, «самая вредная привычка – это идиотизм», а все остальное не столь вредно, но почему-то именно с ним не борются. И когда приходится сталкиваться с манипуляциями вокруг «вредных» и «полезных» зависимостей, то надо понимать, что идет очередное конструирование модели жизни, посредством изменения привычек людей как в малом – в рамках семьи, например, – так и в большом масштабе. Понимая этот момент, всегда можно понять, какое «общество» строится: каким оно будет, если у людей одни привычки исчезнут, и появятся другие, на что оно будет способно, для решения каких задач подходит такая модель жизни, и в чьих интересах такая модель строится – ведь если кто-то тратит силы и время на трансформацию привычной модели жизни, значит, зачем-то ему это надо.

А если иметь даже общее представление о том, что такое «биологический вид человек», о функционировании его бессознательного, то возможно предсказать и то, какие процессы конструктивные и деструктивные начнутся в обществе после такого изменения системы привычек – нередко неожиданные для таких «архитекторов правильной жизни». То есть в какой-то степени мы получаем в руки инструмент прогнозирования возможных процессов и событий, ожидающих нас в недалеком будущем – начиная с масштаба одной семьи и заканчивая цивилизацией.

Что касается травм личности, то они, по сути, также являются привычками человека реагировать на те или иные ситуации, закрепленными на уровне физиологии, действующими с уровня тела и управляющими направленностью сознательных процессов – и очень часто общество их также эксплуатирует для создания своего облика. Представьте, что будет, если начнут культивировать травму Отверженного или Покинутого: как будут вести себя люди, во что станут верить, чего будут бояться, какие методы «кнута и пряника» будут работать, а какие станут нерабочими, как управлять таким обществом, на что будет способно такое общество – какие результаты будут созданы или разрушены в результате его существования, – попробуйте промоделировать, это интересно.

\*\*\*

Так вот, получается, что все люди склонны создавать зависимости между собой, и это нормально. Но в случае обычных людей, создание зависимостей не является их целью, скорее, наоборот – они строят созависимости для того, чтобы решать какие-то иные свои вопросы и задачи: зависимость не является

самоцелью. А вот у человека с травмой Покинутого создание созависимостей является самоцелью, для чего он использует окружающие процессы. То есть у него, в отличие от обычного человека, этот процесс «созависимость – внешний вопрос» работает наоборот.

Потому часто поведение человека с травмой Покинутого кажется нормальным: в голову обычного человека не может прийти мысль, что создание зависимости является не инструментом достижения желаемого, а является самодостаточным действием: что человек с ним флиртует и суетится не потому, что хочет от него чего-то объективного, а ради просто привлечения внимания. Поэтому он и подпускает Покинутого близко к себе: у человека проблемы, он хочет их решить, но не способен – его надо пожалеть и помочь ему. Это нормальная логика. И когда проблемы не решаются, а только нарастают, а он, как может, пытается помогать Покинутому, он не понимает, что происходит, и часто чувствует себя некомпетентным и виноватым в том, что он «плохой помощник», и «вязнет» в роли спасителя еще глубже. С «дядюшкой Поджером» та же история: нормальному человеку не придет в голову, что тот в принципе не очень хочет повесить картину – ему важна «движуха» вокруг этого процесса, ради которой, собственно, он и приволок картину домой.

К слову, убедить нормального человека в том, что Покинутый вовсе не хочет решать проблему и «вешать картину», зачастую практически невозможно – это «рушит» его привычное представление о действиях людей. Но как только человек поймет этот «обратный ход» Покинутого, то станет способен ослабить направленную на такого человека ожившую травму Покинутого в самом себе без страданий и чувства вины: если человек не хочет решать вопрос, ему ничем помочь невозможно. А заниматься тем, что сделать невозможно, просто глупо, да еще и идти против желания человека остаться с проблемами и «без картины» – это вредить ему. Кстати, когда Покинутый возбуждает в человеке травму Зависимого, то у него запускается идентичный «обратный ход»: решая проблемы Покинутого, человек все больше получает удовлетворение от того, какой он «нужный и востребованный», а проблемы все более становятся поводом такого расцвета самолюбования. Но как только человек поймет, что происходит, то процесс усиления созависимости становится возможно прервать.

Надо отметить, что сознание самого Покинутого также не понимает, что происходит – сам он верит, что действует, как и все остальные: он верит в то, что хочет решить свои проблемы и достигнуть результата, и убедить его в обратном маловероятно. То же, что он погряз в проблемах, он скорее будет считать невезением или «сглазом», чем результатом собственных неосознанных действий – обидно как-то быть «таким дураком». Потому разговоры и рассуждения ничего решить не способны. Только наблюдение и рефлексия способна открыть глаза человеку: он сам должен понять, что его действия и эмоции не только не связаны с сознательно заявленными целями его действий, но и являются «саботажем» в отношении собственных



сознательных целей. Как правильно говорят психиатры, признание собственной болезни – первый шаг к выздоровлению, – без этого признания выздоровление невозможно: человек считает себя абсолютно нормальным и думает, что окружающие придираются к нему из недобрых побуждений.

\*\*\*

Тогда получается, что создание зависимостей вполне естественно для любого человека, а травма Покинутого – это аномалия, «перекос», усиление этого свойства: предпосылки травмы Покинутого есть у каждого, но не у каждого она развивается в «болезнь», которую и называем травмой личности.

Развившейся травмой Покинутого можно считать поведение человека, которое становится иррационально: он отрывается от реальности и впадает в некое аффективное состояние – короткое или постоянное. Подобно призраку, он одержим только одной идеей – получить внимание, – сам об этом даже не подозревает и ему кажется, что он действует точно также, как и другие люди, но окружающим заметна его иррациональность. Примерно, как если бы существовала «травма стула» – все мы используем стулья, но не у каждого эта привычка развилась в травму личности. Человек, что бы не происходило, был бы одержим идеей в любом месте найти стул и сесть на него, практически не интересуясь ничем происходящим вокруг: зашел в гости и ищет стул, пришел в театр и тут же бежит проверять сиденье своего места в зале, занял новую должность и в новом кабинете тут же проверяет стул. А отношение к происходящему формирует на основании того, какой стул был в ситуации, и как просто или непросто было его найти: да, это хорошая финансовая компания, потому что стул был недалеко от входа, и на нем было удобно. Для него это логично – логику ему строит «травма стула». Вот так и с травмой Зависимого – что бы не происходило, его интересует внимание окружающих, и удалось ли ему стать «центром их интереса»: там, где удалось, там и место хорошее и люди приятные, а где не удалось – место жуткое и люди противные.

\*\*\*

Теперь непосредственно о травме Покинутого в обществе. Как сказали, у каждого человека есть такая травма – у большинства в зачаточном состоянии, то есть, если она даже проявлена частично в теле, то не определяет направленность действий человека, и он способен получать результаты: человек занимается своими делами сам, не требуя поддержки и помощи, параллельно контактируя с другими людьми, часть из которых ему симпатична, и он выстраивает отношения, создает здоровые зависимости – приятельские, дружеские, любовные. Но стоит травме активизироваться и перейти в то состояние, которое уже проявляется как травма личности Покинутого, о чем мы здесь и говорим, то она берет сознание под контроль и как «травма стула» управляет его поведением: понятно, что человека может

просто чуть тянуть бежать к ближайшему стулу, и пока он может себя сдерживать, только чуть косится в его сторону; а может обрести силу мании, и тогда никакие силы не смогут его остановить, и он, расталкивая всех присутствующих, мчится к стулу. То есть, как любое состояние, травма Покинутого может иметь разную интенсивность.

Сначала Покинутый стремится вызвать жалость, привлечь к себе внимание посредством сочувствия и сопереживания, а потом получить поддержку и «дорости» до «дядюшки Поджера». Потому, как только становится заметно, что человек пытается вызвать жалость и привлечь к себе внимание без причины, стоит насторожиться – это может говорить о пробуждении травмы. Есть ситуации, в которых естественно стремиться привлечь к себе внимание: например, если вам кто-то понравился в компании, или вы развлекаетесь в кругу друзей, позволяя переходить инициативе от себя к другим, будто перекидываете мячик друг другу. Но если в любом окружении людей, в том числе, незнакомых или занятых своими делами, вам становится дискомфортно, потому что на вас не обращают внимания, и какая-то сила заставляет вас производить какие-то действия, чтобы вас заметили – то это не очень хороший признак. То же касается и одиночества: периоды одиночества необходимы человеку, вне зависимости интроверту или экстраверту – чтобы отдохнуть, собраться с мыслями, заняться своими личными делами. Если же вы замечаете, что не можете находиться в одиночестве и вас «коррежит», тянет срочно кому-то позвонить или зайти к кому-то, то тоже стоит насторожиться. Касательно поездок и прогулок также: обычный человек может легко в одиночестве пойти прогуляться, зайти в места, которые лично ему интересны, и не будет тянуть с собой спутника, которому такие действия и места не интересны.

Пока вы можете это отслеживать, то травма, даже если и пробуждается, то находится в стадии, когда ее можно отследить и вернуть обратно в пределы нормы. Когда травма Покинутого пробудилась и набрала силу, самому человеку «поймать ее сложно»: сознание создаст массу оправданий и причин, почему вам срочно нужен спутник – например, что-то срочно обсудить. Покинутым мы называем человека, который уже не осознает свою травму, и она управляет его действиями.

\*\*\*

Но если задуматься после того, как мы подняли тему зависимостей в обществе, то получится, что Покинутый не способен находиться и действовать без другого Зависимого в обществе: в его окружении обязательно будет еще кто-то с травмой Зависимого, но в чуть более слабой форме, чем у него самого. Если такого человека в окружающем обществе у него нет, то он чувствует себя крайне дискомфортно и стремится его покинуть: он из него бежит – уходит в травму Отверженного. Потому, если вы в каком-то обществе обнаружили одного Покинутого, то практически гарантировано обнаружите там и других,

таких же. А нахождение в таком обществе с искренним погружением в эту среду, вероятнее всего, и в вас активизирует вашего «спящего Зависимого» – иначе вы будете чувствовать себя в таком обществе инородным телом.

В старые времена, чтобы психологические деструктивные «вирусы» не распространялись, а оставались в границах своих социальных пластов, существовала четкая иерархическая пирамида, внутри которой, согласно положению в ней людей, было предписано определенное поведение. Сейчас такая пирамида практически разрушена, и люди с различным типом поведения в обществе перемешаны. Теперь как-то неприлично, каким бы вы статусом не обладали, сидеть букой среди добрых, радостно суетящихся людей, и осуждающе слушать их душеизлияния о происходящих в масштабах их кухни событиях. Если так себя вести, пусть не сразу, так со временем, вы почувствуете себя «плохим человеком», который впадает в значимость и, надувшись как индюк, придирается к этим милым, душевным людям по причине своего скверного характера – сами получите неприятные ощущения от общения, да и люди начнут косо на вас смотреть. Потому, как говорил барон Мюнхгаузен в фильме «Тот самый Мюнхгаузен»: «Улыбайтесь, господа, ведь серьезное лицо еще не признак ума – самые большие глупости в мире совершаются именно с серьезными лицами». Именно умение улыбаться людям, – ирония и юмор, сохраняя внутреннюю дистанцию за счет понимания происходящего, – позволит полноценно функционировать в обществе современной культуры. Тем более, что внешние признаки Покинутого – интеллигентное, мягкое, душевное общение – сегодня эталон правильной коммуникации. А попытка сохранить статус за счет серьезного лица в таком «добром» обществе вынудит вас к каким-нибудь глупостям, которые будут вам самому не на пользу. Серьезное лицо не защитит от Покинутого, потому что он «лепится» не к мимике, а «внутренней слабости», а возникающий дискомфорт и чувство вины от «надменности» как раз таким «изъяном» и становятся. Какая реальность, такие и игры: в современном обществе, даже не имея травмы Покинутого, намного выгоднее быть всеми любимым человеком, чем пугающим и отталкивающим. Жесткая позиция человека, в действительности, находится у него внутри, а не театральной мимике и движениях – и люди все равно ее чувствуют. Если есть понимание таких процессов, то человек может общаться мягко и находиться в любом обществе без опасности для себя.

\*\*\*

Как уже сказано выше, Покинутый не односторонне выстраивает зависимость с другим человеком – другой человек идет ему навстречу, активизируя в ответ свою травму Зависимого: присутствует компромисс со стороны другого человека, потому что, чтобы «пожалеть», надо отвлечься от своих дел, выделить время и перенастроить свое состояние для сочувствия. То есть, по сути признать свои собственные дела менее важными, чем дела

другого человека. Современная культура максимально обучает людей такому «сопереживанию»: оно считается нормой и достойным поведением современного человека, и мало кто хочет прослыть бездушным и жестоким человеком, то есть личностью неприятной. А компромисс происходит изнутри человека – происходит от сомнения в правильности своего поведения, возникающего от незнания подобных механизмов. Нужна не холодность, а – знание, именно знание дает защиту в данных ситуациях.

Итак, на «зов» Покинутого о жалости, внимании откликается другой человек, для чего идет на компромисс с собой. Покинутый своим поведением прощупывает окружающих на предмет готовности к такому компромиссу, пробуждает в них «героя» – спасителя, защитника, советчика, «учителя», эксперта и прочее. А по сути, этот «зов» обращен к травме Покинутого в другом человеке: он забрасывает «наживку», человек «клюет» на роль спасителя или утешителя – и в процессе компромисса с его стороны в роли «героя» между Покинутым и человеком возникает взаимная зависимость.

Поначалу она сильнее или нагляднее со стороны Покинутого – это он пчелой вьется вокруг выбранного «цветка», а выбранный им человек-«цветок» упивается своим «героизмом» и «авторитетом», – но со временем «расклад сил» меняется, и Покинутый замечательно «седлает» своего «спасителя», «учителя», «эксперта», «кормильца» и кого угодно, кем посчитал себя сам человек, теперь уже человек бегающий вокруг Покинутого. Происходит «изменение баланса сил»: теперь настоящая зависимость у человека в отношении Покинутого – его травма Зависимого «расцвела»; а вот Покинутый как раз от нее практически свободен – он взял на поводок зависимости свою «жертву» и теперь может заниматься своими делами, просто отслеживая, как «жертва» там, на «поводке», мечется и переживает. Потому через какое-то время такой связи еще большой вопрос, кто на самом деле Зависимый: тот, кто играл в жалость и провоцировал сопереживание, или тот, кто примчался его спасать.

Особенность спасителя, превратившегося в Зависимого, в том, что его зависимость «адресная» и направлена исключительно на того, кто играет в «жертву» – на Покинутого. А вот сама «жертва»-Покинутый, пока о нем переживает пойманный на зависимость человек, продолжает сканировать пространство на предмет того, кто еще может попасться на «наживку» жалости – продолжает свою игру в привлечение внимания. От этого, кстати, в личных отношениях супруга или супруг, плотно сидящий на «крючке» Покинутого, впадают в ревность, и бывает, на этой почве даже сходят с ума. Я знал такую семейную пару, строго соответствующую этому описанию: очень эффектная жена и преуспевающий муж-юрист, который практически уже через год оказался в психиатрической больнице на почве ревности.

Соответственно, «холодные» люди, которых так боится Покинутый, не откликаются на «зов»: у этих людей, как правило, очень четкая внутренняя позиция, которая позволяет им придерживаться либо жестких правил взаимодействий, либо четкая иерархия. Но большинство откликается. После

отклика Покинутый «подкачивает» травму Зависимого до тех пор, пока тот не потеряет волю, а через какое-то время нахождения в этой связке, как правило, длительное, у пойманного Покинутого начнет усиливаться полная травма Зависимого, и он, вероятнее всего, сам превратится в такого же Зависимого. Но может быть и другой «побочный эффект»: активизироваться, как компенсация такого его положения, либо травма Отверженного – он попытается бежать из этой ситуации, – либо травма Мазохиста – он начнет получать бессознательное удовольствие от такого своего положения. В любом случае, какая-то из трех базовых травм личности, в перспективе, будет актуализирована: как сказано в одном анекдоте, «того здоровья, которое у него было, у него уже не будет».

Из этого следует, что в действительности, оторваться можно от Зависимого только одним способом: разобраться со своей собственной травмой Покинутого – стать «холодным» человеком в отношении него, и не внешней актерской игрой, а за счет создания внутреннего порядка, основанного на знании подобных механизмов.

Что касается направленных в сторону Покинутого искренних чувств, которых он якобы боится, то, возможно, это и сработает, но, вероятнее всего, только в локальных, кратковременных отношениях: в момент установления контакта. В отношениях длительных взаимоотношений, когда Покинутый «прощупал» ваши слабые места, или в случае, когда Покинутый определил вас, как «особо ценного», скорее всего, это не даст устойчивого эффекта, а может вызвать еще большее «залипание» Покинутого на вас: раскрыв чувства, вы покажете даже больший уровень энергии, чем рассчитывал Покинутый, и привлечете его к себе еще сильнее. Будет короткий испуг и пауза в отношениях – после чего все начнется с новой силой. В конце главы я «раскрою» этот механизм «страха чувств» – чего на самом деле боится Покинутый, но пока оставим все как есть.

\*\*\*

Отмечу, что в разных культурах и моделях общества подобное «вызывание жалости» как поощрялось, так и порицалось: все зависит от направления развития общества и его задач. Общество пассионарное обычно отрицает такое поведение своих граждан, а общество, достигшее благосостояния, как правило, такое поведение культивирует. Этот момент вполне объясним: травма Покинутого снижает эффективность действий как отдельного человека, так и всего общества в целом, если общество заражено травмой Покинутого, и такое общество необходимо содержать по причине падения его жизнеспособности. В «сытые времена» такие отношения становятся нормой, а накопленный ранее избыточный ресурс позволяет создавать «рафинированные условия» для своих граждан. И дело совсем не в гуманизме: в таком обществе, безусловно, население представляет меньшую угрозу «верхам» и, в теории, достаточно счастливо. Но эффективность такого

общества падает, и оно все больше существует за счет пожирания ресурсов системы, что, в итоге, приводит к ее истощению, а иногда и развалу: спасая тактическую ситуацию, «верхи» обрекают себя на стратегические неприятности – но кто же в наше время так далеко думает!

То есть там, где существует избыток ресурсов, все общество как будто проваливается в период балованного детства Покинутого, и тогда, как правило, это поведение культивируется. А там, где надо работать на результат или проходить жесткие условия, как правило, это происходит, когда на прошлом этапе ресурсы системы истощились до критического уровня, поведение Зависимого порицается обществом и поощряется поведение, близкое по модели к травмам личности Контролирующего и Ригидного, поэтому эти травмы и можно считать травмами личности более высокого порядка или уровня, чем травмы Отверженного и Покинутого.

Особо отмечу, что не стоит путать нормальную здоровую доброту и человечность – которая идет от разумности – с имеющей паразитическую составляющую рефлекторной зависимостью, о которой идет речь в случае с Покинутым. Даже в самые тяжелые времена присутствовала человечность, но порицалась болезненная, лишающая воли, зависимость. Так было всю историю человечества, и скорее всего, так и будет. А общество развивается по «синусоиде»: «хорошие времена создают слабых людей, слабые люди создают тяжелые времена, тяжелые времена рожают сильных людей, сильные люди создают хорошие времена...» – и так до бесконечности, пока существует человечество. Культивирование травмы Покинутого свойственно хорошим временам, травм Контролирующего и Ригидного – плохим временам.

\*\*\*

Как вы, наверно, заметили, Покинутый – «уникальный», запутывающий нас, тип травмы личности: в одном случае, он может стать «важной персоной» и даже пройти путь Билла Гейтса; в другом – так как не способен получить результат, а лишь привлекает внимание, да еще ориентирован на создание проблем, то шансов на что-то серьезное у него в жизни нет... Все это правда, но надо устранить путаницу.

Любой человек живет не в вакууме, а в определенном социальном контексте: имеет значение происхождение, уровень развития его родителей, место, в котором он вырастет и учится, окружение родителей и его самого, – позже при совмещении травм личности и Социотипов этот момент прояснится. На человека влияет множество факторов, которые ниже логично разложатся по уровням культуры и ориентированности мышления человека. Но пока мы до этого не дошли, разложим данную нестыковку «может все – ничего не может» на основании того, что уже разобрали. Момент, когда «дядя подарил завод», или «папа оплатил крутого продюсера», то есть случаи «больших подарков» разбирать не будем, здесь и так все понятно: при влиятельном «папе» даже осел способен сделать карьеру соловья – побеждать

в конкурсах соловьиных песен, и занять почетное место в обществе певчих птиц.

Многое зависит от среды, в которой растет человек. Эта среда определяет амбиции и формирует потребности человека в достижении чего-либо. В среде людей, считающих каждую копейку и живущих впятером в однокомнатной квартире – мечтой станет собственная роскошная трехкомнатная квартира и оклад выше среднего. В среде научных сотрудников мечтают получить ученую степень и возглавить, минимум, кафедру. В среде более пассионарной, где люди играют в бизнес и социальный вес, мечтой станет, соответственно, победа в такой «игре» – которая может выглядеть как огромная успешная компания или высокая государственная должность.

Пока человек молодой, у него много энергии, – и более того, в подростковом периоде его состояние поддерживается гормональным всплеском и некой соревновательностью с окружающими его подростками – студентами, товарищами по увлечениям, – его социальная жизнь бурлит и питает его энергией. Наверно мало кто из людей может похвастаться такой же насыщенностью жизни, как в студенчестве: понятно, что я говорю о полноценном институте, а не о «платном отделении» мелкого института «Я и Рабинович», занимающем помещение бывшего кафе на пятьдесят человек – в таких, нередко, и студенческой жизни нет.

И вот в этой «бурлящей» среде травма личности человека особого значения не имеет, если, конечно, она не в клинической форме, что иногда случается, и такой «студент», как «заноза» для всего факультета: он всем мешает, не понимает, что вокруг происходит, с ним не общаются, и он не участвует в основной студенческой жизни – просто ходит из дома на лекции и экзамены и после института возвращается домой, чтобы «мама не заругала», – или наоборот, лезет куда его не просят со своими «моральными принципами» и правилам, как будто стремится испортить всей своей студенческой группе жизнь. Я видел и такие «платные институты», и таких «особых» студентов, но я видел и полноценную студенческую жизнь – период, который был одним из лучших в моей жизни, не смотря на все сложности института и исторического периода моего обучения в нем: похоже, что сложности только добавили наполненности тому периоду жизни. И в этот период студент – пусть будет студент – оказывается в новой для себя среде: в ней нет ни рафинированности, ни пыток «лабораторной мыши», ни унижения – точнее, даже если что-то происходит подобное, то это носит локальный характер и, как правило, касается единичных отношений с преподавателями, которые не имеют значения на фоне «бурлящей жизни».

И вот в этот период своей жизни человек «стартует» практически без влияния своих травм личности, за счет окружающей энергии «бурлящей жизни» и в направлении полученных в среде своего взросления установок – мечтаний: это не значит, что у него все и сразу получится, но это значит, что он аккумулирует весь свой ресурс в выбранном направлении «социальной траектории» своей предстоящей взрослой жизни. Также в этот период внутри

него формируется представление о себе, как о самостоятельной личности – часто его понимание себя этого периода отличается от того, каким он себя знал до «студенчества». В будущем, этот образ себя может стать сильной опорой для человека. Более того, в этот период он создает себе новую, не «травматичную», атмосферу, направленную на реализацию каких-то его амбиций. А также вырабатывает модели действий, которые будет использовать уже в дальнейшем.

Когда человек выходит во взрослую жизнь, то у него практически не активны его травмы личности, и если ситуация ему благоволит, то он входит в социум так, что становится возможно двигаться к мечтаниям: попадает в правильную компанию, где есть карьерные перспективы, развивает бизнес и прочее – поддерживающая травмы личности атмосфера отсутствует. В этом случае, на таком потенциале молодости, он, действительно, может собирать вокруг себя удачные обстоятельства и достигать положения «важной персоны».

Но если человеку «не везет», и из «бурления жизни» он вылетает в пустоту – такое тоже случается – то его потенциал молодости поддерживает его какое-то время, и если нет осязаемых результатов, то вновь активизируются травмы личности.

Я знал человека с явно выраженной травмой Отверженного, практически полностью попадающего под описание Бурбо, – более тяжелый случай, чем травма Покинутого для построения социальной карьеры, – который после института «спрятался» от жизни в одном научном заведении с мизерным окладом и низкой должностью, за счет того, что родители его содержали, просидел в нем на этой должности более пятнадцати лет, после чего, используя наработанные контакты внутри института, защитил ученую степень и очень быстро поднялся по карьере до «важной персоны». В его случае, – я не знаю, как происходит у других Отверженных, по причине их «скрытности», – имел место тот механизм, о котором я только что сказал: настолько мощный был студенческий заряд, который ему удалось сохранить, впад в состояние социального анабиоза на протяжении более пятнадцати лет, что он досидел в нем до удачного момента, в котором он смог этот потенциал реализовать. В народе бы сказали, что он «высидел» себе должность, но без «студенческого заряда» и поддержки родителей это было бы маловероятно: сформированная в студенчестве личность и накопленная в тот период энергия «компенсировала» травму Отверженного после выхода из «социального анабиоза», а детские амбиции позволили понять, что он хочет, и как использовать сложившиеся условия.

Обычно Отверженный – или «вышибленный» в него Покинутый – после неудачного «взрослого старта», не имея такого заряда и поддержки, не проживший «бурления жизни», как сказано чуть выше про тех «странных» студентов, которые «присутствовали, но не участвовали», только вступив в самостоятельную жизнь налетает на сложности и бежит от них в «тихое место», где и сидит до старости. Когда травма личности обострилась, а



представление о себе, которое должно было сформироваться в «бурный период», отсутствует, то даже высокий интеллект не помогает: травма направляет его силу на решение свойственных ей задач – как лучше спрятаться, как создать себе проблемы, чтобы привлечь больше внимания и прочее.

В случае с Покинутым сценарий развивается идентичным образом, с учетом того, что Покинутому не надо высиживать – у него нет паранойи, и он способен действовать. Но в отличие от Отверженного, Покинутый не умеет впадать в «анабиоз» и «замораживать» свой потенциал – он действует непрерывно, – потому ему так важен удачный переход с этапа «бурления жизни» в ее взрослый период.

Думаю, понятно, что «студенчество» – это частный случай. В зависимости от ситуации, такая «наполненная жизнь» в подростковый период была у каждого своя. Кто-то просто попадает в «тусовку», к примеру, музыкантов или артистов, кто-то оказывается в удачной для его будущего дворовой компании, кто-то где-то еще проживает такой период «бурлящей жизни», что и определяет, во многом, его будущее и формирует понимание о своей личности. Хуже всего те ситуации, в которых в молодости человека обходит стороной такое «бурление жизни», и тогда его травма личности развивается поступательно, логично усиливаясь с возрастом, и очень часто – по причине заботы о нем родителей и отгораживании его от «опасностей общения с этой разнузданной молодежью». Но и такие случаи бывают, и чаще всего, именно они становятся в итоге «клиническими».

\*\*\*

Когда Покинутый, даже имея сильную травму личности, глубоко погружается в «бурление жизни», его травма затихает, и он на этом потенциале идет к задуманному – тогда он, действительно, способен стать «важной персоной». Даже Отверженный имеет такие шансы, но немного по иной модели действий, о которой я рассказывал. Если Покинутого обходит такая «волна жизни», то его травма продолжает разрастаться, и он превращается не в бизнесмена или «перспективного» молодого человека, а все больше начинает играть в жертву и спасителя – бросается в модель вызывания к себе жалости.

Существуют и те, кто «прорвался» посредством такой «волны жизни» к уровню «влиятельного человека», но по каким-то причинам «катится вниз» в свою травму личности. Причиной, как правило, становится то, что человек достиг предела своих мечтаний, и больше ему хотеть нечего, а у каждого предел свой: кому и новая машина много, а кому и дворец мало. После достижения «предела мечтаний» нередко человека начинает «нести» – как говорят, он впадает в «чувство величия», – что и становится причиной падения, потому что активизируются его травмы личности. В частности, у Покинутого, после достижения «предела мечтаний», по причине того, что он чувствует себя «победителем в жизни», травма Зависимого активизируется, он

становится не способен достигать результатов, и все больше занимается организацией того, чтобы окружающие «пели ему дифирамбы»: начинает «есть» внимание окружающих ложкой вместо того, чтобы «делать дела» и, в итоге, оказывается «за бортом» жизни.

Но если человек действительно амбициозен и достигая одного, хочет двигаться дальше, то тогда даже наличие травмы личности Покинутого для него не помеха: он просто не дает ей возможности расцвести, а часто еще, как человек не глупый, понимая свои слабые стороны, вырабатывает свои правила ее контроля – такие как непубличность, скромность и прочее.

Думаю, удалось расставить все по своим местам в «путанице» Покинутого. Но продолжим говорить о случаях, когда человек не способен контролировать свою травму личности.

\*\*\*

Травма Покинутого лишает человека волевого аспекта личности и делает его слабым перед процессами, происходящими в обществе: лишенный физической составляющей своей личности, он ощущает себя уязвимым. Потому Покинутый чувствует себя беспокойно, если у него нет «тревожной кнопки» – он хочет быть уверен, что в случае «форс-мажора» ему будет к кому обратиться, и тот решит его ситуацию. То есть речь идет о наличии некоего покровителя для Покинутого, «влиятельного» или «сильного» человека, к которому тот бежит в случае опасности: если Покинутый попадет в сложную ситуацию и сработает травма Отверженного, ему нужно куда-то сбежать – нужен «настоящий родитель», который придет, накажет «плохих» и решит вопрос. По крайней мере, так считает Бурбо. Из этого, кстати, следует, что отсутствие такой «кнопки» усиливает влияние на Покинутого его же травмы Отверженного – запускает тревожные состояния, что только усиливает его неуверенность Зависимого.

Из этого свойства «внутренней слабости», а также из свойства создавать зависимости, можно предположить, что Покинутый склонен участвовать в неких социальных паутинах личных связей, пронизывающих все общество: одна «тревожная кнопка» – это хорошо, – но когда их десять – намного лучше. А это принадлежность к определенному профессиональному кругу, к взаимовыгодным должностным связям, к тому, что называется «люди со связями» – все это должно успокаивать Покинутого. Потому можно предположить, что такие «социальные сети», пронизывающие общество, в которых «рука руку моет», где все поддерживают друг друга – это чуть ли не среда обитания Покинутых, – и мы ошибемся. Скорее, такие сети Покинутого нервируют, чем успокаивают: Покинутый сам хочет быть центром внимания, потому на кухне вечерами может чихвостить своих сослуживцев и партнеров по поводу того, что они «бездарности», «халтурщики» и «карьеристы».

Можно сказать с уверенностью лишь то, что Покинутый любит хвастаться тем, кого он знает, и с кем он знаком – это повышает его

значительность в глазах окружающих, и именно это успокаивает его самого: такой своеобразный аутотренинг по восстановлению своей самооценки. Но предположить, что один Покинутый сотрудничает с другим, равным себе Покинутым, будет слишком смело: он может создавать зависимости с обычными людьми, рассчитывать на этих людей и стремиться окружить ими себя как можно плотнее. Потому в качестве участника таких «социальных сетей» Покинутый может выступать как центр зависимостей, как «прилипала» – но это в среде обычных людей, а не таких же, как он, Зависимых. Такое предположение вполне правдоподобно, за исключением того нюанса, как отношение людей к Зависимому: он не пользуется уважением, по причине своей слабости и мягкотелости, потому может быть только «прилипалой» к «акуле социума» и не может быть равноценным партнером, на которого можно рассчитывать. Потому и такие «сети» являются для Покинутого иллюзией: участие в них в качестве «прилипалы» его более успокаивает, чем дает реальную силу в социуме.

И такие сети из Зависимых могут существовать лишь в одном случае – если в них не происходит никаких значимых социальных процессов: объединиться они могут только ради получения поддержки – создание группового ресурса, который в каждом из них усилит чувство «жертвы» для последующего переноса его уже в обычный социум. Вот такая схема очень вероятна, и я даже встречал в жизни такие «тусовки», после нахождения в которых даже короткое время было достаточно противное внутреннее ощущение: очень добрая атмосфера, очень хорошие люди, очень милые и романтические темы, очень искренние переживания – как будто оказался в какой-то слащаво-конфетной сказке, полностью оторванной от реальности, где ты самая «злая пакость» на фоне этих прекрасных, возвышенных и утонченных людей. Можно сказать, что это атмосфера застрявших в своем развитии 40-летних детей, которые собираются вместе, чтобы доказать самим себе, что никакой «плохой, жесткой, холодной» реальности не существует, а ее придумали «злые люди». Но горе тому, кто вдруг скажет, что реальность не настолько «конфетна», как они тут рассказывают: за то, что он пытается сломать их сказку, будет изгнан из круга «хороших людей» – пусть сидит в наказание в одиночестве без «сладкого».

Если без шуток, то внизу социума множество таких пятен-образований, в которых люди от своей несчастной судьбы и переполняющей их доброты закатывают глаза к небу и придумывают себе «добрую реальность»: в них собираются «профессиональные жертвы» и рассказывают друг другу, какие они добрые, хорошие, культурные, возвышенные и очень несчастные – поднимают себе самооценку среди «единомышленников» и углубляют в себе осознание жертвы, хотя говорят как раз, что занимаются противоположным.

Практического прикладного прямого значения и влияния такие «клубы» на социум не имеют и в ресурсные области общества не выводят. Это места, в которых под разными предлогами культивируется развитие травмы Покинутого: предлоги могут быть разные – «счастливая семья», «успешный

успех», «дворянский клуб» и прочие, – сути это не меняет. Других «сетей», состоящих из Покинутых, я не знаю.

Что касается нахождения Зависимого там, где есть более сильный Покинутый, то это маловероятно: появление более «клинического» Покинутого он не перенесет. Часто, чтобы отвязаться от какой-нибудь особо настырного Зависимого, достаточно остановить его жалобы, начав рассказывать о своих проблемах, да еще так, чтобы он не мог сбежать – интерес к вам у Покинутого полностью исчезает, и он ищет возможности ускользнуть. Покинутому неинтересны проблемы другого человека, потому что это он «главная жертва», и других «жертв» вокруг он не потерпит.

При этом у Покинутого не наблюдается ни особой паранойи, ни дальновидности. Потому, при всех предпосылках к построению зависимостей, при всей кажущейся склонности к подобным «сетевым» схемам, без особых причин такое построение горизонтальных, «рабочих» сетей самостоятельно, по инициативе самих Зависимых, имеющих доступ к социальным ресурсам, между равными Покинутыми маловероятно в нормальном обществе. Ну за исключением, конечно, «клубов совместного индальгирования». Да и «тревожная кнопка», по большей части, Покинутому нужна для подчеркивания своей значительности, чем для ее использования.

Надо добавить, что есть периоды истории, которые являются исключением из этого правила и связаны с отрицательным отбором – когда вперед продвигают наиболее слабых людей. Как правило, это «время назначенцев» – людей, которых расставляют «сильные фигуры» на ключевые должности. Покинутый, в этом отношении, самый удобный персонаж – по причине своей беспомощности и неуверенности.

Когда Покинутый сам делает себе карьеру, то он контролирует травму Зависимого в себе – и по факту достижения положения «большого человека» он не такой уж и Покинутый. А когда Покинутого «из грязи в князи» сразу делают «большим человеком», он воспринимает это как подарок, и соответственно, себя – особо исключительной персоной, – что активизирует рост его травмы, как на дрожжах. Появление в избытке «назначенцев», как правило, говорит о предстоящих переменах в обществе: само общество в целом начинает вести себя как Покинутый. Вполне вероятно, что так и происходит в финале существования системы: где каждый «начальник», большой и малый, начинает «грести под себя» и не в состоянии решать даже простые вопросы, а простую ситуацию усложняет до предела. При этом Покинутый крайне эгоистичен. Обратите внимание на последние столетия существования западного Рима с 1-го по 5-й века: только люди, желающие привлечь к себе внимание и купаться в нем, способны в период упадка системы заниматься не ее спасением, а возведением подчеркивающих их значительность «колоссов», вроде Колизея – в каком-то смысле заниматься пиаром, а не решением актуальных вопросов. Если такая всеобъемлющая сеть Покинутых возникает, то общество превращается в некий «призрачный мир»:

теряет волевой аспект, направляющий его развитие, цели и смысл своего существования и лишается физической энергии – становится «мягкотелым».

Думаю, понятно, что все «валить» исключительно на Покинутых в таком случае – это преувеличение, – но и недооценивать их роль, как «назначенцев», в такие исторические периоды не стоит: общество, которое занимается воспеванием самого себя и тратит на это все больше ресурсов, при этом теряя фактическую эффективность, очень сильно соответствует в своем поведении травме Покинутого – все как у человека, только масштаб больше.

\*\*\*

Отметим отдельно стремление Покинутого быть жертвой или спасителем – это две его ключевые роли, представляющие собой «две стороны одной монеты», позволяющие привлекать внимание и поддержку, а также удерживать внимание тех, с кем уже существует зависимость. Исходя из этих ролей Покинутому крайне выгодно находиться в условиях, в которых эти роли являются неотъемлемой частью сюжета: ему необходимо скопление проблем. Причем не важно у кого – у него или у окружающих: если у него, то он жертва, если у окружающих, то он спаситель. Проблема – это реальный повод для того, чтобы кто-то из окружающих пошел на компромисс с Покинутым: даже в нашей культуре эмпатийные люди вряд ли, без причины, бросят свои дела и займутся делами другого человека, если у того ничего не случилось серьезного, по их мнению. А вызывать к себе интерес окружающих просто так, без причины, не является сильной чертой Покинутого: ему нужен повод.

Бурбо бы сказала, что это происходит, потому что Покинутый имеет низкую самооценку и не верит, что сам по себе может привлекать людей: что он может быть сам по себе интересен людям. Я, честно говоря, не знаю ничего, кроме доллара, а точнее, много долларов, что само по себе интересно людям, потому что у всего остального «интересного» есть причины. Но если без теорий и шуток: быть уверенной в себе личностью недостаточно, чтобы люди вами интересовались без каких-то дополнительных причин. Как говорил граф Калиостро: «Люди делятся на тех, от которых нужно что-то мне, и тех, которым что-то нужно от меня» (фильм «Формула любви» *прим. ред.*).

Более того, как бы цинично это ни звучало, человек нам интересен в двух случаях. В первом: когда он обладает требующимися нам ресурсами, возможностями, связями, эмоциями, «потенциалом любви» или является «модным фетишом» (звездой эстрады или публичной персоной), общение с которым повышает наш статус в глазах людей, и может ими с нами поделиться. И второй случай: когда сам человек не обладает ничем из перечисленного, но мы можем получить все это через него – он является выходом к тем людям и местам, где все это существует. Очень показателен был в этом отношении завмаг или завсклада магазина в советское время: сам этот человек не обладал ничем, но благодаря своему положению мог распределять «дефицит» среди своих знакомых. Обратите внимание, что сам

по себе человек, каким бы замечательным он ни был, если у нас с ним нет точек пересечения интересов – хоть любовных, хоть финансовых – не интересен. Потому, если не впадать в юношеский наивизм о притягательности своей личности, то приходится признать необходимость «повода» взаимодействия с людьми. Повод может быть как объективный – карьерный интерес или «курортный роман», – так и субъективный – например, поднять свою самооценку.

Вот такой повод и создает Покинутый, «материализуя» проблемы, и при этом «разыгрывает карту» сочувствия с окружающими – использует субъективный культуральный шаблон общества, призывающего к сочувствию и взаимопомощи. Но «играет в проблемы» Покинутый пока он слабый, потом, когда он становится сильным, он уже «играет» в социальную мотивацию: с ним становится модно и престижно иметь отношения по причине того, что он «звезда» или «большой человек» – с ним объективно выгодно общаться, и здесь «играть в проблемы» ему уже нет необходимости. Можно пошутить, что когда он становится «большим человеком», то проблемы уже не у него, а у тех, кто крутится вокруг него: существование в доме «дядюшки Поджера с картиной» – большая проблема для всех домочадцев. А начальник «дядюшка Поджер» – большая беда для всех сотрудников.

Потому у Покинутого талант как создавать проблемы самому себе на пустом месте, так и раздувать чужие проблемы: манипуляция проблемами – это основной инструмент взаимодействия Покинутого с обществом, хотя эти манипуляции не осознаны самим Покинутым. Если опять уйти в мистическую метафору, то это некий «черный маг», прикосновение которого к цветочному лугу превращает его в непроходимые заросли колючих кустарников. А способность Покинутого «накручивать» себя и окружающих – «делать из мухи слона» – феноменальна. То есть, имея малейший повод, Покинутый может материализовать в идеальной обстановке атмосферу суевы, хаоса, тревоги, и делает это неосознанно. Существуют люди, с которыми постоянно что-то случается – их ограбили, они сломали ногу, попали в историю, – и родственники вынуждены бросать свои дела и мчаться им помогать; и в то же время, эти же люди имеют репутацию тех, которым «позвони ночью, и он примчится», чтобы спасти и помочь.

Страх остаться в одиночестве, вкупе с талантом «накручивать» себя и создавать проблемы на пустом месте, нередко не только портит жизнь окружающим, но и ломает их судьбы. Очень чувственный и сердобольный родитель изматывает нервы себе и детям по причине того, что они задерживаются где-то, и накручивает себя на самые страшные ожидания. А если дите подросло и вдруг заговорило о самостоятельности, решило отделиться от родителей, то «для его же блага» устраивает такое театральное действие, что в итоге, дите уже с испорченными нервами, чувством вины и дергающимся глазом остается дома: откладывает идею завести собственную семью или просто пожить отдельно.

Практически сюжет из фильма «Покровские Ворота», в котором Маргарита Павловна бесконечно опекала Хоботова: обратите внимание, что поведение Зависимого со «слабой энергией», в данном сюжете, у Хоботова – это он мягкий, безвольный, интеллигентный; а распоряжается его жизнью, согласно описанию Бурбо, «продвинутая версия Покинутого» – Контролирующая Маргарита Павловна, о чем ниже. Хотя в действительности, Зависимая, согласно действиям в данном сюжете, именно Маргарита Павловна: по сути, это доминирующий «дядюшка Поджер в юбке» – ясность такого механизма, когда под обликом травмы более высокого порядка «торчат уши» более фундаментальной травмы личности, возникнет ниже в соответствующей теме. И такая неразбериха, «кто есть кто», встречается в жизни часто – но именно поведение определяет, кто есть человек на самом деле, а не его «театральная маска»: Отверженный бежит, Покинутый не отпускает. А вот Хоботов, как раз, весь фильм пытается бежать. В этом фильме есть только один конгруэнтный своей травме личности персонаж – Ригидная «девушка мечты» главного героя Костика – Рита, – но о Ригидных позже.

Но сюжет из «Покровских ворот» – не самый «тяжелый случай» влияния Покинутого на жизнь окружающих, ведь там их жизнь хотя бы не становится похожа на тягучий кошмарный сон. Иногда Покинутый уходит в такую болезненность, что отойти от него его близким практически невозможно – они все время рядом с ним, все ресурсы уходят на его лечение, и атмосфера этого места превращается в нечто уныло-депрессивное, где и проходит жизнь всех этих, забывших о собственных интересах, людей. Иногда страх Покинутого остаться одному настолько силен, что своими проблемами он так связывает людей, что некогда процветающее семейство улетает на дно нищеты: если очень долго не заниматься делами, позволяющими улучшать свое финансовое и социальное положение, то оно неизбежно будет ухудшаться.

А бывает и родственник, который постоянно внезапно врывается в жилье и личную жизнь своих «близких» с улыбкой и манерами доктора Ливси из мультфильма «Остров сокровищ»: в одной руке держа отвертку, а в другой, скалку, расталкивает родственников у входной двери и принудительно начинает помогать: разрушая все вокруг, чинит розетку, например, или делает пирожки – при этом никто об этом его не просил. А «дорогие и любимые» откладывают все свои дела, бегают вокруг такого родственника и весь день с ним играют в «вешающего картину дядюшку Поджера», после его ухода опускаются на диван в разгромленной квартире обессиленные, с испорченными собственными планами и нервной системой: вот и съездили покатались на горных лыжах в свой единственный выходной. Что удивительно, такой родственник никогда не делает то, что действительно нужно его «родным и близким» – посидеть с детьми, выгулять собаку, перегладить белье: он обязательно «докопается» до какой-то неправильной розетки, до которой никому не было и нет дела, до неприготовленного обеда, при том что его «объекты заботы» дома практически не питаются – то есть сделает что-то абсолютно ненужное и бесполезное, вовлекая всех в это, по

сути, бессмысленное и изматывающее всех, кроме него, действие. Понятно, что при такой комбинации он энергию «ложкой ест», но сейчас не будем трогать особо «извращенные» действия доминирующего Покинутого, просто отметим еще одну особенность – способность создавать хаос и рушить планы окружающих.

И значение всех этих, не касающихся Покинутого, надуманных проблем – что с Хоботовым, что с розеткой – раздуто до небес. Покинутый сам настолько верит в значительность своей помощи, о которой его никто не просил, что практически настаивает на благодарности «дорогих и близких». Безусловно, в таком поведении присутствуют признаки поведения Контролирующего, который лезет не в свои дела, но Контролирующий наводит порядок и выстраивает четкие схемы действий, в то время как в описанном поведении ничего подобного нет – только хаос, вовлечение всех окружающих в бессмысленные действия, то есть лишь привлечение внимания в начальственном стиле и разрушение любого, созданного людьми, порядка. Может даже показаться, что Покинутый как будто интуитивно чувствует, что у его «близких» в жизни возникает порядок – и любой ценой стремится этот порядок разрушить, что вполне объяснимо: одно дело разогнать неорганизованную толпу варваров, а другое, иметь дело с организованным римским легионом. Похоже, Покинутый крайне не любит, когда у людей вокруг него начинается порядок в делах, и возникает некая системность действий: порядок и системность является субстанцией более высокого уровня, чем эмоциональные реакции, и обладают большим потенциалом – и потому такая организованная среда слабо поддается манипуляциям Покинутого. И при возможности, Покинутый особо следит, чтобы в жизни его окружающих не возникал порядок, и если что-то у них начинает упорядочиваться, то стремиться это разрушить. Вот потому «доктор Ливси» и громит жилье своих родственников: он примчится «помогать» не в любой момент, и может месяцами не появляться у них дома, а только тогда, когда у них только начинает возникать какой-то свой порядок и уклад жизни после его прошлого «налета». Как он чувствует или понимает, когда пора мчаться ломать унитаз родственникам, по причине его неправильной работы, а когда можно забыть о них – это другая тема: чувствует, что зависимость в его отношении слабеет и бежит ее восстанавливать.

\*\*\*

Что касается способности Покинутого быть в центре проблем, то здесь не понятно: он их сам себе создает или находит их. Думаю, что и так, и так: не надо делать из Покинутого какого-то черного мага невероятной силы – все, как правило, находится на уровне фокусов и театральных постановок, но исполненных очень талантливым иллюзионистом. Бывают ситуации, когда Покинутый настолько может заиграться в жертву по причине ухудшения своего здоровья, например, что действительно окажется в больнице: но такое



жертвование своим телом и здоровьем можно отнести к самому низовому, примитивному пласту Покинутых – когда ему не хватает энергии внимания. Такие Покинутые могут болеть непрерывно, меняя одну болезнь на другую, и как только выздоравливают, сразу делают какие-то шаги, чтобы доказать свою независимость вроде – мчаться кого-то спасать или где-то блистать, – и наделав по ходу своего «рывка» глупостей, тут же впадают в следующую болезнь. В действительности, такое положение «вечно больного» обусловлено тем, что у Покинутого не существует реальных проблем, на которых он может сконцентрировать свое внимание: зарабатывание денег, реализация каких-то планов.

По сути, вечно больной Покинутый – это продукт праздности фактической или ментальной, а часто бывает сразу и той и другой. В разговоре с одним состоятельным человеком, жена которого – некогда яркая, привлекательная и социально активная дама, более десяти лет находящаяся в состоянии непрерывной разнообразной болезненности, – при этом периодически посещавшая светские тусовки, – и все более сходящая с ума, выматывала ему нервы все больше – однажды сказал в отчаянии: «Мне что, разориться, чтобы она работать пошла!» В принципе, он точно поймал ситуацию: чем дальше Покинутый от реальных проблем, чем сильнее его от них отгораживают, тем он больше стремится привлечь внимание не истериками, так болезнями, а лучше всем сразу под соусом «схождения с ума». Была такая байка про то, что, когда крестьянка Марфа Игнатьевна послушала, о чем роман «Анна Каренина», она сказала: «Корову бы ей...», – а потом подумала и добавила – «а лучше – две». И была права.

Для окружающих проблема состоит в том, что Покинутый создает проблемную атмосферу не только себе, но и тем, кто с ним связан – не дает им стабилизироваться и вынуждает находиться в процессе хаотичного решения его либо проблем, либо его спасения: благодаря такой атмосфере он способен контролировать ситуацию, в которой он «центр вселенной». Оказываясь рядом с Покинутым, его спутник даже не понимает, как он из нормальной жизни попадает в такую проблемную атмосферу: попадает, сам того не замечая, настолько естественно и логично, что очень быстро адаптируется к ней и привыкает в ней находиться – хаос для него становится естественным. Ему даже кажется, что так естественно сложилась его жизнь. И ведь Покинутого практически невозможно обвинить в том, что проблемы исходят от него – все происходит естественным образом под давлением «обстоятельств непреодолимой силы», к которым он формально отношения не имеет и жертвой которых является.

\*\*\*

Можно сказать, что Покинутый является генератором проблем и в жизни окружающих, имеющих с ним зависимости. При этом попавшие из нормальной жизни в «проблемную реальность» люди не подозревают о том,

что сами являются «спонсорами» как «независимости» Покинутого, которой он так хвастается, так и донорами этого «проблемного поля жизни»: Покинутый перенаправляет энергию поддержки окружающих на развитие проблемного поля. Если энергии много, то деятельный «дядюшка Поджер» создает проблемы окружающим как своими действиями, так и привлечением их к своей деятельности. Если энергии мало, то Покинутый становится «бессильной жертвой» – попытки спасти и помочь такой жертве превращают жизнь этих людей в «проблемное поле»: нельзя помочь тому, кто генерирует «болезненность» быстрее, чем ее возможно лечить. И чем больше хотят помочь люди «жертве» и направляют все больше сил на помощь и поддержку, тем сложнее вытащить Покинутого из такого состояния вечно болеющей «жертвы». Возможно потому профессиональные медработники и сиделки не играют в «одобрение болезни и слабости» с пациентами, что, как правило, заставляет больных прекратить играть в «жертву» и способствует их выздоровлению. Понятно, речь не идет обо всех болезнях, а только о тех ситуациях, где больные перекалывают ответственность на «сиделок».

Можно сказать, что проблематизация окружающей социальной действительности – основной инструмент Покинутого, с помощью которого его «призрачная сущность» поглощает окружающее социальное пространство. Связанные с ним люди, сами того не понимая, оказываются в реальности непрерывных, хаотично возникающих проблем, решить которые, в этом хаотичном, суетном, непредсказуемом «поле проблем», невозможно – в хаосе человек теряет ориентиры. Быстрое, стремительное пространство «дядюшки Поджера» или тягучее, мучающее пространство «жертвы» – принцип один. Когда систему общества на этапе его упадка накрывает идеология Покинутых – особенности поведения Зависимого преподносятся, как норма взаимодействий людей – происходит идентичный процесс поглощения, но большего масштаба.

Потому способность «создавать себе проблемы», о которой пишет Бурбо – достаточно неоднозначная способность Покинутых, – с какой позиции посмотреть на этот процесс: можно и жалеть Покинутых, а можно и ужасаться их влиянию на окружающих. Жизнь человека, создавшим зависимость с Покинутым, превращается в ад. Правда и жизнь самого Покинутого не сильно лучше от этого. Понятно, что речь идет о «крайнем случае» травмы Покинутого. Но, с другой стороны, когда мы поднимаемся с «глубин сути» происходящего в обыденность, все выглядит как-то не так трагично и достаточно повседневно-жизненно: ну кто-то хочет внимания, кто-то бежит вокруг него – что тут страшного! Если люди так живут, значит, их это устраивает – и это правда. Помните, что действуют все-таки оба человека с зависимостями: сам Покинутый – в качестве жертвы или «дядюшки Поджера», и его созависимый партнер – также с развивающейся травмой Покинутого.

В защиту Покинутого можно сказать, что часто это хорошие, приятные и нередко интересные люди, и сознательно они, в большинстве случаев, не желают ничего плохого ни себе, ни окружающим, и страдают не меньше тех,

кто им созависим, а действия их – будь то жертва или спаситель – искренние. А описанные выше свойства по проблематизации окружающего пространства являются ими самими неосознаваемым свойством их травмы: лично их вины в том нет – ну может только то, что они не осознают и саму свою травму личности, но это зависит от уровня осознанности человека, а не от его желания. Можно сказать, что они сами становятся заложниками своей собственной травмы личности, и просто так вытащить их из нее маловероятно: примерно, как для Отверженного существует единственная модель «злого мира», так и для Покинутого существует единственная модель мира, наполненного проблемами. И не имея альтернативной модели мира, их просто некуда вытаскивать – они просто не поймут, куда их тащат.

Чтобы создать альтернативную модель мира, в котором проблемы являются не главными, Покинутого надо «перезагрузить» с уровня травмы его Воплощения – и тогда это возможно. А чтобы «перезагрузить» травму Воплощения, потребуется скачок осознанности от Покинутого – никто, кроме него самого и по собственному желанию его совершить не может, если, конечно, ему повезет понять, как это сделать, что в наше время имитации знаний и избыточных предложений по саморазвитию далеко не простая задача. Есть два способа спрятать информацию: скрыть ее существование, или наоборот, засыпать ее тоннами пустой имитации информации – второй способ скрывает информацию надежнее, и именно в таком информационном поле, переизбытка информации, мы сегодня живем. Потому, видеть в Покинутом злодея, который превращает свою жизнь и жизнь окружающих в какой-то жуткий ад, наверно, не стоит – скорее подойдет сравнение с человеком, болеющим какой-то заразной ерундой и даже не подозревающим об этом.

\*\*\*

А вот для окружающих метод исцеления понятен. Как сказано выше, Покинутый использует находящуюся в окружающих травму Зависимого – возбуждает ее. И получается, что в действительности, именно окружающие сами строят такую проблемную реальность, которая портит им жизнь, а Покинутый просто «дирижирует» на этой «стройке», и именно из-за собственной травмы они не могут «отлепиться» от Покинутого. Потому, если обуздать собственную травму Покинутого и выстроить внутреннюю дистанцию с ними – при этом вовсе не обязательно отказывать в помощи или хамить, чтобы «отпугнуть» Зависимого, действовать в рациональном ключе оказания «помощи по необходимости и в меру своих реальных возможностей», – то все начнет проходить: окажется, Покинутому не нужна просто помощь – ему нужны переживания и зависимости. Обычные люди, правда, так не «церемонятся» с таким людьми-несчастьями – просто прекращают с ними общаться. Так поступают и просто со знакомыми и даже с родственниками, у которых постоянно проблемы: в «старом мире», который закончился с началом 21 века, было не принято даже говорить окружающим

и, тем более, в деловых отношениях, о том, что «есть проблемы» – это была совсем не лучшая и даже постыдная «рекомендация», и даже если проблемы были, то их предпочитали скрывать, не портить себе имидж. В те времена, «до исторического материализма» – то есть еще лет 20 назад до общества «отрицательного отбора» – образно говоря, была хорошая жизнь, обыденное существование и убогое прозябание. И в «хорошую жизнь» не пускали «нытиков и хлюпиков», а людям хотелось, по непонятным причинам, именно в хорошую жизнь, что заставляло их как-то держать себя в руках. А сейчас все изменилось «с точностью до наоборот», все перемешалось и теперь «да будь я и негром преклонных годов, кривым и хромым ротозеем (В. Маяковский *прим. ред.*)» – в жизни все дороги открыты.

\*\*\*

Но вот в личных отношениях все обстоит несколько иначе, хотя, как правило, с тем же финалом. Когда люди начинают взаимодействовать близко, они, в каком-то смысле, заключают взаимовыгодный договор о том, кто, что, кому дает в таком сотрудничестве: именно ради такого обмена возможностями они и сближаются – их связывает какой-то интерес. Но в процессе отношений Покинутый все менее исполняет свою часть договора и все более требует исполнения договора от своего партнера, по мере развития в том травмы Зависимого, и здесь длительность отношений зависит исключительно от терпения партнера и его «волевого аспекта».

В большинстве случаев, обычные люди не поражены «вирусом психологии» и не наделены бесконечным терпением – только альтруистичный Мазохист, привыкший к невзгодам Отверженный и сам ослабленный Зависимый способны на такое безграничное терпение «по привычке» и «совершенно безвозмездно». И потому, когда «исходный договор» перестал работать, а ситуация из взаимовыгодной превратилась в некое соглашение о содержании и всепрощении одной стороной своей другой половины, становится ясно, что договор мистическим образом изменился в пользу одной из сторон. В какой-то момент «содержащая сторона» обнаруживает такое изменение договора: теперь договор больше напоминает соглашение между бариним и его крепостным, обязанным почитать барина и даром работать на него пожизненно. В этот момент «содержатель» с утра в зеркале видит вместо привычного отражения своего лица лицо осла или «рабочую лошадь» – и просто уходит жить своей собственной жизнью. Но сделать ему это совсем не просто, так как зависимости сильны, и приходится «рвать по живому», что в будущем, с большой вероятностью, даст о себе знать, если травма Покинутого ушедшего не закрыта. А Покинутый либо срочно бросается на поиск возможности создать новую зависимость – иногда очень удачно «меняет лошадь», – либо остается один, теряет энергию и представляет собой, в итоге, достаточно жалкое зрелище. Я видел и те, и те примеры в жизни, но «удачных пересадок» значительно меньше, по вполне объективным причинам:

большинство людей не станут долго терпеть вечную болезненность или виртуозность управления Покинутого рядом с собой, и, не получая взамен ничего, кроме слов и обещаний, прекращают отношения.

Думаю, к «нарушению договора» – то есть стремлению «сидеть на шее» безвозмездно и получать «подарки» – у Покинутого есть сильная предпосылка: чем больше он получает, чем более оказывается в атмосфере своего детства, в которой он «центр вселенной», и все должны бегать вокруг него. И как только он попадает в подобную атмосферу, его «мозг отключается», как сказали бы простые люди – он теряет способность объективно оценивать свое положение и происходящее, и начинает все более действовать, как «балованный эгоистичный ребенок», которым он, по сути, и является. Кстати, именно пробуждение этого «ребенка» сильнее всего создает зависимость у его окружения: созависимому приходится проявлять волевой аспект не в отношении равного ему человека, а в отношении «ребенка» – на это не каждый способен. Более того, созависимый чаще общается не с реальным человеком, Покинутым, а со своим представлением о нем: часто, с воспоминаниями о том, каким он был когда-то, много лет назад. Естественно, и то, и то колоссально в нем возбуждает жалость и к Покинутому, и к самому себе – и вот с этой лавиной жалости и должен справиться просыпающийся «волевой аспект» желающего освободиться от влияния Покинутого. Задача сложная. Причем, жестокость и бесчувственность здесь не лучшие помощники: немало людей ими подменяют «волевой аспект», а потом годами страдают от чувства вины за такие свои действия. Нужен исключительно «волевой аспект» под наблюдением собственного разума: усилие направлено внутрь самого себя на обуздание своей травмы Покинутого, и практически никаких внешних действий в отношении другого человека. И тогда зависимости растворяются, как сахарные нити в теплой воде.

Напомню, что отношения с человеком заканчиваются тогда, когда вам ему нечего сказать, и то, что скажет он, вам не интересно: когда вам безразлично, будет ли он после прощания счастлив или несчастлив – вам ни то, ни другое в его судьбе не интересно. И вот когда зависимости растворяются, то возможны два сценария: согласно первому, будет уменьшаться и травма Покинутого у Партнера, и он начнет возвращаться в адекватное состояние, согласно второму, вы перестаете видеть свои представления о нем, как о «беспомощном хорошем человеке с психикой ребенка» или «свои воспоминания о нем, каким он был когда-то» – и начинаете видеть его реальным, таким, какой он есть сегодня, теряете к нему интерес, и освобождение происходит автоматически по причине того, что он вам становится безразличен. Никаких выяснений отношений, скандалов – процесс «возвращения из ада» происходит естественно.

\*\*\*

Потому, когда Покинутый «перегибает палку», его судьба понятна: в какой-то момент, подобно эффекту домино, один за одним, от него отворачиваются люди – друзья, родственники и даже собственные дети рвут с ним отношения: он им становится неинтересен. Правда, как правило, люди ничего не знают о вышеописанном механизме «отсоединения», но действуют интуитивно согласно этому механизму: часто на себя роль тех, кто будит ото «сна залипания», на себя берут окружающие и открывают глаза человеку, объективно и реалистично, со стороны, расставляя происходящее по местам. В большинстве случаев, посадивший себе на шею Зависимого человек, конечно, вопит и пытается спорить, но в какой-то момент осознает, что окружающие правы, сам приходит в ужас, после чего «отлепление» Покинутого неизбежно. Хотя встречаются и те, кто не смотря на всю объективную картину, которую уже сложно не видеть, грустно вздыхают и решают, что у них «значит судьба такая»: готовы оставлять все, как есть, ради, как им кажется, высших идеалов.

Действительно, существует, конечно, не мало ситуаций, когда люди не бросают такого «перегибающего палку» Покинутого из чувства долга, потому что привыкли к нему, и еще много причин для «потому что», включая объективный материальный фактор, но счастья им это не приносит: многие боятся общественного осуждения и материальных потерь при таком разрыве. И я говорю не только о супружеском расставании, но и о деловом – когда какой-то из совладельцев становится совсем невыносим своими постоянными проблемами, болезнями, нытьем и прочим для других собственников. Но в таком случае, такой «партнер» либо медленно ведет все дело к развалу, либо совладельцы находят способ его обезопасить – говоря проще, отсадить Покинутого от себя подальше: отправить куда-то «звездить» без их участия и даже идут на связанные с этим расходы.

Касательно «бросить Покинутого», следует уточнить: нельзя считать полностью верным позиции ни «бросить Покинутого», ни «остаться и страдать» – в какие-то моменты это приходится делать, но без необходимости не стоит бросаться в крайности. Жизнь намного сложнее любого книжного описания, и на все случаи инструкций не существует. Потому, если у человека возникают проблемы, или ваша жизнь наполняется мистически ими после начала общения с кем-то, не стоит сразу кричать, что это во всем виноват такой человек и обвинять его. Все сложнее: Покинутый, безусловно, создает проблемное поле, но насколько виноват он в этом – большой вопрос. В процессе жизни мы находимся в «большой игре», цель которой состоит в том, чтобы мы эволюционировали внутренне – двигались из мира ума в мир разума. И практически все, что с нами и вокруг нас происходит, это обучающие чему-то элементы – события, люди, обстоятельства, – и у каждого они свои согласно тому, как человек «ведет игру», то есть тому, какие решения он принимает, и какие понимания должен получить в этой жизни. И Покинутый является таким обстоятельством, не более чем дурак-начальник на работе, цунами, мировой

кризис, случайно оставленный кем-то на стуле кактус, на который вы сели. Это одно из обстоятельств нашей жизни.

Конечно, можно его обвинить во всем – так проще жить, даже можно притянуть за уши сюда и то, что он виноват в цунами, отсутствии билетов на авиарейс, что ваши деньги сгорели в банке, который лопнул... Объяснения в том, что он виноват во всем, кстати, могут быть очень логичные и убедительные – это свойство ума, строить такие удобные ему логические обоснования. Как правило, довольствоваться такими простыми объяснениями – удел очень ограниченных людей: то у них ведьмы во всем виноваты, то вирус напал на них, то «враги» в их карьере воду мутят, а то их элиты обокрали, лично, причем, приходили к ним. Уму таких объяснений достаточно, виновник определен, и сразу как-то на душе легче, а вот разуму такие «детские сказки» не подходят – он понимает их глупость. Человек может просто заболеть – у него генетическая предрасположенность и слабое здоровье; он может просто иметь бурный темперамент и быть неорганизованным – да, он шумит и мешает всем, но при этом делает что-то полезное; у человека может быть просто возрастной кризис, и, пытаясь его преодолеть, он кажется странным – кажется, сходит с ума. Если воспринимать все буквально, то надо либо бросать такого человека, пусть сам там как-то лечится или сходит с ума, или впадать в депрессию с намерением терпеть все это до конца жизни. Глупо и первое и последнее, зато виновник того, что в собственной жизни что-то пошло не так, определен, а подходить к зеркалу, чтобы увидеть того, кто является истинной причиной практически всех событий в вашей жизни, как-то не хочется.

Жесткая позиция, что, когда у Покинутого «едет крыша» на привлечении внимания, и он становится «центром вселенной», надо рвать с ним отношения, достаточно «чревата»: бегство является признаком Отвергнутого – то есть, как бы мы не кичились своей решимостью и жесткостью, побег остается побегом. А это значит, что после такого побега мы активизируем в себе травму Отверженного – а это печальнее, чем травма Покинутого. И в итоге, запустив ее оживление своим бегством, мы будем бежать все дальше – в итоге, сбежим от всего хорошего и интересного в своей жизни. Таких примеров масса: некогда успешный человек теперь ведет замкнутую, одинокую и далеко не веселую жизнь. Также сюда добавляется и чувство вины: если Покинутый завяз в болезнях, то откуда мы знаем, что это он сам их продуцировал, а не стал жертвой каких-то напавших на него обстоятельств. Может причина его болезней в переутомлении на работе или генетике: понятно, что источник того, что происходит с человеком, он сам, но часто приходится жертвовать одним, ради сохранения или достижения чего-то более важного. И тогда получается, что мы трусливо сбежали от проблем, оставив человека одного с ними разбираться. Человек, возможно, выздоровеет, а вот вам с этим потом жить. Потому «героическое бегство» – не самый лучший выход.

Как не лучший выход и «бесконечное терпение». Человек, принимая решения «терпеть», «может само пройдет», в действительности, принимает решение о переходе своей жизни на некие мазохистские страдальческие

рельсы. В итоге, он в страданиях ищет какие-то высшие смыслы, начинает получать от них удовлетворение – в нем актуализируется травма Мазохиста, о которой речь пойдет дальше. В итоге, тоже не лучший выбор, со всеми вытекающими для этого человека разрушительными последствиями.

\*\*\*

Получает, что ни побег, ни терпение не является хорошим решением. Думаю, что человеку в таких «тупиковых» ситуациях с Покинутым, или при попадании в некую «черную полосу», надо заниматься не поиском виноватого, а обратиться внутрь себя. Учитывая, что попадание в такую ситуацию – это его жизненный урок, – а окружающие его люди и события – это декорации, учебные пособия. И как уже было сказано, ему надо «очнуться» – пробудить в себе «волевой аспект». Для этого, в том числе, можно использовать те самые времена «бурной молодости», в которые бурлила жизнь – вспомнить и самого себя, и что такое «бурление жизни»: уже сказано, что «студенческий период» может помочь Покинутому, и даже Отверженному, подавить влияние своей травмы личности и нормально функционировать в социуме. Но этот же период можно использовать для пробуждения – сравнить себя сегодняшнего и свою текущую жизнь с тем периодом, увидеть разницу и снова захотеть ожить. Само по себе такое воспоминание, конечно, «волевой аспект» не возродит, но выдернет из «бытового кошмарного сна» и позволит разобраться с тем, что действительно хочется в жизни – поможет выставить дальнейшие вектора развития в жизни, покажет, куда хочется идти. И вот на этой волне, возвращаясь к реальности из «сна Покинутого», начнет возрождаться и «волевой аспект» личности. А ситуация придет в движение, и появится выход из сложившихся обстоятельств – и вы просто идете туда, куда показывает ситуация по сценариям, о которых сказано ранее.

Что касается «бурления жизни». Найдутся те, кто внезапно обнаружит что никакого периода «бурления жизни» у них не было. Не знаю, как у них было на самом деле, но то, что в этот момент человек начинает играть в жертву – это очевидно. Можно, конечно, пойти у него на поводу и сотворить «чудо», дав ему необходимые ресурсы. Но я в свое время наигрался с «чудеса» – решение вопросов людей, у которых для позитивного исхода их ситуации практически не было шансов. И прекратил в это играть: чем более в хорошей жизни после чуда оказывается человек – финансово, в личном плане, социально – тем сильнее в нем становится его непроработанная часть. Примерно та же ситуация, что с «назначенцами», когда после получения «подарка» их травма личности расцветает. Это как выигрыш в лотерею крупной суммы: не зря говорят, что чужие деньги счастья не приносят, а лишь усиливают собственную проблематику. Для того человеку и даются различные ситуации, чтобы, проходя их, он эволюционировал, развивался от ума к разуму. И если в обычной школе еще может пройти сюжет из песни «папа у Васи силен в математике, папа решает, а Вася сдает», то в жизни «списать» не



получится. В данном случае, если «повестись» на такую провокацию, что «не было бурного периода в жизни», пожалуй человека – то после сотворения чуда, что увеличит его энергию, его травма Покинутого колоссально усилится: начав вызывать жалость, он продолжит двигаться дальше путем усиления травмы Покинутого, а вы, вероятнее всего, пойдете на усиление своей травмы Мазохиста, о чем дальше.

Потому ответ на вопрос о том, «что мне делать, если такого периода не было» будет таким: начните жить сейчас. Или ищите другие ситуации, обладающие подобным пробуждающим и направляющим эффектом. Никогда не поздно начать жить. Человеку можно дать направление, поделиться опытом и знаниями – но принимать решения и пройти путь ему нужно самому.

\*\*\*

После всего того, что я тут наговорил, вполне вероятно, что у нормального человека возникнет некое беспокойство в отношении таких понятий как «дружба» и «личные отношения». Надо разделять: здоровые отношения, как дружба и личные отношения и – зависимости. В здоровых отношениях всегда присутствует взаимовыгодное сотрудничество вокруг какого-то дела – некий неявный договор. Друзья совместно играют в шахматы, ездят на рыбалку, занимаются спортом или алкоголизмом – кто вокруг чего дружит. И когда дело завершается по каким-то причинам – заканчивается сезон рыбалки, один из друзей женится, и у него нет времени на хобби, кто-то «бросает пить», а новое совместное дело не появляется, – они просто расходятся в разные стороны заниматься своими делами, временно или навсегда. В личных отношениях все сложнее – там происходит смена этапов: сначала людей объединяют любовные интересы, потом возникает семья, и приходится заниматься хозяйством, рождаются дети, и интересы перетекают туда. Причем, каждый автономно исполняет свою часть «работы», нередко помогая друг другу.

При зависимостях травмы Покинутого все несколько иначе: совместный интерес либо «растворяется», либо его вообще не было – общение людей происходит в любом случае. Ситуации, когда интереса нет, но есть причина общения – например, родственные связи – сюда не относится: люди исполняют социальные ритуалы.

Возникновение зависимости можно разделить на три этапа. На первом этапе Покинутый, как правило, полностью ориентирован на вас – восхищен силой вашей личности, вашими интересными делами, засыпает вас комплиментами и вопросами, и прочим. В действительности, он, делая вас центром своего внимания и приподнимая вашу значительность, возбуждает в вас вашу травму Покинутого – вам нравится человек, который, забывая о своих интересах, так «прилипает» к вам: вы чувствуете себя крокодилом Геной, а спутника Чебурашкой – у вас появился свой Чебурашка. В какой-то момент вы ловите себя на мысли о том, что вам нравится этот человек, и вы

будто привыкаете к нему, без него вам скучно, и ваша самооценка не так вас радует – даже если все, что он делает, идет «поперек ситуации», его слова явно глупы, вы ему это прощаете по причине того, что он так восхищен вами. В ситуации «влюбленности» ситуация несколько иная – но ее суть та же.

На втором этапе баланс интересов начинает смещаться с ваших интересов на интересы «Чебурашки», тем более что вы уже привыкли к нему, и вы начинаете заниматься все более его проблемами, которых он вам подкидывает совсем немного – и вы входите в роль «благородного спасителя», крокодила Гены, тем более, вам это не сложно: начинается разделение ролей на «жертву» и «спасителя». Он может начать болеть, у него могут быть какие-то проблемы с родственниками или финансами – вариантов масса. И вы, сами того не понимая, входите все глубже в роль спасителя, тратите на него все больше времени в ущерб своим интересам – но поддержка вашей самооценки со стороны Покинутого продолжается: какой вы великий, какой мудрый, какой сильный, какой добрый, и даже не понятно, что бы этот человек делал без вас в таких ситуациях. И как спаситель все больше идете на компромиссы с «жертвой» – можно сказать, адаптируетесь все больше «жить на компромиссах».

На третьем этапе вы вдруг замечаете, что занимаетесь исключительно интересами своего спутника, а на ваши собственные – на «интересное дело» и на свою «сильную личность», которой Покинутый так восхищался в начале – у вас просто не остается ни времени, ни сил. А Покинутый все меньше говорит о том, какой вы великий и сильный, зато все больше о том, какой он «жертва»: поддержка вашей самооценки, как устаревшей версии смартфона, прекращается. Но здесь вы уже ничего изменить не можете – у вас самого возникла зависимость от этого человека, и вы терпите такую ситуацию.

\*\*\*

Интересно то, что чем у человека становится сильнее травма Покинутого, тем он становится «глупее» – все больше погружается в настоящее, и все меньше думает о будущем. Как правило, это происходит в случае, когда вы создаете Покинутому рафинированные условия: прикрываете его от внешней реальности, в первую очередь, речь идет, конечно, о финансовом обеспечении, но вполне возможны и совсем нематериальные варианты – эмоциональное, социальное, ментальное прикрытие. Глупость Покинутого состоит в том, что, оттягивая на себя ваше внимание, у вас остается все меньше ресурсов на обеспечение поддержки такого «рафинированного контекста» для Покинутого. Вы все меньше занимаетесь собой – здоровьем, внешностью, – и своими делами – бизнесом, работой, карьерой. При этом, естественно, Покинутый требует повышения уровня выделяемых на него временных, финансовых, эмоциональных ресурсов.

Можно сказать, что он старательно пилит ветку, на которой сам же и сидит. Понятно, что в какой-то момент у вас просто не хватит сил

поддерживать всю эту «богадельню», и «рафинированным» условиям приходит конец: в ваших делах начнется «разруха», по причине их «запущенности» – вам некогда было ими серьезно заниматься. Финалы могут быть различные, но для вас, в любом случае, неприятные – от финансов до здоровья. Вас выжали, «как лимон». Умный человек, если ему посчастливилось поймать того, кто делает его жизнь лучше – устроился к хорошему начальнику, вышел удачно замуж, нашел отличный клуб по интересам – понимает, что все это благосостояние зависит от этой «несущей золотые яйца курицы», стремится создать ей хорошие условия, чтобы она продолжала «нести», забирает с нее все вторичные дела – гарантирует себе нахождение в комфортных условиях продолжительное время. Потому что умному человеку вовсе не хочется вернуться обратно в условия дискомфортные. Но Покинутый живет «моментом» и верит, что этот момент будет продолжаться вечно, при этом «выкачивает» его по максимуму: примерно, как если бы вам повезло получить очень хороший автомобиль, и вы без всякой причины, возможно от восторга, начинаете все более проверять его на прочность и выносливость где-то на проселочных дорогах – как будто специально ищите тот овраг, в котором этот автомобиль превратится в груды металлолома.

А Покинутый именно так проверяет на прочность свой «источник благополучия» – все больше нагружает его не имеющими никакого смысла делами и все более игнорирует то, чем его «благодетель» занимается. Был такой анекдот: ««Вжик», – сказала новая японская бензопила и спилила тонкое дерево. «Ого», – сказали суровые мужики. «Ввжик», – сказала новая японская бензопила и спилила очень толстое дерево. «Ого», – сказали суровые мужики. «Хрясь», – сказала новая японская бензопила и сломалась о железнодорожную рельсу. «Вот то-то», – довольно сказали суровые мужики». Вот примерно что-то похожее и делает Покинутый со своим источником благополучия, будто проверяет, о какую «рельсу» тот сломается. И чем ниже уровень развития Покинутого, тем ситуация для «благодетеля» жестче. Ему не дают ни подумать о своих делах, занимая разговорами и суетой, ни отдохнуть после работы, потому что «нужно срочно ехать к маме», ни обсудить какие-то важные для него – а как следствие и для Покинутого – темы: он все больше чувствует себя одиноким рабочим осликом, который еще в свободное время и в цирке выступает.

Но все-таки в такой ситуации нельзя винить исключительно Покинутого – отдельного человека или целый «рабочий коллектив» – «спаситель» тоже в этом участвует. Он делает ровно то, что ему позволяют. Когда произошла первая встреча, то «спаситель» был занят своими делами, но пошел на компромисс и нашел время на решение проблем Покинутого – пошел ему навстречу. Со временем дела Покинутого все больше занимают времени у спасителя, все больше его заставляют чувствовать себя «героем». И спаситель привыкает к такому порядку вещей – не малая часть времени уходит на решение вопросов Покинутого, а в делах происходит реорганизация, с целью

экономить время на них. И здесь как в ситуации с желающим бросить пить алкоголиком: если алкоголик пил пять дней в неделю и «устал», то пока он не поймет, чем будет заниматься эти освободившиеся пять дней, пить он не бросит. Если внезапно из жизни Спасителя исчезнет Покинутый, то он окажется в пустоте: не будет знать, что делать в то время, когда решал проблемы Покинутого, но вернуться к прежнему режиму работы он тоже не сможет, по причине того, что там все уже реорганизовано под такой «график жизни». Присутствует некое состояние ловушки «трех травм», только с частичным отрывом от реальности: работа остается слабым канатиком, который пока связывает его с социумом, но «дернуть за нее», и все «сделать, как было» не получится. Интуитивно чувствуя такую пустоту, спаситель в каком-то смысле, сам поощряет Покинутого. А образно, эта ситуация спасителя напоминает воздушный шар на канате, который поднимается все выше над землей, медленно разматывая этот канат. Потому, опять же, пока не возникнет ясность в том, чем занять время – без напрасных попыток «рвануть в социум» – которое уходило на Покинутого, решить вопрос не удастся.

Так что в ситуации, о которой часто рассказывают люди, – избыточно много слышал подобных историй, когда дома или на работе сидят Покинутые, пожирающие нервы, время, силы, ресурсы, – надо задуматься о том, а что будет, если вдруг они это делать прекратят – чем занять себя в этой ситуации. А так как с жалобами приходят обе стороны, то в нормальной семье или коллективе надо совместно моделировать прекращение такой ситуации – хотя верится в такую возможность с трудом, потому что не сознательные, а бессознательные мотивы здесь «дирижируют» поведением людей.

\*\*\*

Если человек занят делом и находится в реальности, он всегда будет уважать дело, которым занят другой, потому что понимает, насколько это не просто – будь то другой человек режет ложки или управляет банком. Если же человек не уважает то, чем занят другой, значит, он реальности не касается – живет в оторванном от реальности мире, который кто-то содержит: свои дела, вроде срочного похода в магазин или испорченной сковородки, он считает важнее, чем все дела банка, которым управляет его партнер. Это очень четкий признак «содержанки»: формально человек может «ходить на работу», чем-то заниматься, но данное неуважение говорит о том, что его «работа» – не более чем форма его содержания, как бы он ни говорил, что «работает по-настоящему». Тот, кому не приходится самостоятельно решать вопросы физического мира, не будет уважать занятия другого в этом мире.

Потому, чем в лучших условиях «содержания» оказался Покинутый, тем больше он проверяет на прочность своего «благодетеля» – в том числе, проявляя, как правило, невербальное и поведенческое презрение к его занятиям. Часто такое явление можно наблюдать не только в супружеских парах, но и в отношениях между «трудовым коллективом» и хозяином

предприятия. Покинутого даже можно заподозрить в том, что он пытается таким образом компенсировать свои социальные и личные комплексы: что он «круче» своего «благотворителя». Но делает это не раньше третьего этапа создания зависимости. Почему он так себя ведет, наверно, можно разобраться – может его семья занимала более низкое социальное положение, может он считает себя умнее, по причине лучшего образования, может еще почему, может просто завидует – но мы оставим этот момент без ответа, так как он не относится непосредственно к зависимостям, а скорее относится к некой теме социальной ранговости.

Вопрос про уважение к тому, чем занимается объект привязанности Покинутого, я поднял не случайно. Потеря уважения к деятельности «благотворителя» является признаком того, что Покинутый окончательно оторвался от реальности и начал формировать «свой мир»: с этого момента он все более переделывает тот мир, в который он пришел, и все более устанавливает свои правила жизни – критерий того, что вербально, то есть словами и логикой, повлиять на него становится невозможно окончательно.

Это также относится к вопросу о том, что революции, как правило, происходят в «жирные годы» на волне какого-то нарушающего благоденствия события – после чего наступают «голодные годы». Если отойти от теорий и посмотреть в реальный мир, то вы увидите, что чем выше вы продвигаетесь в обществе по социальным слоям, тем чаще такие отношения встречаются. Но во многом, спасает дела такого «благотворителя» от быстрого и неминуемого краха то, что и у окружающих его в делах людей ситуации похожие на его собственную – в личных делах у всех достаточно «прилипал» – потому они друг другу прощают многие ошибки. Но стоит «благотворителю» в таком положении оказаться в ситуации жестких взаимодействий, то его истощенного ресурса не хватит для действий в таких условиях, и крах неминуем. Потому такие отношения могут существовать только в определенной социальной атмосфере, которая поощряет их.

И ваш спутник в процессе этих трех этапов проходит эволюцию от Чебурашки до «дядюшки Поджера»: он проявляет инициативу либо в организации каких-то достаточно ресурсно затратных и бессмысленных, с вашей позиции, дел, которые вы обеспечиваете временем, деньгами, нервами, социальным положением, либо все более уходит в проблемы личного плана со здоровьем, своими родственниками. От начальных «договоренностей» не остается и следа: теперь существуют только интересы Покинутого, которые вы обслуживаете в ущерб своим собственным.

В этом сценарии, обратите внимание, в отличие от здоровых отношений, нет совместного интереса – есть сначала ваш интерес, к которому «прилепляется» Покинутый, а завершается все интересами Покинутого. Присутствует эгоистичный интерес одного человека, а – не совместное дело нескольких людей. И если к вам лично – а не к делу, которым вы заняты – «лепится» человек, повышая вашу значительность в ваших глазах, то стоит насторожиться: неужели и правда я такая интересная личность, у меня такое

интересное дело, я так великолепен – раньше как-то я такого за собой не замечал. Разница в том, что когда человек «лепится» к делу, то вы для него представляете вторичный интерес – его темы разговоров и вопросы относятся именно к делу, – а когда человек использует дело, как повод, чтобы «лепиться» лично к вам, то, как правило, заметно, что дело его интересует не сильно – его интересует вы. Когда так себя ведет человек, то ему что-то от вас надо. Это может быть кратковременная игра во флирт, в попытки установить дружеские отношения – но, если игра затягивается, стоит серьезно задуматься о том, что происходит.

У Покинутого есть еще одно свойство, когда он находит того, к кому «присосаться»: из мягкотелого и податливого человека от этапа к этапу он превращается в некую «жесткую конструкцию». В самом начале ради общения с вами – ну или из-за работы в вашей компании – он готов практически на все, но со временем он «глохнет»: связь между вербальным уровнем объяснений и разговоров с его действиями становится все слабее. Это значит, что если в начале он вас слышит и делает то, о чем вы его просите, с радостью и восторгом, то в финале любые ваши просьбы и увещевания он встречает своим вербальным согласием, обсуждает все, что вы говорите ему – но на уровне действий не меняется ничего, он продолжает свою линию действий. Потому при затянувшихся отношениях с Покинутым слова бесполезны – он просто их не слышит, хотя и общается с вами.

В действительности, если вы заметили, что оказались в таком положении, когда вы заняты чьими-то делами, а на свои не хватает времени и сил, то настоящая причина такого положения в вас – о чем уже сказано выше: у каждого из нас есть травма Покинутого, а прицепившийся к вам Зависимый просто ее активизировал и теперь пользуется тем, что создал встречную зависимость от вас в сторону себя, из-за чего вы становитесь беспомощны. А второй этап – когда вы начинаете решать его проблемы – является хорошо работающим механизмом парализации воли человека посредством постоянно растущих компромиссов с вашей стороны. И вырваться из третьего, финального этапа взаимоотношений потому и сложно, что все предыдущие этапы, по сути, являлись постоянно растущим компромиссом с вашей стороны. Но как только вы возьмете под контроль свою собственную травму Покинутого, и начнется возрождение вашего волевого аспекта, то ситуация начнет решаться. Правда Покинутый спутник сделает все, чтобы этого не случилось – он намерен «дойти вас» до тех пор, пока у вас не кончатся ресурсы, после чего сам «отвалится», как пиявка или клещ: Покинутый, безусловно, боится одиночества, но когда вы «выдоены», то уже не способны закрыть ему этот страх – вас как будто нет для Покинутого, он в вашем присутствии чувствует себя одиноким. Такие ситуации в деловых и личных отношениях также не редки: как говорят, «еще жив» старый партнер, а его окружение уже ищет нового.

\*\*\*

Понимание этого механизма и действий Покинутого спутника дает возможность «закрыть» такие ситуации: вам не надо кого-то бросать, бежать – играть в Отверженного – не надо ругаться и пытаться заниматься рукоприкладством. Кстати, в примерах Бурбо есть такой вариант про Зависимую женщину-жертву, которая терпит побои, но остается с мужем. Но как вы теперь понимаете, в примере Бурбо картина не полная – там нет речи, почему муж эту женщину лупит: человек с травмой Покинутого в какой-то момент теряет связь между своими действиями и словами, потому, что бы ему не говорили, он «не слышит», и возможно, у достаточно «простого» мужа этой женщины, стремящегося вырваться из зависимости, просто сдают нервы, и он пытается «вразумить» ее понятным ему способом.

Вам надо просто минимизировать свою собственную травму Покинутого – прекращение «подачи топлива» вашему спутнику произойдет автоматически, хотя в действиях вы ничего менять не станете. Как минимум, разбушевавшийся в активности или болезнях «дядюшка Поджер», вернется в состояние Чебурашки, а как максимум – ваш спутник тоже вполне может выздороветь и стать нормальным человеком, без ярко выраженной травмы Покинутого: очень часто мы начинаем общаться с нормальным человеком, но за счет создания ему «тепличных условий», удобства жизни и защищенности от внешнего мира у него активизируется травма Покинутого вышеописанным путем. Возможно, изначальные договоренности с человеком поменяются и возникнут новые, с учетом прошедшего времени отношений. А разговоры, увещевания, призывы к логике, приглашение докторов и психологов, и даже побои ситуацию не изменят, по причине «глухоты» Покинутого – всеми этими действиями вы лишь даете энергию Покинутому.

Но даже не смотря на все вышеизложенное, не надо Покинутого, даже в самой для вас тяжелой ситуации, когда вы полностью забыли о себе и запустили свои дела, автоматически «записывать» в Нищие, которые описаны в моей книге «Нищие абьюзеры» – Покинутому до них еще далеко. Просто его поведение крайне эгоистично, и не более. И источником такого поведения становится ваша собственная травма личности, которая и позволяет ему так себя вести. В народе о таких ситуациях говорят куда проще: «забейте на проблемы» этого человека и занимайтесь своими делами – ему только лучше станет, потому что начать решать свои проблемы ему придется самому, и они достаточно быстро куда-то исчезнут.

\*\*\*

Мы долго рассуждали о том, как действует Покинутый. Но известно, что искренние чувства его пугают, возбуждают в нем травму Отверженного – и он бежит. Это так, но работает это только на первом этапе, на котором он вьется, как пчела вокруг цветка, вокруг намеченного для себя объекта зависимости. То есть чувства способны испугать Покинутого только на первом этапе, а на

последующих они, скорее, произведут обратный эффект: он «залипнет» еще сильнее. Уже на втором этапе человек ставит вас в известность, что он жертва, и у него «небольшие проблемы», вы проявляете все возможные для вас чувства сопереживания и любви к этому человеку, и ситуация меняется просто на глазах, и теперь вы понимаете, что проблемы не такие уж небольшие: он использует энергию ваших чувств, чтобы добавить трагизма в ситуации – ну если вы так его любите, то и волноваться должны по-настоящему.

Говоря просто, со второго этапа он использует ваши чувства, чтобы «форсировать» события создания зависимости. Но работает это у Покинутого только в том случае, если вы проявляете чувства и берете ответственность за него. В случае, если вы не берете ответственность за его проблемы, то механизм возникновения зависимостей не работает – если, конечно, вы так сможете сделать. Я встречал не мало людей, которые владели этим искусством виртуозно: когда они узнают о чьей-то проблеме, то так искренне глубоко и наглядно переживают, что кажется, воспринимают эту проблему, как собственную – но излив чувства, «остывают», говорят, вроде «ну ты держись там» и, смахивая слезу, разворачиваются и уходят по уже собственным делам. Это возможно будет работать, если, конечно, Покинутый не вцепится вам в штанину и не повиснет на ней – тогда снимите его со своих штанов и повторите «процедуру»: вероятно, в прошлый раз вы решили сэкономить время и силы на этот чувственный театр и были в своем сочувствии недостаточно убедительны – не жалеете времени, слез и сил. По крайней мере, все вас будут считать глубоко сопереживающим, но очень занятым человеком. Есть, конечно, еще вариант: так «расчувствоваться», что загрузить Покинутого рассказом о своих проблемах, которые ему не интересны – есть шанс, что этот вариант сработает даже лучше, чем «отпугивание чувствами»: Покинутому не интересны ваши проблемы. Только соревнуясь с Покинутым в том, кто из вас большая жертва, не доиграйтесь до того, что будете с ним в рыданиях сидеть, обнявшись и наперебой голосить о своей нелегкой судьбе.

\*\*\*

Если все обобщить, то поверхностная картина будет следующая.

Покинутый стройный, чуть сутулый, «долговязый» человек, производящий некой призрачное впечатление ослабленным тонусом мышц. При этом любит хорошо выглядеть, следит за своим обликом и старается быть привлекательным. Для повышения привлекательности вполне способен построить себе с помощью упражнений достаточно красивое тело. Стремится состояться в обществе, как «звезда» или «важная персона», потому что любит, когда окружающие уделяют ему внимание и оказывают поддержку. Поддержка для него важна, потому что он играет в нерешительность: спрашивает советы, но поступает по-своему. Также ему тяжело обходиться без спутника или сопровождающего, потому предпочитает все делать в присутствии кого-то. В одиночестве теряет интерес к делам. Что касается дел,



то Покинутый большой халтурщик, а дела использует, чтобы получить внимание окружающих. Можно сказать, что его действия носят демонстрационный характер – для привлечения внимания.

Такое стремление получить внимание и поддержку является следствием его травмы Покинутого, полученной до трех лет жизни от родителя противоположного пола: родитель, по мнению ребенка, давал ему недостаточно внимания или уделял внимание не того «формата». Потому получение внимания от окружающих стало «фетишем» человека с травмой Покинутого.

Чтобы получать внимание, он изображает либо жертву, либо спасителя – все по ситуации: либо хочет, чтобы спасали его, либо сам мчится кому-то помогать. При этом Покинутый не любит перемен и все время «залипает» на ком-то из людей, на местах, в которых он находится, на организациях, в которых он работает, на процессах, в которых участвует.

Покинутый производит впечатление интеллигентного, мягкого человека, суеющегося в действиях и речи, говорящего на высоких, «детских» нотах – слабого, безопасного, нуждающегося в помощи. Но это иллюзия. Когда Покинутый определяет для себя «особо ценный объект поддержки» – человека, организацию, – то проявляет колоссальную цепкость и настойчивость в завоевании внимания этого объекта. Бурбо считает, что происходит «перенос» недополученных от родителей чувств на выбранный объект в надежде, что их получит от него. Я думаю, что все несколько сложнее, и дело не столько в родителях, сколько в некой форме «голода» – Покинутый выбирает наиболее значимого с позиции привлечения внимания человека и настойчиво создает с ним зависимость. Выбор такого «ценного человека» не случаен, потому что как только Покинутому удастся выстроить с ним зависимость, то он «вешает» на него ответственность за свое состояние, здоровье, счастье, благосостояние – «слипается» с ним. В общем-то, если говорить про психологический аспект, то ближе всего к данному поведению присутствующий у младенцев механизм, согласно которому они какое-то время считают свою мать частью себя – чуть ли не единым с собой телом. Если «особо ценный» объект привязанности проявляет чувства в отношении Покинутого, то тот «отпускает» его, прекращает, часто не очень приятные преследования, и бежит. Так, по крайней мере, должно быть, но в ряде случаев эффект может быть ровно обратным – об этом следует помнить: чувства пугают только «слабого» Покинутого.

Вот что абсолютно точно, так это, то что Покинутый боится чувств собственных – он будет избегать тех мест и тех людей, которые способны возбудить их в нем самом: потому секрет «отпугивания» Покинутого чувствами состоит не в том, чтобы «душить его в объятиях любви», а в том, чтобы в нем самом возбуждать чувства. Потому, касательно использования чувств для того, чтобы рвать зависимости, о чем только что сказали, надо этот момент учитывать. Это значит, что если вы не уверены, что ваши чувства, направленные на Покинутого, способны пробудить в нем его собственные

чувства, то можете использовать этот «чувственный ритуал изгнания». Но если не уверены, то лучше так не делать: возбуждать в человеке чувства – это искусство, которому можно научиться. Если вашей мощности не хватит возбудить в нем чувства, но вы решили действовать формально – просто проявить свои чувства в надежде, что получится, то будьте готовы к тому, что ситуация вместо «изгнания» превратится в «домогательство», причем домогаться будут уже вас: Покинутый на волне вашей чувственности начнет душить вас в объятиях. Если же хотите «удовольствия» по полной программе, то вместе с проявлением чувств стоит соврать или нафантазировать Покинутому о своих «суперкачествах». Тогда у вас есть все шансы оказаться новобранцем из старой комедии «Горячая жевательная резинка: на сборах», за которым гоняется бородатый доктор в красном пеньюаре. Но если без шуток, то стоит помнить о том, что Покинутый реагирует не на слова, а на энергию: если он почувствовал энергию, которая ему требуется, то никакие слова его не остановят, а неверно проявленные чувства только увеличат его «аппетит».

В таких ситуациях, «особого внимания» Покинутого, также нужно помнить и о «треугольнике Карпмана» – сегодня так популярного и, похоже, имеющего непосредственное отношение к травме Покинутого, который имеет большую вероятность появиться после неудачной попытки «чувственного изгнания». Его суть в том, что люди согласно ему меняются ролями – спасителя, жертвы, преследователя. То есть тот, кто вчера был жертвой, становится преследователем, спаситель становится жертвой: «обиженная жертва» организует преследование своего «спасителя». Но важная деталь в теории Карпмана состоит в том, что, попав в этот треугольник, выйти из него невозможно. Скорее всего, за счет каких-то внешних действий выйти из него не удастся, но уже на основе того, что мы разобрали, становится понятно, что выход находится внутри человека – в его собственной травме Покинутого. И когда она исчезает, то рушится и этот треугольник – лишается энергии.

Покинутый часто испытывает печаль, можно сказать, это его основное «среднестатистическое» состояние. В зависимости от контекста, печаль толкает его либо на поиск новых контактов, либо, наоборот, заставляет уединиться. Видимо, дело в том, относятся ли окружающие люди к удобному для выстраивания зависимостей формату или не относятся: удобны или нет окружающие Покинутому, зависит, видимо, и от него самого – от его «силы» создать зависимости с такими людьми. Если он оценивает окружающих, как людей, которые способны «купиться» на вызываемую Покинутым жалость, то он их оценивает как «формат», если же люди обладают мощным «волевым аспектом», то он предпочитает «ретиrowаться». Отсюда можно сделать вывод о том, что не только чувства пугают Покинутого: его пугает наличие «волевого аспекта» в другом человеке, который Покинутый не может ни «очаровать», ни «сломать», ни «усыпить». По крайней мере, эта версия больше соотносится с моими знаниями из разных областей о взаимодействии с подобными Покинутому структурами. Более того, как уже рассмотрели выше, именно

возрождение в себе волевого аспекта – то есть минимизация собственной травмы Покинутого – способна помочь и «прилипшему» к вам Покинутому.

Но также стоит помнить и о том, что печаль сопровождает изменения жизни, потому печальное состояние Покинутого не стоит строго привязывать к его желанию получить поддержку и внимание – вполне возможно, что он проживает перемены, в том числе, идет его «выздоровление»: Покинутый также страдает от зависимостей сам, как и остальные люди – и также болезненно переживает их отмирание. В действительности, ум Покинутого управляется его травмой, он такой же человек, как и все остальные – и по сути, является жертвой своей травмы личности. Потому при попадании в определенную атмосферу, которая далека от рафинированности, наполнена жизнью, противоположность «призрачному миру», его амбиции «просыпаются», и при нахождении в такой атмосфере длительное время, травма Покинутого может начать уменьшаться – как это описано в части про «студенческие годы».

Но пока травма сильна, Покинутый очень болезненно реагирует на отношение к нему группы людей: он переживает, если группа собирается что-то делать и не зовет его участвовать в этом мероприятии. Из этого следует, что отношение группы крайне важно для Покинутого, и не только по причине привлечения внимания. Группа – это среда его обитания. У каждого человека существует свой образ общества и понимание того, что такое социум: у кого-то это финансы, у кого-то это родственники, у кого-то это места работы или развлечений. Думаю, каждому любопытно подумать о том, какое у него представление об обществе. Вот у Покинутого общество – это группа. Группа большая или маленькая, статусная или примитивная: он видит общество, как людей, объединенных в группы. Это позволяет ему становиться «звездой», двигаться в обществе от группы к группе, интуитивно понимая жизнь группы, становиться «важной персоной». Правда, до того момента, как его травма Покинутого не наберет силу, и он не начнет действовать полностью под ее контролем.

\*\*\*

Покинутый стремится к независимости. Бурбо говорит о том, что в действительности ему нужна автономия – то есть способность действовать без поддержки окружающих. При взгляде извне это так: это будет означать, что человек практически избавился от травмы Покинутого. Но пока человек находится под воздействием травмы Покинутого, ему не нужна автономия, потому что она для него синоним одиночества: это означает, что он должен действовать без опоры на поддержку окружающих. А одиночество его пугает.

Стоит внимательнее «присмотреться» к тому, что означает понятие «независимость» для Покинутого: как для человека она значит то же, что и для остальных – он становится независим от мнения окружающих людей и их расположения к себе, финансов, каких-то ограничивающих правил поведения,

никто ему не может диктовать, что делать. Но для Покинутого у понятия «независимость» иной смысл. Независимость означает достижение «финального уровня в игре», которую ведет Покинутый – достижение абсолютного влияния на группу, в которой он находится. Если опять нырнуть в мистику, то достижение такой абсолютной независимости означает переход из мира призраков в мир живых – звучит неплохо, если бы не детали.

А детали такого перехода состоят в том, что Покинутый достигает высшего центрального положения в группе, становится центром внимания, затем аккумулирует в себе всю доступную энергию группы и, таким образом, сливается с ней: люди группы теряют личный «волевой аспект», зато у Покинутого возникает свой собственный «волевой аспект» – как будто эта энергия воли перетекает в него. В этот момент вполне возможна трансформация Покинутого в свою следующую «эволюционную» травму – Контролирующего. Даже его тело, как правило, трансформируется и начинает более соответствовать телу Контролирующего, чем Покинутого.

Если еще глубже уйти в мистичность, то это такой «коварный план призрака по захвату человечества», что означает, что источник потребности в независимости находится не в психике человека, а в его «призрачной травме» – в самой травме Покинутого, и именно травма руководит реализацией такого «коварного плана»: при таком взгляде даже веет чем-то потусторонним – как будто правда какой-то дух пытается прорваться через человека в нашу реальность и материализоваться в ней. Но напомним, что это все метафоры – не надо ловить Покинутых и проводить ритуал изгнания: «коварный план», в большинстве случаев, проваливается по причине недееспособности человека под управлением травмы Покинутого, да и «Каспер» не сидит внутри человека. Но чтобы понять, почему независимость так вожделенна для Покинутого, и часто он одержим этой идеей, нужна метафора.

Понимая суть того, что понимает Покинутый под независимостью, – точнее не понимает, а какой смысл в нее закладывает неосознанно, – можно осмыслить и эту сторону его действий. Включается некий философский аспект, и возникает вопрос о том, можно ли выйти из такой игры в травмы личности, не завершив игру? Думаю, что так не получится. А вот достигнув независимости, то есть «победив группу», можно либо перейти продолжать играть в более высокую лигу – группу людей более высокого уровня, – либо выйти из игры. Известно, что завершить отношения с человеком можно только в том случае, когда он становится вам безразличен. Так и с «игрой»: дойдя до вершины и испытав разочарование от того, что вы получили вместе с победой, вы теряете интерес к самой игре. В противном случае, будет сохраняться иллюзия о том, что вы что-то упустили, и желание вернуться в игру. вполне возможно, Покинутому кажется, что такая «победа» означает конец его «призрачных» страданий, и потому маниакально стремится именно к «независимости». Но в жизни, чаще всего, Покинутый достигает не такой «независимости», а подменяет ее бегством – в большинстве случаев, у него возбуждается травма Отверженного, он сбегает от сложностей и рассказывает,

что так стал «независим», правда, забывает сказать о том, кто оплачивает такую независимость.

При призрачной сути Покинутого достижение независимости в какой-то группе – достижения полного внимания группы – вызывает такое же разочарование, и игра в «призрачную суть» становится неинтересна: наступает безразличие к привлечению внимания. Такая независимость рождает ряд обязательств, в том числе, и перед группой, что не нравится Покинутому: он ожидал вернуться в атмосферу «безмятежного детства», а попал во взрослую жизнь.

Потому думаю, что не надо мешать достигать Покинутому независимости – его мечты, которой он так хвастается окружающим – ее надо превратить в реальность. Так как реальная независимость в группе подразумевает и ответственность за группу, и необходимость принимать решения и много всего, не свойственного Покинутому, то есть внезапно она его бросает из «призрачного мира» в реальность, то вполне может быть полезна. Метафора про призрака, желающего материализоваться – это конечно, хорошо, но, по сути, эта мечта о независимости является неосознаваемой иллюзией-идеалом Покинутого, а как известно, лучший способ разрушить идеальную мечту – это ее достичь и понять, что все, о чем мечталось, было самообманом: что ничего там нет особенного. Если Покинутый, долго и старательно формировавший зависимости и достигший в группе права быть «дядюшкой Поджером», внезапно осознает, что спрашивать группа будет с него – теперь он отвечает за благосостояние группы, потому и имеет право независимости действий, – у него остается только два выхода – сбежать или вернуться в реальность. Публичный побег бросает его в травму Отверженного, где он, вероятнее всего, и застревает – так публично опозориться надо уметь, – либо необходимость решать реальные вопросы под пристальным надзором группы «вышибает» из него «призрака».

Но в большинстве случаев, Покинутый не достигает независимости, играет в нее, рассказывая о ней окружающим – потому она его и манит. Но ее реальное достижение в группе зависимых от него людей, которые внезапно осознают, что их реальное благополучие зависит от «дядюшки Поджера», меняет к Покинутому отношение – группа начинает требовать от него результатов, и люди больше не хотят слушать его рассказы о результатах. Такая «игра в поддавки», которая иногда используется в ряде социальных ситуаций, когда человек получает в полном объеме, что он хочет, и теперь он больше не может продолжать свое прошлое поведение, нередко приносит результаты.

Потому не стоит, как говорит Бурбо, считать тягу Покинутого к независимости чем-то незначительным, просто надо прекратить игру в то, что он ее достигает – а дать ему ее достигнуть, тем самым позволив ему «рухнуть в реальность». Отмечу только, что для того, чтобы вести такую игру в независимость с Покинутым, требуется действительно сильный волевой аспект ведущего игру человека: он должен настоять на соблюдении правил

договора о том, что независимость подразумевает и ответственность. Часто родители ведут такую игру с подросшим ребенком: ну если ты стал взрослым и хочешь независимости, то мы не возражаем, но обеспечь себе независимость не за наш счет, иначе какая же это независимость – сам найди работу, сними жилье, сам покупай себе еду. Кто-то из таких детей после этого садится на шею родителей и едет на ней лет до сорока, а кто-то, действительно, берет себя в руки и взрослеет. Но у того, кто такую игру в независимость инициирует, должно быть очень четкое намерение прекратить играть в иллюзию независимости Покинутого: если ты независим, то будь независим до конца. Чтобы такое сказать, а тем более, выдержать соблюдение договоренностей, требуется наличие сильных качеств у человека. Но это работает. Если же Покинутый после такой «стычки» за независимость отказывается соблюдать договоренности, то он возвращается в состояние Чебурашки – теряет инициативу в игре. Конечно, при условии, что «операцию Ы» проводит не Хоботов из «Покровских ворот», а человек, способный настоять на соблюдении условий договора.

Есть нюанс: это все работает в нормальном эволюционирующем обществе. Но сегодня мы видим несколько иную картину: сегодня можно имитировать компетентное управление и ответственность. Например, можно долго создавать иллюзию успешного руководства компанией и ее развития, открывать филиалы и платить хорошую зарплату сотрудникам не за счет рентабельности организации, а за счет заемных средств. Сегодня так бывает часто, правда потом выясняется, что у этой огромной миллиардной и бурно развивающейся компании всегда были лишь убытки, и на ней висят миллиардные долги – тогда компания объявляет о банкротстве, ее создатель выставляет себя жертвой, и как будто все опять молодцы и бизнесмены. Про бюджетную сферу, наверно, вообще говорить не стоит. Поэтому такая среда, даже если Покинутый достигнет «независимости», ничего в нем не изменит – а лишь усилит травму Покинутого. Благо, как я заметил, в построение «потемкинских деревень» под разными обликами – бизнес, проект, разработки и прочее – как правило, Покинутые не играют, там присутствуют более жесткие структуры психики людей. Но в такой среде «имитации», ситуация с «родителями и рвущимся к независимости подростком» может не просто не сработать, а создать массу проблем: никто не запретит подростку набрать кредитов и уйти в «независимость», а расплачиваться придется родителям – что надо учитывать.

Но если говорить о нормальных условиях, то по факту, победа Покинутого в битве за независимость является его поражением, потому что в этот момент его голова опять связывается с телом – глухота временно проходит. В этот момент элементарно изменить отношения с Покинутым. Видимо, потому Покинутый и боится «сильных людей» – людей властных, начальников, обладающих волей, – которые элементарно дают полную независимость Покинутому и снимают с этого момента с себя ответственность за него. Покинутый, конечно, вопит, как будто его убивают, но вынужден

принять новые условия. «Ты хотел жить самостоятельно – я не возражаю, но я не буду тебя содержать», или «ты хотел независимо управлять бизнесом, но все расходы и долги теперь ложатся на тебя», – говорит «сильный человек» и на этом «завершает тему». Дело в том, что, получая свою независимость, Покинутый дает независимость и объекту своей зависимости – теперь все зависит от способности зависимого «объекта» ее принять. Но учитывая текущие реалии общества, надо делать при даче «независимости» Покинутому «сноску» – так, чтобы потом не расхлебывать созданные им проблемы с долгами, здоровьем и прочее: исключить ответственность за последствия его «независимости» для себя.

\*\*\*

Теперь, в заключение анализа травмы Покинутого, после всех «страшилок», вернем Покинутому «человеческий облик».

В действительности, если вы умеете держать внутреннюю дистанцию и не падки на восхваление вас, то Покинутые – милейшие люди. Вполне возможно, что это самые приятные в общении люди из представителей других травм личности. Они не злобные, часто даже добродушные, очень тактичные и вежливые. Стоит помнить, что Покинутый не существует в одиночестве – ему нужна среда, которая будет развивать его травму, то есть ему нужен хотя бы один человек, с которым он начнет строить зависимость. Если такого человека нет, то и его травма личности не будет прогрессировать. Этот момент стоит помнить и не превращаться в такого человека – усилителя его, да и своей собственной травмы Покинутого. Если вы это понимаете и используете этот принцип для удержания дистанции с Покинутым, то человек с травмой Покинутого может быть вашим милейшим знакомым. Халтурщиком, болтуном, немного навязчивым, суетным – но это не самые страшные грехи в наше время.

При этом это действительно сильные внутренне люди. У них нет волевого стержня – но если человек живет в обществе, и ему не требуется «зубами цепляться за выживание», тем более, в современном формате социума, то можно обойтись без него. Их действительно из-за этого называют мягкотелыми, подкаблучниками, нерешительными людьми – это их, конечно, обижает, но не приносит особого вреда. Но при такой суетливости, неспособности получать результат – при таком серьезном расхождении бессознательного желания получать внимание и желанием реальных результатов – им все равно надо получать результаты, чтобы существовать в обществе. И для этого им нужно прикладывать в разы больше сил, чем обычному человеку: можно сказать, выдавать такую мощность действий, чтобы она перекрывала силу их внутреннего сопротивления движения к цели – как правило, эта сила уходит в интеллект. По сути, любое их реальное достижение при такой структуре – это подвиг.

Такую «встроенную неэффективность» Покинутый компенсирует интеллектом: ему приходится планировать свои действия так, чтобы учитывать свои слабые стороны – то, что он не может «держат удар», боится «холодных» людей, все усложняет и преувеличивает сложности и прочее. Можно предположить, что из-за таких своих особенностей, интеллект Покинутого должен постоянно развиваться, что в ряде случаев и происходит.

Исходя из всего этого, Покинутому приходится вести самую сложную битву, если он хочет хоть что-то получить – битву с собой. Надо учесть, что по мере развития интеллекта и его способности удерживать свою травму в границах, крепнет и травма. То есть, интеллект Покинутого развивается вместе с силой травмы, и потому эта борьба становится все сложнее и длится непрерывно. Можно сказать иначе: чем больше Покинутый стремится к результату, тем больше возрастает разрыв его сознательных и бессознательных мотивов. Понятно, что достижения окружающих его расстраивают, раздражают, вызывают зависть – при такой «конструкции» Покинутого это вполне объяснимо, потому что заставляют чувствовать свое бессилие. Но эта борьба не возрождает его волевой аспект, так как происходит в оторванном от реальности, «виртуальном» пространстве – из которого ему и приходится получать результаты. Это напоминает ситуацию, как если бы человек парализованной рукой попытался написать письмо, рядом бы сидели и тоже писали обычные люди – а оценивалось бы все по скорости письма и красоте почерка.

А результаты Покинутому нужны – даже при наличии травмы, сознательно он прекрасно понимает, что такое карьера, деньги, хорошая жизнь, ему надо оплачивать счета. Естественно, что он вынужден иметь какие-то реальные результаты, чтобы оставаться «на плаву» в обществе. А если у Покинутого есть амбиции, то ему нужны не просто результаты, а большие результаты. И его бессилие в этих вопросах крайне мучительно для Покинутого, ему приходится его преодолевать – что возможно только за счет наращивания своей мощности, которая должна развиваться, не имея волевой основы. Это примерно, как класть кирпичную стену, которая не касается фундамента на земле.

Так что Покинутый всеми доступными ему способами цепляется за полноценную жизнь, наращивает интеллектуальную мощь и учится себя контролировать эмоционально. Но так как он носит маску слабого мягкотелого человека, люди всего этого не замечают. И соответственно, если Покинутому удастся победить свою травму личности и вернуть себе «волевой аспект», то даже без изменения тела, – тело не может быстро менять свою структуру, – он удивляет окружающих своей внутренней силой и эффективностью: накопленная в «виртуале» сила врывается в мир реальных взаимодействий и с лихвой компенсирует результатами потерянное время в период отрыва от реальности. При этом, наработанные за годы «безволия» интеллектуальный и эмоциональный потенциал, способность действовать гибко и с опережением, чувствовать ситуацию – все эти способности



сохраняются. Так что вполне объяснимо, как из среды Покинутых внезапно вырываются крайне эффективные люди, которые нередко оказываются на страницах Форбс. Понятно, что это единицы, потому что борьба, которую ведет сам с собой Покинутый, действительно, очень сложная и тяжелая.

И при всем этом, как правило, Покинутый не теряет оптимизма, не перестает быть сдержанным и вежливым с людьми. То есть, встречая такого мягкого, интеллигентного человека, не стоит презрительно считать его «размазней», а не помешает проявить к нему уважение: любые его результаты дались ему многократно сложнее, чем обычным людям. А если он победит свою травму личности, то его результаты еще и удивят окружающих.

\*\*\*

Понятно, что физически невозможно разобрать все ситуации и моменты как в поведении Покинутого, так и во взаимодействиях его с окружающими. Потому в конце рассмотрения травмы Покинутого и переходе к травме Мазохиста сделаю уточнение, которое мне показалось важным для дополнения картины жизни Покинутого и его окружения относительно взаимодействия Покинутого с людьми, у которых ведущие другие травмы личности.

У любого человека есть травма Покинутого, но это не означает, что она в нем доминирующая. Покинутый возбуждает в другом человеке идентичную своей травму Зависимого, но это не значит, что через какое-то время его ведущая травма у другого человека не возьмет верх и не «вышибет» эту травму. Как правило, это происходит тогда, когда Зависимый теряет «берега» в своем поведении: его иррациональность доходит до предела возможностей терпения другого человека, а давление по продвижению своих правил жизни и видения мира становится невыносимым. И тогда в другом человеке активизируется его доминирующая травма – и его поведение меняется.

Когда Покинутый хочет построить зависимости с Отверженным, и как правило, это сильный Зависимый, «подкачавшийся» где-то раньше, то он выступает сразу в роли спасителя и изображает «Дядюшку Поджера» разной степени суетливости – все зависит от темперамента. Он как будто становится для Отверженного проводником во внешний мир, что по началу приветствуется Отверженным. Но так как Покинутый «продавливает» свою линию поведения, то достаточно быстро травма Отверженного возбуждается – и часто возбуждается сильно. В этот период Отверженный, который практически справился со своей травмой и выглядел уже как нормальный «плотный» человек, внезапно может начать возвращается в тело Отверженного: сбрасывать вес до состояния «кожи до кости», как будто готовится к побегу, хочет ускользнуть. Зависимого это нисколько не пугает, потому что он продолжает играть в доминирующего спасителя и «проводника по жизни», а своего партнера, Отверженного воспринимает как безвольное, апатичное существо – своего рода призрачный образ «человека не от мира

сего», в чем-то похожий на Мастера из романа «Мастер и Маргарита». Но так как Отверженный обладает волевым аспектом, если, конечно, его не сломали в детстве, в отличие от Покинутого, а к зависимостям он не склонен – то в какой-то момент он находит способ и бежит. У обычных людей, не склонных к таким «высоким играм», происходит проще – они не доводят себя до истощения и просто уходят, – как и было сказано неоднократно выше. В дальнейшем, Отверженный будет воспринимать так позаботившегося о нем Покинутого как «лаборанта с самым большим уколом» – желания с ним общаться у него не будет совсем.

Анализ травмы Униженного будет ниже, но так как уже подняли данную тему – взаимодействия людей с различными травмами, – то забегу вперед, изложенного выше описания травмы Униженного для понимания данного фрагмента будет достаточно. Дело в том, что, разбирая травму Унижения-Мазохиста, поначалу мне показалось, что я ошибся в части про Покинутого, сделав вывод, что зависимость он создает благодаря тому, что возбуждает в другом человеке аналогичную травму Зависимого – что Зависимых двое: инициатор травмы и иницируемый. Не ошибся ли я, подменив Покинутым Мазохиста в предыдущей части в ряде моментов – или все-таки подмены не было, и разобрано все верно? Ведь между Покинутым и Мазохистом существуют кажущиеся точки пересечения «интересов», делающие их при поверхностным рассмотрении, практически «неразлучными».

Причина такого сомнения в том, что, играя в «жертву», Покинутый создает проблемы, а Мазохист, с одной стороны, всегда себя чувствует виноватым, если у кого-то проблемы, а с другой стороны, стремится решать чужие проблемы. Это очень сильная точка пересечения людей с такими травмами личности, они как будто созданы друг для друга – один «косячит», а другой исправляет эти «косяки». Думаю, такие «союзы» должны существовать и вероятно возникают часто. Но дело в том, что Мазохист, конечно, зависит от проблем человека, но ведь у него нет зависимости к Покинутому – у него в отношении другого человека чувство вины, а если быть точнее, заботы: пока мы не разобрали травму Мазохиста, будем продолжать придерживаться исходной версии про чувство вины.

И здесь, конечно, сложность – можно ли считать чувство вины зависимостью, или это что-то другое? Чувство вины, даже если оно глобально и возникает буквально от всего, все-таки действует временно или импульсами – то появляется, то исчезает. А зависимость – это непрерывное навязчивое состояние. И получается, что Мазохист реагирует на «призывы» Покинутого, но действует согласно своей программе – импульсами: он как будто принимает идущий от Покинутого призыв о помощи, включается в решение его проблемы по причине возникновения у себя чувства вины – и как только решил проблему, сразу «сбрасывает» этот импульс чувства вины. То есть со стороны он как будто становится Зависимым в отношении иницирующего Покинутого – и внезапно остывает к нему. И получается, сосуществовать Зависимый и Мазохист могут – возможно, им даже понравится такое

соседство, но превратить Мазохиста в Зависимого, наверно, не получится. Он будет «сбрасывать» посылаемые ему импульсы зависимости посредством вызывания жалости, преобразовывать их в чувство вины – и после решения проблемы Покинутый перестанет быть ему интересен. Покинутый должен быть либо очень продуктивен на проблемы, чтобы Мазохисту было чем заняться, либо постоянно вызывать у него чувство вины – быть постоянной особо талантливой жертвой. Наверно, такое возможно, но не устанет ли Зависимый быть жертвой непрерывно – ведь смысл зависимости в том, что создав зависимость, дальше ее нужно только поддерживать, потому что по своей компромиссной природе она развивается сама. А тут получается, каким бы великим чувство вины ни было, оно все время «сбрасывается» – решил проблему, достиг успеха и прочее.

Вывод может быть таким: Покинутый может существовать с Мазохистом, и по форме это будет похоже на обычные отношения созависимых людей – «жертвы» и «спасителя», – но, по сути, тут работать иной механизм, основанный на чувстве вины Мазохиста. А это значит, что такой прочности, как при описанном механизме в части про Покинутого, в отношениях Мазохиста и Покинутого не будет: Мазохист не зависим от Покинутого, а использует его, чтобы испытывать чувство вины – и когда ему это надоест, он найдет более интересный объект для вызывания у себя чувства вины или компенсирует свою травму социальным достижением, и тогда он может единомоментно потерять интерес к Покинутому.

Поэтому хотя внешне отношения Мазохиста и Зависимого могут показаться зависимостью – быть очень похожими на то, что описано в части про Покинутого – по сути они другие. В каком-то смысле, Мазохист человек-сюрприз для Зависимого: Покинутый верит, что Мазохист зависим от него – он его «привязал» к себе, и тот никуда не денется – потому что чувствует внимание к себе и своим проблемам и считает это результатом зависимости Мазохиста к себе. Но так как это не зависимость, а чувство вины за состояние человека и его проблемы – а оно может в отношении этого человека исчезнуть внезапно – в совершенно неожиданный момент Мазохист, без понятных для Покинутого причин, может потерять к нему интерес и переключиться на более «увлекательные» процессы: компенсировать свою травму новой должностью, испытать большее чувство вины перед другим человеком, найти более интересные, требующие решения проблемы в другом месте. После чего без объяснений «собраться и уйти». Можно сказать, что Мазохист «наигрался», ему эта игра надоела, он нашел более увлекательную игру – и просто забыл о Покинутом.

Таких примеров я тоже знаю массу: например, когда старая жена надоела своим нытьем и проблемами, появился новый интерес, другая женщина, или дали повышение на работе, и муж ставит ее перед фактом того, что уходит и единомоментно собирает вещи. В отличие от зависимости, которая только крепнет с годами, испытывать одно и то же чувство вины может попросту надоест – и наступает «холод» в отношении вчерашнего объекта

«привязанности». Вот сколько времени и сколько раз вы можете испытывать чувство вины за то, что наступили человеку на ногу – на какой раз, вспоминая этот момент, вам надоеет извиняться перед ним, и возникнет отвращение, как к самому этому фрагменту, так и к этому человеку? К беде Покинутого, слишком затянутое чувство вины сменяется отвращением. Покинутый не видит, что в действительности Мазохист «холодный», потому что принимает действия на основе его чувства вины за привязанность к себе – и такой самообман может продолжаться годами.

Со стороны можно заметить такие отношения по тому, что в них Покинутый все время нервный и бесится: по форме вроде зависимость существует, но он не получает требующуюся ему энергию от Мазохиста. Причиной же отвращения в какой-то момент Мазохиста к Покинутому, без видимых причин, является настойчивость Покинутого по проведению своей реальности – попыток втянуть в нее Мазохиста. Причем, это отвращение носит очень часто чуть ли не физиологический характер.

Потому можно сделать вывод о том, что в части про Покинутого механизм формирования зависимостей – как возбуждение идентичной травмы в человеке – описан верно. Для того чтобы она возникла, у человека, в котором возбуждают зависимость, должна быть сильная склонность к травме Покинутого. В прочих случаях после возбуждения травмы Покинутого, через какое-то время или по причине «разнузданности» Покинутого-возбудителя, вероятнее всего, возьмет верх доминирующая травма человека, и он будет действовать согласно ей.

Добавлю, что в случае, когда личностные травмы людей остаются в рамках нормы – мы говорим, что у человека просто «такой характер», – представители разных травм могут великолепно уживаться и сосуществовать длительное время. Отверженному нужен Покинутый, чтобы связывать его с социумом – потому что Покинутые достаточно общительные. Мазохист, если не начнет «душить» его своей заботой, замечательно организует ему бытовые условия жизни. Покинутый может бесконечно долго заботиться об Отверженном, играя спасителя и «дядюшку Поджера», тем самым, компенсируя свою травму и приглушая эгоизм. А Мазохист для Покинутого тоже удобен: если к нему не «приставать» и соблюдать договоренности, то он получает реальную физическую составляющую – социальная эффективность Мазохиста позволяет Покинутому существовать на достаточно хорошем бытовом уровне и не сталкиваться с социальными вызовами, в которых необходимо напрягаться и действовать на результат. И все довольны. Но, опять же, если задуматься, когда «союз» людей с разными травмами личности начинает рушиться, то в большинстве случаев, причиной является Покинутый, который внезапно «зазвездил» и стал нарушать все изначальные договоренности. Потому что, в случае усиления травмы, Отверженный уйдет в себя, и его не будет видно и не слышно; Мазохист побежит компенсировать свою травму в социум – за достижениями и дополнительно себя чем-то «нагрузить» полезным. И только Покинутый «раскорячится», парализует все

процессы окружающих, завалит их проблемами – и начнет «как не в себя» пожирать имеющиеся ресурсы, требуя «еще больше». Потому, конечно, бывает по-разному, но по логике причиной распада системы является именно Покинутый.

Думаю, интересно будет порассуждать и о финансовом состоянии системы, например о семье, с позиции травм личности. Отверженный, вероятнее всего, будет изображать «дядюшку Скруджа» – пытаться жить незаметно, и его внимание будет сосредоточено на экономии. А вот с привлечением средств – увеличением дохода, вероятнее всего, ничего толком у него не получится. Потому будет испытывать проблемы с увеличением дохода, с деньгами, но иметь много распиханных по углам «копилочек».

Покинутый будет транжирить ресурсы: чтобы «блистать» в обществе или покупать очень много лекарств, нужен часто неограниченный бюджет, – Покинутый стремится «жить не по средствам» – сколько бы не было денег, он всегда «жертва» их недостатка. А вот с привлечением дохода может быть по-разному, но всегда будет присутствовать момент «то густо, то пусто»: так как «доход» должен идти через «подарки», и Покинутый не любит «зарабатывать», сама эта мысль ему оскорбительна, то он зависит от окружающих и их «подарков» – соответственно, каким будет следующий финансовый день, предсказать невозможно.

А вот Мазохист на их фоне такой «кулачок»: ему крайне важна финансовая стабильность, рост дохода. Транжирить он не любит, тратит рационально, но не может не тратить деньги на окружающих для компенсации своего чувства вины перед ними. Потому с финансовой позиции Мазохист – самый выгодный: на себя почти не тратит, на окружающих тратит много и сосредоточен на стабильности и увеличении благосостояния.

Рассмотрим и теоретическую возможность – случай, когда человек «сорвал джекпот»: когда у него доминируют несколько травм одновременно, проявляясь попеременно или все сразу в разных обстоятельствах, что в теории допустить возможно.

Можно сказать, что ему особенно повезло с родственниками в детстве. И предсказать, куда «покатится» этот «бешенный колобок», наверно, невозможно, потому что возможности делать глупости и портить себе жизнь у него колоссальны: он может бросаться из крайности одной травмы в крайность другой, причем, делать это на уровне реагирования на ситуации – хаотично и непредсказуемо. Большое счастье для окружающих, если его травмы распределены по областям жизни: дома Отверженный, в делах Покинутый, а в хобби и с друзьями Мазохист. Но исключить вариант, что у этого «везунчика» будут распределено проявление его травм равномерно по всем областям жизни, нельзя. Когда травмы работают избирательно по «объектам»: с начальником Отверженный, и в то же время с коллегами Покинутый; с женой Мазохист, а с детьми Отверженный. Не уверен, встречал ли я таких «везунчиков» в жизни, но как возможный вариант его стоит оставить: возможно, вам придется общаться с таким человеком, в котором

будет невозможно точно сказать, какая травма в нем доминирует, потому что их проявление в нем напоминает крутящиеся барабаны в игровом автомате – и какой «бонус» выпадет в следующий момент разговора, не знает ни он, ни вы. Понятно, что наверно, чисто математически, все травмы не могут быть одинаковой силы, но их сила может быть почти равнозначна – какая-то будет сильнее или слабее на уровне «погрешности». Здесь, вероятнее всего, надо смотреть уже не на травмы личности, а на травму Воплощения – пытаться понять, что там у него случилось. А вот в общении с ним придется соблюдать все правила общения и с Отверженным, и Покинутым, и Мазохистом. Более того, находиться непрерывно в режиме реагирования – как говорят, не простой человек для взаимодействия. Благо, таких «везунчиков» в обществе крайне мало.

## 5. Униженный-Мазохист

Согласно описанию Бурбо, человек с травмой Униженного, он же Мазохист – это веселый, позитивный, обидчивый человек с лишним весом, обеспокоенный настроением и благосостоянием окружающих, занятый помощью им и настроенный на увеличение своего благосостояния – наращивания собственности и социального веса. При этом винит себя за любые нехорошие события вокруг – от плохого настроения окружающих до падения Гунгусского метеорита.

Если сказать проще, то он организует комфортные материальные и социальные условия своему окружению и самому себе, и если это не ценят, то очень обижается. Причина «обижалок» в том, что он все делает для окружения, при этом забывая о себе, и ждет от них «симметричный ответ»: живет для них и их счастья – как сказали бы обычные люди.

Травма формируется с одного года до трех лет. Нет четкого понимания, кто из родителей является ее источником, и потому «виноватым» считается тот, кто занимается фактически воспитанием ребенка. Но учитывая, что у Мазохиста существует особая связь с матерью, у него «щемит сердце», когда он видит, на какие лишения она идет ради него, то похоже, что источник травмы – мать. Позже мы вернемся к этому моменту, потому что по одной из версий именно эта «жертвенность матери» и становится причиной травмы. Он так боится ее расстроить, что вытесняет все собственные желания и допускает только те желания, которые порадуют мать. Так следует из описания Бурбо.

Но также считается, что травма формируется из-за того, что ребенку запрещают вести себя как ребенок: валяться в грязи, пачкать одежду, кривляться и прочее, – проявляют, в случае детского поведения, презрение к нему, и позорят его за это перед окружающими. Потому можно допустить, что причиной травмы становится подавление собственных поведенческих желаний ребенка и запрет на его самовыражение – это другая версия. О чем также говорится у Бурбо.

При таком подходе в описании Бурбо ясно лишь то, что причина травмы неизвестна. А так как остается не ясным, в чем действительно состоит травма, и что является ее причиной, нужна модель, которая все расставит по своим местам и проявит теневые стороны процесса. Так как считается, что травма формируется с года, то, как и в прошлых случаях, мы с большой вероятностью имеем дело с травмой Воплощения, которая создала условия для всего, что описала Бурбо: нужна модель, которая сделает оба утверждения верными и выведет на истинную причину травмы. Чтобы понять, что происходило в этот период, пойдем уже знакомым путем и построим метафору, которая внесет ясность в причины появления травмы Мазохиста, или Униженного.

Для этого перечислим основные признаки поведения Мазохиста. Он аккумулирует ресурсы – собственность и социальное положение, – при этом испытывает колоссальные внутренние перегрузки. Заботится о близких и «своих», создавая им физический комфорт – будто строит гнездо, при этом гипертрофированно боится их расстроить. Если что-то идет не так, то чувствует виноватым себя. Стремится на свободу от своих обязанностей, но, вырвавшись, «сходит с ума»: начинает делать все чрезмерно в работе, развлечении, отдыхе. Заметен шаблон: Мазохист организует комфортную жизнь окружающих, доходит до какого-то предела и обижается на них – строит им «домик», после чего «улетает», теряя к ним интерес. При этом попытка наказать кого-то приводит к самонаказанию – увеличению взятой на себя нагрузки в работе и в ответственности. Тот же механизм, что и с наказанием себя вместо других, присутствует при попытках освободиться от лишних обязанностей – тут же набирает обязанностей еще больше, чем было. Сам же он настолько занят делами других, что забывает о себе и своей внешности – но хочет обратного: стремится к свободе от окружающих, обязанностей перед ними и хочет хорошо выглядеть. Презирает лень – поведение, в котором нет заботы о состоянии окружающих и их обеспечении. Также он медлителен по сравнению с окружающими. Помимо того, имеет свойство «покусывать» окружающих – не осознавая, стремится унижить их.

Теперь осталось только соединить вместе все эти признаки и увидеть, кто или что у нас получится. «На вскидку», получается какой-то медлительный «строитель домиков», который оборудует гнездо для кого-то, наполняет его всем, чем может, тащит в него ресурсы, а сам, как минимум, не предъявляет на него претензий или, как говорят, «спит на коврике». А если желает, чтобы его не контролировали – освободиться от обязанностей, – то вместо этого пристраивает к «домику» еще и веранду: создает место, в котором его не видно из «гнезда». Но иногда вырывается «на свободу» и чудит от души, как щенок на первом в своей жизни снегу. И при этом вся его жизнь состоит в заботе о «домочадцах» – в этом смысл его жизни. И подобно Покинутому, который боится остаться один, Мазохист не представляет свою жизнь без такой заботы о близких и о «гнезде» – без нее он оказывается в пустоте. Потому, похоже, свобода его пугает, даже не столько «его отвратительным поведением», сколько той пустотой, в которой он себя ощущает вследствие ее.

Мы только начали размышлять, и получили уже первый важный вывод. Мазохист боится не свободы, и не своего «разнузданного» поведения в момент свободы – он боится пустоты: боится исчезновения «объекта заботы», что лишает его жизнь смысла.

Если продолжить размышлять, то это напоминает исчезновение гнезда или норы с «выводком» у заботящегося о них животного-родителя в момент, когда он отвлекся на свои дела: пока бегал по делам, пришли охотники и всех забрали. Вот этого момента «вернуться к пустому гнезду» или «оказаться в пустоте» Мазохист и боится, потому и не может отвлечься от «гнезда» даже на короткое время: упустить момент, в который его помощь будет нужна особенно. Причем, в понимании Мазохиста сохранность «гнезда» обеспечивается именно его внутренним состоянием заботы о «гнезде» – внутренней напряженностью ради сохранения ответственности перед «домочадцами», а не личным присутствием и контролем.

Если поразмышлять, то под это описание поведения подходит масса животных и птиц в период вскармливания потомства. В норе или гнезде находится «выводок», не способный сам себя прокормить. Находится с ним мама-родитель или нет, не принципиально – мы говорим о том, кто занимается снабжением «гнезда». Родитель, забывая о себе, непрерывно занят заботой о выводке – в первую очередь, должен его кормить и защищать, а в случае опасности спасать. В этот период думать о себе некогда, надо добывать пропитание. Если выводок не доволен – голодает или ему становится тесно в гнезде или норе, – то это ответственность такого родителя. Он расстраивается, напрягается еще больше и пытается «улучшить их настроение» большим количеством еды и места в норе или гнезде. Но когда выводок подрастает, становится самостоятельным и начинает заниматься своими делами, то необходимость в услугах родителя уменьшается – «неблагодарное потомство» забывает о родителе. Когда ему случается «вырваться на свободу» и забыть о «гнезде», то он «уходит в отрыв», будто пытаясь «надышаться» воздухом свободы, но срабатывает инстинкт «наседки», и возникает паника за оставленный без присмотра «выводок», и он мчится снова к гнезду. То есть он живет лишь для обеспечения потомства всем необходимым – это смысл его существования.

Думаю, в данном случае нет необходимости подбирать какого-то конкретного животного или птицу – сюжет-образ жизни Мазохиста понятен. Теперь надо найти ответ о том, по какой-то причине у ребенка уже к году сформирована такая модель «кормящего выводок родителя» – своего рода родительский инстинкт. Чтобы понять, как такое возможно, продолжим размышления: нужно понять ситуацию, в которой формируется, во-первых, мощный инстинкт заботы о «слабых родственниках» и, во-вторых, ответить на вопрос, почему акцент подобной заботы сосредоточен именно на материальном секторе – на физическом обеспечении. Более того, психологический аспект формирования такого «чувства долга» можно



исключить – ребенку до года маловероятно «промыть мозги» просто по причине того, что он не понимает речь, а реагирует рефлекторно.

Но предварительно чуть задержимся на модели «гнезда» – рассмотрим то, что уже она может «высветить» в поведении Мазохиста, в первую очередь, в его личных отношениях – вполне вероятно, это поможет ближе подойти к пониманию ситуации, в которой формировался Мазохист.

\*\*\*

Бурбо пишет о том, что у Мазохиста «тонкая душевная организация и душевные страдания» – что, возможно, имеет значение для Бурбо, но не для меня: нет человека, который бы когда-то о чем-то не переживал, и в моем понимании, двигаться путем «тонкой душевной организации» является тупиковым путем. Но уже при наброске «модели гнезда» становится ясно, что речь идет не о «душевной организации», а об инстинктивном чувстве долга перед «родственниками»: поведением Мазохиста управляет чувство долга. Это что-то подобное материнскому инстинкту, только в данном случае «инстинкт гнезда» – чувство долга и ответственности за «гнездо».

Это значит, что в данном случае любые чувства Мазохиста имеют источником «инстинкт гнезда», или чувство долга перед ним – а радуется или расстраивается Мазохист на основе удовлетворения этого инстинкта: можно ли назвать инстинктивную заботу птицы о гнезде любовью в нашем понимании неизвестно, но в данном случае работает именно этот механизм. При этом он воспринимает «птенца» не как самодостаточный объект, а как «часть гнезда» – он для него существует лишь в связи с гнездом, как и гнездо без птенцов смысла не имеет: исчезновение птенца представляет угрозу для целостности гнезда – потому он о нем и беспокоится, как об элементе. «Птенцом» может оказаться и член семьи, и дальний родственник, и даже друг, партнер по работе – все зависит от масштаба «гнезда».

Когда же Мазохист влюбляется – он тоже человек, и у него также случаются романтические отношения – то опять же рассматривает потенциального партнера с позиции возможности создания «гнезда»: подходящих оставляет и нередко очень «литературно» ухаживает за ними, а неподходящих отбраковывает, в лучшем случае, имеет с ними краткосрочные отношения «без обязательств», – Мазохист тоже человек, и у него тоже есть «основные инстинкты». Важен момент гарантии «без обязательств»: Мазохисту совсем не нравится, если кто-то насильно хочет создать с ним «гнездо», и потому в подобных отношениях крайне осторожен.

Я понимаю, что все наши чувства и эмоции в своей основе инстинктивны, но мало кто подменяет «любовь» – инстинкт продолжения рода и сексуальное влечение – чувством долга: инстинктом заботы о подрастающем потомстве и членах «стаи». Если, конечно, быть точнее, то не столько подменяет, сколько «инстинкт гнезда» доминирует и вытесняет обычные «любовные» состояния: они, конечно, остаются, но не играют решающей роли. Разница с привычными

«личными отношениями» состоит в том, что Мазохист оценивает не столько человека, сколько моделирует совместное с ним «гнездо» – оценивает его потребности и свои возможности по обеспечению совместного сосуществования. В то время как другой человек оценивает партнера, как личность – его красоту, сексуальность, а не как «приложение к гнезду»: у большинства создание «гнезда» следует из симпатии к человеку, как продолжение отношений, а Мазохист «прилаживает» человека к своему пониманию «гнезда» сразу. Потому Мазохист крайне медлителен, осторожен и расчетлив при выстраивании личных отношений. Впрочем, если Мазохист является состоятельным человеком, его это не спасает: именно они часто становятся жертвами охотников и охотниц за чужим имуществом, которые способны имитировать «лучший вариант» для создания «гнезда». Зато для тех, кого жизнь уже побилла, они «наелись» романтики и ценят материальную стабильность и надежность партнера, Мазохист является подарком судьбы.

Но даже при такой осторожности Мазохист часто ошибается. Его тяга заботиться о слабых иногда оказывает ему «медвежью услугу»: социально слабее всего те, у кого сильны травмы Отверженного и Покинутого, при этом именно Покинутые наиболее яркие представители социума, что и привлекает к ним Мазохиста. Про отношения с Отверженным говорить бессмысленно, потому что, как правило, он не доставляет хлопот: какие хлопоты, кроме скуки, может принести старательный человек, занятый своими делами где-то в своем углу дома. А вот Покинутый может очень сильно «разнообразить» жизнь Мазохиста – и потому речь о них.

Как правило, по началу отношений, когда Покинутый получает материальную стабильность, все идет по плану Мазохиста: нередко партнером Мазохиста становится очень яркий Покинутый, что вызывает зависть у окружающих в отношении такого удачного выбора и гордость Мазохиста в отношении созданного им «элитного гнезда». Но жизнь длинная, и через какой-то период Покинутый привыкает к такому положению дел, при котором его поддерживают и обеспечивают необходимым: он все больше попадает в состояние своего детства, в котором он центр вселенной, и на него сыплются подарки. Причем, чем мощнее социально Мазохист, тем глубже Покинутый впадает «в детство». У кого-то это начинается практически сразу после создания «гнезда», у кого-то через годы – когда будет достигнут в понимании Покинутого достойный социальный и материальный уровень. А до этого Покинутый в отношениях с Мазохистом всячески изображает Чебурашку – при том, что вполне возможно, еще до встречи с Мазохистом в социуме на своем уровне Покинутый являлся «звездой» и продолжает ею оставаться. И в этот момент Покинутый серьезно отрывается от реальности и превращается в «сказочного пони», живущего в «сказочной стране»: он становится «звездой» уже в отношениях с Мазохистом. Когда такое происходит, то все чаще Мазохист в свой адрес слышит, что он «бесчувственное, тупое, непонимающее животное», ну или что-то похожее – начало такого отношения говорит о рождении «новой звезды» в «гнезде». Новенький Мерседес, как выражение

чувств таким «неземным созданиям», не достаточен, им нужна романтика, слезно-эйфорийные отношения и полное посвящение всего времени себе. Очень часто можно слышать, что «отделаться подарками от меня не получится», в состоянии избытка Покинутому не интересны подарки, потому что для него это норма отношений. В итоге, как правило, «неземные создания» находят себе социально ничтожное существо с избытком времени и нестабильной психикой, на чем и останавливаются: Мерседеса уже, конечно, нет, или они продолжают пользоваться ржавеющим, подаренным еще Мазохистом, но зато как искренне такой полубезработный партнер просит прощения, и как он по-настоящему «любит» в маленькой хрущевке у полупустого холодильника – все его внимание направлено на Покинутого! Понятно, что в такой «переплет» попадают не только Мазохисты, но у Мазохистов к такому развитию сюжета талант.

Но бывает и иначе: если Мазохист имеет серьезный имущественный и социальный вес или просто удобен «в хозяйстве», то Покинутый никуда не уходит. Не все Покинутые «розовые пони», есть и те, кто понимает, что хорошо жить лучше, чем плохо. И тогда с таким «чувственным и искренним» человеком его партнер прилаживает Мазохисту «рога» – с водителем, садовником, тренером, – а Мазохист, как правило, все это понимает, но терпит, ради сохранения «гнезда». Я наблюдал, как одна подобная дама за десятилетие успела пожить не меньше чем с десятью разными мужчинами и с каждым не менее нескольких месяцев, а муж все это наблюдал и терпел «ради сохранения семьи», при том, что детей у них не было, и все имущество было его собственностью – и при этом он продолжал содержать жену даже в эти периоды ее отсутствия: наверно, кто-то скажет со вздохом, что это и есть «настоящая любовь», но вряд ли захочет, ради такой «настоящей любви», оказаться в роли такого мужа. В этом случае требующееся внимание Покинутый получает от «садовника», а материальное обеспечение от Мазохиста. Мазохист не понимает, что он делает не так, потому что удовлетворяет все прихоти и желания своего партнера и искренне не представляет, чего тому не хватает, тем более не понимает, за что его обвиняют в «толстокожести и бесчувственности». Я знаю массу подобных историй, вплоть до тех, в которых Покинутый с синдромом Данинг-Крюгера доводит излишне терпеливого, всепрощающего и достаточно «рогатого» Мазохиста с «несгибаемым терпением» своими экспериментами в области питания и оздоровления практически до инвалидности. Мазохист был готов пожертвовать даже своим здоровьем – и пожертвовал – ради сохранения «гнезда». И очень часто можно наблюдать как в семьях, родственных и деловых отношениях, в рабочих коллективах и даже в среде совладельцев компаний люди пользуются безграничным терпением Мазохиста.

Но существует и другая крайность, являющаяся неожиданностью для «близких» – и тут уже им становится «непонятно». Терпение, а часто и всепрощение, Униженного безгранично – потому он и имеет второе название Мазохист, так как получает удовольствие от приходящих, вместе с терпением,

страданий: чем сложнее терпеть, тем более чувствует Мазохист, что заботится о «гнезде» – удовлетворяет свой инстинкт заботы. Можно сказать, что в периоды терпения Мазохист себя чувствует героем, который вопреки всему сохраняет «гнездо» и даже упивается своим героизмом. Но разрушение «гнезда» делает терпение и заботу бессмысленными. «Гнездо» может быть разрушено как извне, внешними обстоятельствами, так и изнутри – в нем начались деструктивные процессы, которые превращают гнездо в «пепел». Единственное «гнездо», которое не способно разрушиться для Мазохиста – это его «гнездо» с матерью: что бы не происходило, чувство долга перед матерью у Мазохиста продолжает сохраняться, а ее смерть является для него одновременно и освобождением и шоком – уничтожено «базовое гнездо», но это он отказывается признавать. Мы говорим о внутреннем разрушении «гнезда», потому что внешнее разрушение под силой каких-то обстоятельств является как правило «форс-мажором». И вот если для Мазохиста «гнездо» перестает существовать, и он принимает этот факт, то Мазохиста больше ничего не держит в этом месте. Люди для него существуют лишь в связи с «гнездом», а сами по себе они для него «идушие мимо прохожие», и ответственность он за них не чувствует даже в том случае, если знал их большую часть своей жизни. Это значит, что никакие разговоры, действия людей не способны его удержать в ситуации «исчезновения гнезда»: он становится «холоден» к тем, кто еще вчера был объектом его заботы.

Причина такой холодности Мазохиста в момент ухода вполне объяснима: он пережил разрушение гнезда и потерял интерес к этим людям еще до того, как «собрал вещи». Когда он наблюдал, что творится «бардак», и «гнездо», в его понимании, рушится – шло внутреннее разрушение. Он пытался остановить это процесс разговорами, вразумлениями, дополнительной материальной поддержкой – и все оказалось напрасно. В какой-то момент для него «гнездо» перестало существовать: при всей внешней благополучной стороне процессов, он сидел на пепелище и ностальгировал по «сгоревшему гнезду» среди суетящегося вчерашнего «выводка», пребывал в молчаливом грустном состоянии может неделю, может месяц, а может год и просто наблюдал за этими, ничего не подозревающими и продолжающими линию своего поведения, людьми.

Самые тяжелые переживания пришлось на период, когда он наблюдал разрушение «гнезда», и своим «занудством» и «нытьем» пытался остановить его разрушение. А когда замолчал, то в его понимании «гнезда» уже не существовало, и он просто прощался с этим местом – решение уже было принято. Потому, когда он стал уходить, для него все – и «гнездо», и связанные с ним люди – остались в прошлом, и их попытки что-то сказать ему для него равносильны голосам призраков. В этот момент «молчания» активизируется одно из свойств Мазохиста: он чувствует, насколько вчерашние обитатели «гнезда» неблагодарны, – сидя на «пепелище», свыкается с мыслью о том, что они «не достойны» – и именно на это осознание «недостойности» людей и уходит время его молчаливого наблюдений за этими людьми, которые нередко

в этот период лишь усиливают его осознание своим поведением. И когда осознание их недостойности достигнет уровня, способного отключить чувство долга перед этими людьми, он готов идти.

Так, какая-нибудь пекущая пирожки бабуля пытается вразумить домочадцев вести себя по-другому, не кидаться ее пирожками и специально не сорить в доме, очень переживает за то, что домочадцы смеются и плюют на ее слова, а потом перестает ворчать и все больше молчит, продолжая печь пирожки, чем радуется домочадцев. И однажды рано утром, пока все еще спят, берет свои вещи и уезжает жить к себе обратно, в деревню, ничего не объясняя и никого не предупреждая. Домочадцы пытаются найти причину или повод ее отъезда, потому что в их понимании как раз было все очень хорошо – это напрасно, потому что ответа, как правило, нет: ею движет внутренняя причина, а не какое-то единичное событие вроде того, что ей сказали что-то обидное. Так происходит и в семье, и с сослуживцами, и с партнерами по бизнесу.

Потому, каким путем в описанных случаях пойдет Мазохист – будет терпеть или уйдет – не знает никто, даже он сам: никто не знает, в какой момент у него исчезнет «гнездо», или произойдет осознание «недостойности» домочадцев. Но как правило, такие сценарии происходят в среде Покинутых, с остальными людьми, в большинстве случаев, такие «кризисы гнезда» происходят намного реже. Также следует понимать, что жизнь намного сложнее, чем ее описание, и что речь идет о случае подавляющего доминирования у человека травмы Униженного над прочими травмами – причем необходимость терпеть ее только «разгоняет». Потому, когда человека со слабо выраженной травмой Мазохиста погружают в условия, в которых ему приходится терпеть, люди должны понимать, что тем самым наполняют силой его травму личности – и если у терпеливого человека сильные предпосылки к травме Мазохиста, то вышеизложенные сценарии развития событий вполне вероятны.

Но в жизни ситуации постоянно меняются. Когда-то человек действительно уходит в травму Униженного и почти уже готов бросить все, но что-то произошло, например, какой-то праздник или поездка на природу, и в этот момент сработала другая травма: человек посмотрел на «выводок» и вдруг почувствовал колоссальное одиночество без него – сработала травма Покинутого в нем самом. А в другом случае, при мысли оказаться в пустоте без «выводка», почувствовал панику – травма Отверженного. Или просто кратковременно вырвался «на свободу», там «выпустил пар», и виноватый вернулся обратно. И каждый раз, не доходя до пика интенсивности травмы Мазохиста, «остывал», интенсивность травмы Униженного «сбрасывалась», он не доходил до состояния «разрушенного гнезда», и у него возникала надежда, что все наладится – и возвращался к варианту терпения Униженного.

\*\*\*

Мы сделали ряд выводов и смоделировали некоторые ситуации поведения Мазохиста на основании метафоры «гнезда», позволяющие лучше понять суть его поведения. Но причину такого поведения – возникновения чувства долга или инстинкта заботы о «гнезде» – так и не определили.

Потому вернемся к источнику такого поведения – к атмосфере, в которой была сформирована травма Униженного. Суть этой атмосферы должна состоять в том, что каким-то образом малыш начинает чувствовать себя более «старшим», чем его родители, и более того – ответственным за их материальное обеспечение. Можно сказать, что он еще до года стал более взрослым, чем его родители. Это атмосфера, которая поменяла местами родителей и ребенка: теперь у ребенка взрослый взгляд на мир и взрослая ответственность, а родители – дети. Причем эта рокировка произошла до года жизни малыша. Если бы мы писали сказку, то это могло бы стать неплохой завязкой сюжета.

А если без фантастики и сказок, то такое может быть в случае, если родители ребенка ведут себя «по-детски». Они неуверенны, суеются, нервничают, не могут принять решения, что делать в ситуации с ребенком, путаются с кормлением и процедурами – и при этом малыш должен быть более спокойным, рациональным и рассудительным, чем они. Говоря простым языком, только что родившийся младенец воспринимает их слабыми и беспомощными – а себя взрослым и сильным.

Возможно, что родители при этом демонстрируют нехватку ресурсов, что и создает в будущем ориентацию на материальную поддержку «слабых родственников». Но вероятнее всего, данная материальная привязка полностью возникает позже, уже после года, когда родители начинают вербально говорить об ограниченности ресурсов и необходимости их экономии на игрушках, развлечении, «вкусняшках» – указывают малышу направление, в котором они сами беспомощны. Потому пока остановимся только на атмосфере, превратившей малыша в «снабженца гнезда».

С высокой вероятностью можно сказать, что малыш находится в поле биологической «слабости» родителей – суеты и неуверенности, – причем слабости такого уровня, что он ее ощущает физически. Казалось бы, до года ребенок не может понять, что вокруг него бегают неуверенные люди, потому что ему не с чем сравнивать, да и понять этого он не может. Но до года нет и сознания – формируются рефлексы и пробуждаются инстинкты, из которых и строится та внутренняя конструкция, каркас, на который уже потом, как одежда, надевается психика: с одной стороны, происходит научение новым рефлексорным реакциям, а с другой, пробуждаются свойственные биологическому виду инстинкты. Вот на уровне рефлексов и формируется его отношение к окружающим людям, как к беспомощным и слабым – что означает, что также на уровне рефлексов он ощущает себя более сильным, чем они. По сути, мы нашли «каркас», ставший основой психической организации Мазохиста. Можно было бы на этом остановиться, чтобы «не ворошить улей», но для «операционного уровня», который позволит понять, что с этим делать,

такой глубины понимания недостаточно – будем двигаться глубже в понимание этого механизма.

Чтобы понять этот механизм придется войти в область видовых взаимодействий – в частности, видовых взаимодействий биологического вида «человек»: в тему биологической ранговости. Вероятнее всего, этой темой занимается более антропология, чем психология – но ответ находится именно в этой области. Речь идет о биологических рангах существ внутри стаи – а человек принадлежит к «стайным» видам: в здоровой стае существуют члены как высокого, так и низкого ранга, и взаимодействие внутри стаи, согласно рангам, создает внутреннюю иерархию, что обеспечивает стае полноценное существование, выживание и эволюцию вида. Соответственно, существует естественный отбор внутри стаи: когда наиболее здоровые и сильные становятся во главе стаи; и существует «отрицательный» или «противоестественный» отбор, при котором, по каким-то причинам, сильные и здоровые оказываются внизу иерархии стаи, а на вершине оказываются слабые и нездоровые. Но так как высокоранговыми представителями движут их инстинкты, то оказавшись даже на дне иерархической пирамиды, у них не пропадает ответственность за всю стаю и не исчезает чувство долга, обеспечить стае полноценное существование – но у них отсутствуют возможности реализовать свое предназначение по заботе о стае. И получается, что если малыш чувствует себя сильнее родителей, и у него просыпается чувство долга в отношении заботы о них, то он чувствует себя существом высокого ранга, но по иронии ситуации, в силу возраста он находится внизу иерархической пирамиды «стаи», на вершине которой стоят родители. Можно сказать, что это исходная «расстановка фигур» в той игре под названием «детство», в которую ему придется играть в условиях «противоестественного отбора» устройства его стаи-семьи.

Вот в принципе и метафора-образ того, что происходит в жизни ребенка, и почему у него формируется травма Униженного: думаю, она бы сформировалась у любого, кого водят по торговым центрам и публичным местам мартышки, командуют им и одевают его согласно своим представлениям о красоте, а он вынужден, глядя на вокруг собирающихся людей, изображать радость и послушание. Получается такой Маугли, но того приютили хотя бы волки – не так обидно, как в случае с существами, которые в обществе тоже не блещут рангом или вообще являются посмешищем, – об этом нюансе скажу ниже. Только отмечу, что очень часто Мазохист действительно ощущает себя, как Маугли в человеческой среде: если Отверженный ощущает себя просто чужим и лишним, то Мазохист чувствует себя дискомфортно, по причине дезадаптированности к поведению окружающих – с самого детства он развивался иначе, чем его сверстники. Картина удивительная, но ответа о травме Воплощения, той самой рокировке рангами «родитель-ребенок», так и не получили, и потому продолжим: нам нужно определить, какой биологический механизм произвел такое распределение рангов.

Мы знаем, что ребенок на фоне родителей ощущает себя высокоранговым, а родителей воспринимает низкоранговыми существами. Такое соотношение рангов и закрепляется у ребенка на уровне физиологии.

С большой вероятностью дело в ритме, поведенческих ритуалах и эмоциональности, которые воспринимаются физиологически и, по сути, являются «языком рангов», то есть знание этого языка у любого биологического существа присутствует с рождения. В большинстве случаев, чем главнее член стаи, тем он «солиднее» – не суетится, двигается спокойно и уверенно, способен управлять своими эмоциями и состояниями. А чем ниже его положение в стае, тем он суетливее и активнее: чем меньше и слабее зверушка, тем она быстрее, суетливее, хаотичнее; чем крупнее и солиднее «зверюга», тем она медленнее. Говоря просто, суета, избыточная эмоциональность, та же «тонкая душевная организация» с перепадами настроения, просящие и ноющие интонации – как правило, выдают скрытый страх и неуверенность. Как говорят китайцы, «большая река течет медленно»: орел неподвижно с дерева смотрит вниз на то, как суетятся суслики – у них много важных дел – выбирает самого аппетитного и потом стремительно и быстро падает на него. Мазохист медлителен, но это не значит, что он не способен к подобным стремительным действиям – но причина медлительности Мазохиста, похоже, имеет именно эту природу: он чувствует себя «большим» среди суетящихся «мелких». И похоже, что на этом исходном, биологическом «коде» происходит обмен информацией между младенцем и его родителями, которые ему «рассказывают» о том, что у них «низкий ранг» а у него «высокий».

Тема биологической ранговости людей сегодня практически табуирована по идеологическим причинам: о ранговости вида «человек» сегодня не принято говорить, по причине всеобщего равенства и нетолерантности таких тем. Но природа не знает о наших моральных и общественных предпочтениях – как миллионы лет назад, так и сегодня биологические видовые механизмы работают без изменений. А от того, что мы посчитаем неэтичным говорить про силу тяготения, выпавший из руки кирпич отобьет ногу, а не взлетит и не стукнет в лоб. Более того, по ряду причин, о которых не будем говорить, в современном обществе культивируется поведение именно «низкого ранга» – как нормы человеческих «добрых, душевных и искренних» отношений. Только те, кто это делает, забывает, что чем ниже ранг, тем больше склон по пустяшным поводам между членами стаи.

Чем выше ранг и ощущение своей внутренней силы, тем поведение спокойнее и увереннее, а чем ранг ниже, тем больше внешних спецэффектов, таких как крики, ругать, суета, выяснение отношений – попытка за счет внешней активности компенсировать свою внутреннюю слабость и попытаться с их помощью ошарашить собеседника с целью доказать свою позицию. Примерно, как лев среди мартышек: спокойное, малоподвижное, сильное существо среди скачущих, дерущихся и стремящихся перекричать друг друга существ. Вот таким «львом», похоже, малыш себя и ощущает,



причем, чем громче вопят мартышки и выше скачут, тем более себя осознает «львом» малыш. И к году такая биологическая иерархия в отношении родителей закрепляется физиологически. Причем, не имеет значение, в чем состоит источник неуверенности родителей – они не знают, что делать с малышом, пришли «накрученные» с работы, конфликтуют между собой, кричат или рыдают – малыш считывает их состояния и поведение. В общем, с позиции биологической ранговости, «косячат» на каждом шагу и проявляют колоссальную слабость.

Но стоит обратить внимание и на состояние самих родителей в обществе – на то, кем они себя чувствуют в социуме. Понимание этого состояния родителей можно получить, если проанализировать то, что они будут делать с малышом после того, когда ему исполнится год. Как описала Бурбо, родители будут бороться с его самовыражением и запрещать собственные желания – будут запрещать детское естественное поведение, при котором невозможно не шалить, не пачкаться, не кривляться и не гримасничать, и будут его постоянно контролировать. Те, кто читал книгу «Жизнь Дэвида Копперфилда» Чарльза Диккенса о «классическом английском воспитании», – что в нашем понимании ближе к нахождению в исправительной колонии, – заметят схожесть описанного в романе педагогического подхода с тем, что делают родители Мазохиста с ним – возможно в более цивилизованной форме, чем это было в 19-м веке, но сути это не меняет. При этом присутствует ощущение того, что они, в большинстве случаев, как будто готовят ребенка жить на более высоком социальном уровне, чем находятся сами, при этом будто демонстративно отделяют своего «хорошего и правильного» ребенка от дворовых, «неправильных, неопрятных хулиганов без будущего» – в чем чувствуется некое презрение как к «дворовым детям», так и к их родителям. С самими же родителями «дворовых детей» – то есть обычными людьми из своего окружения, занимающими положение в обществе не хуже, чем у них самих, – чаще всего, они как-то напряжены, испуганы, истеричны, робки и прочее.

«Высокий уровень», к которому они готовят своих детей, скорее всего, существует только в их фантазиях, что тоже привлекает внимание. Поведение родителей и их принципиальность в вопросе воспитания кажутся странными, потому что у ребенка происходит нарушение социальной адаптации, и он не может полноценно себя чувствовать с другими детьми ни в садике, ни в школе – находясь в их среде, он не может расслабиться, потому что не понимает правил их взаимоотношений. Но родителей это не беспокоит, и даже более того, они считают это нормой: это не ты странный, это они плохие. Обычно ответ родителей состоит в том, что к «хулиганью» не надо адаптироваться; они адаптируют ребенка к «высшему свету» – миру «приличных людей», которых, кстати говоря, скорее всего они никогда вживую не видели. И по причине того, что ребенку запрещена большая часть того, что делают прочие дети, он не адаптируется к обществу – другим детям он кажется странным, с ними не имеет общих тем общения и регулярно подвергается их насмешкам, а общаться с окружающими способен только за счет своего оптимизма,

добродушности и выставления себя в смешном свете – что впоследствии и становится его способом адаптации к обществу и закрепляется как модель поведения. Или, что бывает чаще, но Бурбо об этом не пишет, он превращается в такого малоподвижного, добродушного «медвежонка-молчуна». В последнем случае, люди, особенно Покинутые, по причине его низкой эмоциональности и неразговорчивости, считают еще и «тупым», хотя это далеко не так. Я заметил, что по мере набора социального веса Мазохист переходит от состояния активного весельчака, готового помочь всем, в состояние «медвежонка-молчуна».

Из всего этого следует, что малыш не ошибся в отношении своих родителей: в обществе они чувствуют себя слабыми, боятся социума и находятся в состоянии постоянной защиты, а нередко, и в позиции противостояния – от тех людей, которые их окружают, и при этом считают себя выше окружающих, что видно из подготовки ребенка к «высшему свету». Говоря просто, не только они боятся общества, но и общество воспринимает их как низкоранговых, слабых, беспомощных.

И тогда получается, что подросший ребенок, хотя над ним и проводят эксперименты по выращиванию из него «аристократа», видит то, как люди воспринимают его родителей, и видит, как ведут себя при этом родители. Он, являясь физиологически высокоранговым и интуитивно понимая язык рангов, наблюдает отношение людей к родителям и видит, как они «косячат» с позиции рангов – у него с одной стороны, возникает «испанский стыд» за их поведение, а с другой, стороны жалость к ним. А если в этот момент он еще и наблюдает, как его родители жертвуют ради него временем, своими интересами, здоровьем – то состояние жалости доходит до немислимых пределов. А так как иерархически он является младшим членом стаи, то подчиняется родителям: он, все понимая, идет на компромисс с их требованиями, но не по причине их силы, а по причине их слабости. А поведение родителей в отношении себя, которое тоже с позиции рангов не отличается достоинством – если они рыдают, кричат – усиливает в нем чувство компромисса: он вынужден им подыгрывать, чтобы те, по причине своей слабости, «не расстроились» – отсюда и особое внимание к состоянию окружающих.

Вот можно сказать, мы и разобрали этот механизм. В ребенке до года формируется высокий ранг, после года родители начинают из него лепить образец «правильного ребенка», чем усложняют его социальную адаптацию и пытаются подавить его высокий ранг, который, конечно, они ощущают, а ребенок вынужден им подыгрывать. А слабость родителей в соединении с их жертвенностью в отношении ребенка – особенно матери – рождает в нем глубокое чувство жалости, возбуждая до предела чувство долга перед ними.

Во избежание неверного понимания надо отметить, что высокоранговость Мазохиста относится к его внутреннему состоянию, а не делает его автоматически ни вожаком стаи, ни лидером, ни главой семейства – в данной ситуации он, скорее, снабженец. Сложно назвать постоянно

пекущую пироги и убирающую дом бабушку главой или лидером семейства: она обеспечивает неразумный и неаккуратный «выводок» питанием, чистотой. Каждый Мазохист обеспечивает «выводок» на уровне собственных возможностей: кто-то печет пирожки, а кто-то «тащит в дом» виллы и яхты. Если обратиться к теории ролей Эрика Берна «родитель–ребенок-взрослый», то поведение Мазохиста ближе всего к его определению «взрослый»: это человек, который реально смотрит на вещи, не склонен распоряжаться и командовать, несет ответственность за других. В жизни как раз лидером семейства бывает вопящая жена, которая решает, что надо делать, и как надо жить – а Мазохист обеспечивает ей под ее желания материальную базу.

Остановимся на том, что травма Воплощения Униженного состоит в несоответствии биологической ранговости младенца и его родителей: произошла противоестественная рокировка рангов. А если посмотреть в корень, то травма – в несоответствии самоощущения высокого биологического ранга с местом в социальной иерархии, – и нахождение в подобной ситуации уже само по себе является унижительным. Более того, удалось определить то, что ведущий страх Мазохиста – в потере «гнезда», – а чувство униженности возникает из-за необходимости подчиняться более слабым существам, чем он сам.

Казалось бы, все определили и можно двигаться дальше, но в процессе последующего анализа травмы Мазохиста внезапно открылись новые подробности...

\*\*\*

В предыдущей части удалось определить модель, в которой формируется травма Воплощения Мазохиста и понять динамику происходящих в его жизни процессов. Но по мере того, как в дальнейшем я начал разбирать детали поведения и особенности Мазохиста, в моменте, когда я дошел до социальной эффективности Мазохиста и стал ее анализировать, я поймал себя на мысли о том, что описываю не трагедию человека с травмой личности, а пишу о каком-то подарке судьбы этому человеку: все более стала высвечиваться его потрясающая эффективность, и все менее становилось понятным, а чем собственно он может быть не доволен. Как говорили в Одессе, «чтобы я так жил, как вы там мучаетесь»: большинство людей отдали бы руку, чтобы иметь те же возможности, которые есть у Мазохиста, – стало получаться, что травма Мазохиста – не катастрофа жизни, а просто какой-то высший дар. Значит, в исходных условиях – то есть в метафоре «гнезда» – есть какая-то ошибка, которая при переходе к эффективности Мазохиста искажает картину.

Я вернулся к травме «гнезда» и проанализировал ее – ошибки нет, в ней все описано верно. После длительных размышлений стало понятно, что метафору «гнезда» надо дополнить: можно образно сказать, что травма Мазохиста – двойная.

Обратимся к моменту, в котором при его воспитании ему запрещают иметь собственные желания. Но их запретить невозможно – их можно вытеснить. И они вытесняются в бессознательную область, при этом продолжают обладать энергией. И получается, что запреты на свои желания, являются своеобразной «пробкой», которой закрывают выход энергии этих желаний – как пробка в бутылке шампанского: внутри давление растет, а «пробка» закрывает возможность его сбросить. Возможно, именно в этом и состоит ключевая причина лишнего веса Мазохиста: его раздувает растущее давление энергии желаний, не имеющих выхода, как резиновую грелку. Понятен становится и его «отрыв», когда он «вырывается на свободу»: это момент похож на тот, когда давление выбивает пробку из бутылки шампанского. Но если так, то получается, что он обладает колоссальной энергией, но ее не реализует – а реализует ее только с одобрения и по указке «близких и родных»: он сверхэффективен, но только там, где нужно реализовать желание кого-то постороннего. Пришлось подумывать над этим моментом.

Выводом стало то, что в отношении его внутреннего состояния родилась другая метафора. Все это очень похоже на Джина из сказки про Алладина и его лампу. Джин живет в лампе, он «раб лампы», точно также как Мазохист – «раб гнезда». Он обладает колоссальными возможностями, но реализовать их может лишь в отношении воплощения чужих желаний, на свои желания тратить свою «магическую силу» он не может. При этом своих желаний не имеет – его миссия выполнять чужие. Получается, что, по своей сути, Мазохист – такой Джин из лампы.

Получается, что «гнездо» является его «лампой», а домочадцы – теми, чьи желания он реализует. Становится понятна и его особая связь с матерью: она – «исходная лампа» или «главная лампа». И когда она «разбивается», то это для него одновременно и освобождение, и трагедия: он становится «бездомным» Джином – кто-то это переносит легко, а для кого-то это катастрофа в жизни.

Тогда становится понятно, что трагедия Джина – в его несвободе и отсутствии своих желаний. И действительно, по большей части из того, что Мазохист достигает, лично ему не нужно. Он создает ресурсы для обеспечения «гнезда», восстанавливает свое самоуважение – совмещает свой ранг с местом в социальной иерархии – но ничего объективного из того, что он имеет, лично ему не нужно. Он, конечно, может ездить на Rolls-Royce, чтобы подчеркнуть свой статус, и ему, конечно, это приятно – но на то, как он живет, на его уклад жизни это не влияет: как он сидел с книжкой вечерами, так и продолжает сидеть – просто раньше это было дешевое потрепанное кресло, а теперь очень дорогое. Его беда в том, что он не живет для себя, не чувствует жизнь: сидя в бутылке, сложно чувствовать жизнь. Казалось бы, что при таких возможностях он мог бы объехать весь мир, подобно Илону Маску стремиться выйти в космос, создать научную лабораторию для открытия какого-то суперлекарства – но у Мазохиста нет ни мечтаний, ни фантазий, ни глобальной миссии

изменить жизнь человечества и почувствовать вкус жизни. У него нет того «драйвера», который делает жизнь осмысленной, наполненной и полной смысла. Говоря просто, Циолковский из Мазохиста не получится.

С возрастом этот Джин все больше устает: «гнездо» наполняется все больше, а благодарности от домочадцев все меньше – они привыкают к хорошей жизни и все меньше ценят роль Мазохиста в ее обеспечении. И в какой-то момент без благодарности – а как мы помним Мазохист всегда считает, что его усилия не оценены достойно – он впадает все в более печальное состояние: он теряет интерес к жизни. А желаний и мечтаний, которые могли бы его поддержать, у него нет: Джину становится скучно воплощать стандартные бытовые мечты. А как жить иначе, он не знает, и его все чаще посещают мысли о том, что он устал жить – и не важно, эти мысли приходят, когда он едет в телеге или летит в личном самолете.

Присутствует и ответ о том, почему часто, до достаточно приличного возраста, Мазохист живет с родителями – об этом поговорим отдельно: он остается в «лампе» и параллельно готовит социальные ресурсы для перехода в следующую «лампу» – готовится к созданию своего «гнезда».

И именно в этом отсутствии своих желаний и состоит трагедия Мазохиста – в нехватке жизни. И с возрастом все более он ощущает ее нехватку: он не живет, а обслуживает интересы окружающих. Потому внутри «зверька», который неустанно, не думая о себе, заботится о «гнезде» сидит «Джин»: хорошая была бы завязка какого-то сказочного сюжета – среди людей в теле человека появился Джин, который воплощал их желания. Вот в нашем случае так и получается: со стороны, в поведении – это «зверушка», бегающая вокруг «гнезда»; а внутри – это «Джин». И если трагедия зверушки в том, что ее ранг не соответствует иерархическому месту в стае, и постепенно она, за счет своих достижений, устраняет разрыв, то параллельно Мазохист все более впадает в печальное состояние, потому что сидеть в «лампе» и смотреть, как жизнь проходит мимо, очень грустно.

В этом случае можно определить действительно трагедию травмы Мазохиста – это «травма Джина, сидящего в лампе»: он не живет, а лишь воплощает чужие желания – а его мечты о свободе несбыточны, потому что он не знает, что ему с ней делать. И потому, в действительности, у Мазохиста две травмы – травма Воплощения Мазохиста, которая состоит в рокировке рангов, распадается на две части. Поверхностная «травма гнезда», основанная на несоответствии биологического ранга и места в социальной иерархии – но с ней Мазохист справляется, поднимая свой социальный уровень и уровень своего «гнезда» в обществе. И глубинная травма «Джина», требующая воплощать исключительно чужие желания, а ему самому запрещающая иметь собственные желания и жить полной жизнью – чувствовать жизнь. Это неосознанная им самим травма, которая со временем, пропорционально его социальным успехам, только усиливается: чем большего добивается Мазохист для «гнезда», тем меньше ему хочется жить – по причине отсутствия своих желаний, смысл его жизни для него меркнет. У тех Мазохистов, которые уже

перешли серьезную возрастную границу, при всех их возможностях, я, как правило, видел достаточно глубокое грустное состояние.

Теперь мы устранили ошибку «исходных данных», потому продолжим, но стоит помнить, что травма «двойная». Потому, когда мы подойдем к теме эффективности Мазохиста, стоит помнить, что у него есть «травма Джина»: что при всех его достижениях, жизнь для него проходит мимо – это и есть главная трагедия травмы, причина, по которой необходимо ее убирать. А то может случиться, что вместо того, чтобы думать о том, как минимизировать эту травму, кто-то захочет ее получить: так заманчиво выглядит получить себе эффективность Мазохиста – стоит помнить, что такая эффективность является «проклятием Джина», запертого в бутылке. Думаю, Джином никто стать не захочет: силы много, а пользы для себя нет – дурацкая ситуация. А с точки зрения проработки травмы Мазохиста, задача состоит в том, чтобы «Джин» освободился от «лампы», что возможно только при появлении своих желаний. Видимо, это и есть ключевой момент устранения травмы Мазохиста.

Что же касается страха Мазохиста, то страх «потери гнезда» – страх оказаться в пустоте, остается. А «травма Джина» определяет растущее с возрастом состояние печали, по причине неспособности чувствовать жизнь. Их соединение позволяет понять «точку выхода» человека из травмы Мазохиста.

Выход из травмы Мазохиста похож на сюжет сказки – когда Джин поменял свою магическую силу на чувство жизни и стал человеком: поменять магическую силу на ощущение жизни – согласитесь, не простой выбор и сложный шаг. Сложно решиться поменять социальную эффективность на какое-то там чувство себя живым – только развитый человек способен на такое. Ведь после такого обмена личный Rolls-Royce может превратиться в тыкву. Но похоже, именно в этом решении и состоит ответ на вопрос об избавлении от травмы Мазохиста.

Подведем итог. Травма Воплощения Мазохиста – искажение биологической ранговости, создает двойную травму, или травму-матрешку, внешняя оболочка которой «травма гнезда», а внутренняя – «травма Джина». И чем более успешно Мазохист решает «травму гнезда» за счет усиления себя в социуме, делая его обеспечение более качественным и более простым для себя, тем более усиливает «травму Джина». Тому есть несложное объяснение: чем ты эффективнее обеспечиваешь «гнездо», тем больше растет страх «потери гнезда» – парадокс, – а вот страх «потери гнезда» усиливает власть «лампы Джина», что в свою очередь, уменьшает чувство «я живу».

\*\*\*

В предыдущей части выяснили, что травма Воплощения Униженного состоит в искажении соотношения ранговости малыша и родителей, что создало предпосылки того, что малыш чувствует себя ответственным за родителей. Более того, выяснили, что и родители в обществе не чувствуют

себя в «своей тарелке». С таким предпосылками после года начинается уже сознательное формирование ребенка.

Как уже известно, травма Униженного или Мазохиста формируется в возрасте от одного года до трех лет. «Официально» «виновники» травмы не определены, но «подозревают» того из родителей, который занимался физическим развитием ребенка. В число «подозреваемых» также попадает мать, с которой у Мазохиста очень прочная связь. На основе травмы Воплощения Мазохиста можно предположить, что, в действительности, причиной травмы является наиболее «слабый» родитель, который создает максимальный ранговый разрыв между самоощущением ребенка и происходящими вокруг, демонстрирующими «слабость», событиями.

Брезгливость кого-то из родителей в отношении ребенка или смущение застигнутого врасплох родителя, например, в ванной, лишь подчеркивает в глазах ребенка их уязвимость, и увеличивает разрыв рангов. Бурбо «напирает» на стыд, но стыд – это выученное социальное состояние, существующее как опережающая и предупреждающая реакция на возможные претензии окружающих, которого не может быть у ребенка. Ирония позиции «всесильного стыда» состоит в том, что «стыд» зависит от социального контекста: если вы съели своего экскурсовода, находясь в диких джунглях и, тем самым, заслужили уважение местных людоедов, то чувствуете себя героем, и никакого стыда нет; а вот если вы случайно толкнули бабушку на тротуаре под осуждающими взглядами сотен людей, то вам будет стыдно. Для того, чтобы возник стыд, нужна референтная аудитория, обладающая четкими морально-этическими нормами, которые вы нарушаете. Потому не понятно, как малышу в год может стать стыдно, когда его родитель корчит брезгливые физиономии – он это воспринимает как странность или слабость родителя. Если посмотреть в корень, то родитель делает брезгливую гримасу при виде продуктов жизнедеятельности малыша не потому, что это хорошо или плохо, а потому, что он оппонирует к отсутствующему в данный момент социуму, в котором пачкаться в фекалиях дурной тон: ведет себя так, будто его снимают на камеру, и ему надо показать зрителям свое правильное отношение к происходящему. Та же ситуация и в душе, в котором застали родителя: он знает, насколько это неприлично, и потому отрабатывает реакцию стыда. В обоих случаях, родитель «играет на публику», которой нет в данной сцене – откуда следует только один вывод, насколько он сильно зависим от оценки окружающих.

И потому малыш прав: это реакция слабого, зависимого существа. И малыш понимает, что его действие вызвало «приступ слабости» у родителей, но не понимает причины – в итоге, все более старается своими действиями не вводить их в такое состояние: так начинает развиваться сверхчувствительность Мазохиста, направленная на то, чтобы не обидеть и не причинить страдания «тонкой душевной организации» окружающих. Можно сказать, что Мазохист с возрастом все более привыкает считать людей слабыми и ранимыми, и начинает себя вести, как Гулливер среди лилипутов –

чтобы случайно кого-то не придавить. И потому можно допустить, что реакции брезгливости или смущения родителей формируют в малыше не чувство стыда, а приучают его быть внимательнее и аккуратнее в действиях, чтобы не вызвать у окружающих «недовольную реакцию» – не пробудить в них слабость. Что и закрепляется в его поведении на всю оставшуюся жизнь – люди будут в будущем это воспринимать как обходительность, доброту, заботливость.

Когда же родители публично его стыдят за то, что он испачкался или занимался чем-то постыдным, то у малыша травма усиливается. Причина в том, что в данной ситуации он чувствует себя собственностью родителей: «на улице слона стыдили, как будто напоказ» – если перефразировать слова басни. Он, действительно, чувствует себя мощным человечком, которого как будто в цирке показывают и издеваются над ним «слабые создания». Рыдающие, жалобные ли интонации или крики, визги в данной ситуации значения не имеет – потому что все это признаки слабости, – и чем их больше, тем в его понимании он становится более «крупным слоном», а его дрессировщики стремятся в размере к мышам. Данная ситуация заставляет его все более принимать свое положение в пирамиде «отрицательного отбора», по причине которой он должен все более терпеть то, что с ним делают более вышестоящие – и при этом низкоранговые – члены «стаи» и не возражать им. На уровне физиологии это действительно унижительно, и к этому состоянию униженности в данной стае он привыкает. Примерно, состояние льва, проигравшегося в карты мартышкам, и теперь под взглядами других львов должен прислуживать обезьянкам: не смертельно, но очень обидно. Именно в этом, по сути, и состоит унижение, а не в том, что его контролируют или стыдят прилюдно: в принятии своего положения в такой иерархической системе. А все остальное – от запретов, одежды до контроля – всего лишь способ и приемы по «вписыванию» в такую иерархию, то есть не причина унижения, а инструмент.

Считается также, что травма Мазохиста возникает по причине гиперконтроля со стороны родителей его желаний и их запрета, а желания в возрасте до трех лет, как правило, физические – пошалить, поорать, попрыгать, поваляться в грязи и прочее. И это действительно интересно: в чем реальные причины такого контроля со стороны родителей? В большинстве случаев, родители Мазохиста обычные люди, которые сами были когда-то детьми и не могут не понимать странность своих действий, и должна быть причина такого их поведения.

Выше сказано, что ребенку формируют поведение более высокого социального уровня – как будто готовят его к «лучшей жизни». И при этом понятия не имеют о том, как там люди живут «наверху» – это их фантазии, что тоже странно. Сказано, что такой контроль родителей приводит к дезадаптации ребенка в среде сверстников и оставляет ему единственный способ взаимодействовать с ними посредством подстройки под их поведение в отношении себя – смеяться над собой и проявлять максимальную



доброжелательность, становясь неким «клоуном» для них. И причина того, что ребенку подавляют желания, заставляя его хотеть лишь того, что порадует родителей, состоит в том, что они сами не адаптированы в социальной среде. Но есть и еще кое-что, что является действительной причиной такого обращения родителей с ребенком – действительная причина их действий. В противном случае, придется признать все их действия странными и поставить под вопрос их психическое здоровье.

Нередко приходится слышать, что родители жалуются на то, что не могут справиться с «маленьким хулиганом», но это происходит при ранговом равенстве ребенка и родителей. Но мы говорим, что в случае с Мазохистом ранги ребенка и родителей разные, и более того – они перепутаны. Знакомые ветеринары мне рассказывали, что в начале 90-х люди начали заводить серьезных собак, псы выросли, а хозяева их все больше боялись, ходили по своей квартире «по стенке» под пристальным надзором «собачек», а потом массово тащили собак усыплять к ветеринарам, потому что боялись собственных питомцев. Человек может справиться со зверем, сильнее его, только посредством дрессировки – выработать в нем рефлекс подчинения, что возможно только посредством подавления его личности и позиционирования себя, как старшего члена стаи. По сути, посредством дрессуры, которая, по большей части, состоит в «докапывании» до каких-то малозначимых мелочей: как сидеть, как стоять – все строго из каких-то анекдотов про прапорщика. То есть держать под неусыпным контролем и следить, чтобы «воротничок не торчал», «ботиночки были чистые», «сидел прямо за столом» и много всего бессмысленного другого – по сути, постоянно изводить придираками и следить, чтобы «глаза не поднимал». То есть, когда мы говорим, что родители требуют от ребенка не пачкаться, не шалить, не кричать и прочее – речь идет о дрессуре, по сути, подавлении его личности. А где жесткая дрессура – там и страх дрессировщика перед дрессируемым. Значит родители, помимо всех прочих их чудесных качеств, еще и боятся трехлетнего малыша – и пока он не набрал физическую силу, дрессируют его, как щенка овчарки, например.

К слову, надо уточнить, что «воспитание животного» возможно двумя путями: «жестким», о котором я говорю здесь, и «мягким». «Мягкий» состоит в поощрениях за «правильные поступки», в то время как «жесткий» заключается в формировании страха перед дрессировщиком. Чтобы идти «мягким» путем, в случае с опасным животным, нужно быть сильной личностью, не бояться его, знать и понимать особенности работы инстинктов животного – то есть требуется высокий интеллект и знания. А вот для «жесткой» дрессуры всего этого не требуется. «Жесткая» чаще используется для воспитания, когда от питомца требуется быстрое и безусловное подчинение часто в опасных ситуациях; а «мягкая» дрессура подходит для менее опасных питомцев, от которых не требуется действовать «как машина». Часто эти методы комбинируют между собой. Получается, что родители, в случае с Мазохистом, предпочитают «жесткую» дрессировку, как основу воспитания – они сами его боятся, не понимают и не стремятся выстроить

диалог. В любом случае, в конечном счете, перед дрессировщиком стоит задача доказать животному свой более высокий ранг, чем у него – это конечная цель дрессировки, – после чего животное будет подчиняться, а дрессировщик принимать решения. Вероятнее всего, именно к этой точке своими «воспитательными мерами» и стремятся родители, но есть нюансы – практически интрига: так как речь идет о рангах, то способно ли низкоранговое существо доказать, что его ранг выше, чем у биологически высокорангового?

И вот здесь самое интересное, о чем и хотелось сказать. Низкоранговые биологически боятся высокоранговых – любое проявление высокого ранга рождает в них панику, так уж устроено природой. И не только малыш видит слабость родителей, но и родители, не сознательно, видят в спокойствии и поведении малыша признаки высокого ранга, и – пугаются. А испугавшись, начинают с ним бороться. А борьба с малышом и заключается в его дрессировке, в нашем случае «жесткой», пока он не окреп, и страх перед ним не так силен. И тут в ход идет все то, что способно подавить его личность и желания. Вплоть до того, что, когда щенок вас случайно в игре зацепил зубами, вы изображаете плач и издаете рыдающие громкие звуки – имитируете действия самого щенка, который жалуется, и щенок понимает, что сделал вам больно, прекращает в игре использовать зубы. И родители используют даже этот прием, посредством демонстрации и рассказов о том, как они расстраиваются, когда он «шалит», и скольким они жертвуют ради него: такой «воспитательный ход» не случаен, хотя, думаю, родители так делают инстинктивно, и сами не осознают такой манипуляции. Но вывод один: родители боятся ребенка. А «публичная порка», запреты – не более чем дрессировка. Причем к «мягкой» дрессировке родители практически не прибегают – очень редко стремятся договориться.

Для ясности рассмотрим реакцию низкоранговых на признаки высокого ранга. Когда человек, опрокинул прилюдно на себя кофе и не повел бровью, например. Его реакции могут быть различные: смутился, покраснел, вскочил, начал вытираться и извиняться, или остался невозмутимым. Чем более бурная реакция, тем ранг человека ниже – он более ориентирован на окружающих, чем на себя. Если же человек не повел бровью, не смутился, не стал отвлекаться на эту неприятность и продолжил следовать своей линии поведения, которая была до инцидента, он проявляет высокий ранг. Понимают это люди или нет, но именно реакция этого, пролившего кофе человека, вызывает в них напряжение – а не сам инцидент. Если ранг окружающих ниже, то первое, что они чувствуют – это испуг и потенциально готовы подчиняться, но радости от такого варианта они не чувствуют, потому что это «биологическое принуждение». Но мы живем не в лесу, и у нас присутствует ряд социально условностей, которыми люди могут прикрываться. В зависимости от контекста и ситуации, такая реакция «неряхи» вслед за испугом может вызвать у людей уважение, агрессию, панику, истерику, паралич, подчинение. Если социально низкоранговые чувствуют свою силу,

они попробуют «заклевать» высокорангового. Между членами стаи разного ранга существуют особые «высокие» отношения: высокоранговые презирают слабых низкоранговых, а те в долгу не остаются и, хотя боятся, ненавидят высокоранговых. Потому любителям играть признаками высокоранговости надо быть осторожными – могут и побить: мартышка слабее льва, но когда их сотня, то льву не поздоровится. Потому «публичная отчитка» ребенка за проступок перед группой знакомых и родственников имеет именно эту «воспитательную» природу группового «заклевывания».

И получается, что человек, проявивший признак высокого ранга в обществе более низкого ранга, по наивности или некомпетентности рассчитывает на автоматическое уважение к своей персоне этих людей – он может очень сильно ошибиться. Социум, особенно сегодняшний, освобождает людей от страха перед высоким рангом – помимо высокорангового поведения необходимо еще и социальное его подтверждение, вроде должности или влияния. А без него происходит казус. Если такой «имитатор высокого ранга» не способен своей пугающей агрессивностью подтвердить свой высокий ранг, то, вероятнее всего, он станет посмешищем и будет отторгнут из общества: демонстрация агрессии обходит социальные защиты людей и действует на их инстинкты, и если они пугаются, то принимают главенство такого «агрессора». Но это возможно лишь в примитивной дезорганизованной среде или работает короткое время, потому что сама по себе агрессия не имеет прямого отношения к высокому рангу, а направлена на инстинкт самосохранения: является инструментом доминирования одного низкорангового над другими – потому, чем ниже ранг, тем больше люди орут друг на друга. Именно потому демонстрация открытой агрессии не желательна: вы можете испугать людей, но вместе с тем показать, что вы слабый и вынуждены прибегать к запугиванию – что не требуется при реальном высоком ранге.

Попробуйте перед клеткой с обезьянками, которые точно вас лично не боятся, и вы им безразличны – просто шли мимо – сделать что-то «важное» или агрессивное, они толпой начнут над вами потешаться и кидаться в вас, чем придется, и вы будете кипеть перед ними от своего бессилия. Реакция осмеивания толпой, находясь при этом в безопасности – это нормальная реакция слабых на пугающую их силу: посредством такого осмеивания они чувствуют свою численность, единство и силу. Потому любое проявление признака высокого ранга, даже в качестве примера – вы о ком-то рассказывали и показали, как он двигался – действует на уровне бессознательного и ему все равно, вы придурялись или правда так двигаетесь: любое проявление ранга в шутку или в серьез вызывает реакцию именно на вас, и дальше остается только «ловить последствия» – тактические или долгосрочные. И после того, как «показали страшное», рассказывайте «мартышкам», что вы просто пошутили – им уже все равно, и в вас полетят через клетку очистки бананов.

Единственный способ, который позволяет скрыть свой высокий ранг, а он все равно будет просачиваться, как его не скрывай, и остаться в безопасности

от «толпы» – это присоединиться к толпе в отношении своих манер, что и делает Мазохист: он смеется над своей неуклюжестью, называет себя «свиньей», практически провоцирует окружающих присоединиться к нему в его осмеивании. Клоунов, которые изображают смешно аристократов, толпа не бьет – она их любит. И Мазохисту приходится быть таким «клоуном» среди людей – конечно, пока он не нарастит социальный вес. Такой «фокус» проходит у Мазохиста с окружающими людьми, но с родителями он не проходит – они уже напуганы, и клоунада их бесит.

И получается, что «стержевая линия» отношения родителей и такого ребенка состоит в том, что посредством «жесткой» дрессуры родители борются со своим страхом перед ребенком, а ребенок всячески вырабатывает поведение, которое успокаивает и не пугает родителей, и создает социальный образ «клоуна» для адаптации к окружающему социуму. В этом конфликте и состоит основная трагедия Мазохиста: никакие действия не способны угасить страх низкорангового перед высокоранговым, а клоунада, в случае с родителями, не работает.

Но в любом споре всегда есть две стороны спора – две «правды» или «позиции». Позицию Мазохиста мы рассмотрели, и ради справедливости стоит узнать и вторую позицию: люди жили спокойно, занимались своими делами, ходили в гости, путешествовали, читали книги и ходили в театры, и угораздило их родить ребенка – возможно, до этого они были милейшие мягкие люди, которые даже в фантазиях не предполагали кого-то дрессировать. И вот с позиции родителей все это напоминает следующее: у двух милых птичек, которые долго высидели яйцо, из яйца вылупился крокодил. Первый год птички с ужасом смотрели на то, что вылезло из яйца, но деваться было некуда и надо было его воспитывать – мало ли у кого кто рождается: вот у соседей, после того, как птичка-жена по обмену слетала в Африку, родился страусенок, у других после корпоратива в зоопарке вылупился черепашонок, а у них крокодил – как сказано в одной книге, «вопросы крови – самые сложные вопросы в мире», может быть у кого-то из родителей-птичек в числе далеких предков был крокодил. А малыш-крокодил смотрел на них влюбленными глазами и пытался гоняться за ними с криком «мама», «папа». Делать было нечего, и как бы страшно не было, они начали его дрессировать: запрещали ему его крокодильи желания и привычки, требовали быть «образцовой птичкой» и хотеть только того, что не пугает и радует родителей. И ни в коем случае не давали ему адаптироваться к окружающему миру, потому что если он наберет силу, то внезапно может понять, что никакая он не птичка, а самый настоящий крокодил. А крокодил, чтобы его не боялись, внимательно смотрел за состоянием окружающих и стремился их не расстраивать, и при том стремился казаться смешным и безопасным, превращая себя во всеобщее посмешище. Как-то так все это выглядит с позиции рангов, если рассмотреть ситуацию с позиции родителей: хотели обычного, как они сами, испуганного и слабовольного ребенка – а родилось не пойми что. И с этой позиции родителей можно понять: учитывая

все, что сказано об отношении рангов внутри человеческой стаи, ситуация у них тупиковая.

Так или иначе, причина поведения родителей состоит в инстинктивном – то есть неосознаваемом – страхе перед тем, что ребенок сильнее их самих. И все, что они делают – «вписывают» его в иерархическую пирамиду, построенную по принципу противоестественного отбора в надежде, что она «погасит» или «парализует» его ранг. Безусловно, часто такой «правильный ребенок» получает более глубокое научное и культурное развитие, чем прочие дети – будто его готовят для жизни в «высшем обществе», – но место в иерархии определяется не по книжкам и мастерству игры на скрипке, а по формирующемуся самоощущению – и вот по самоощущению он «низший член» такой иерархии. И в этом они частично правы: лев, выросший в отаре овец, считает себя «убогой овцой», – как сказал кто-то великий, «в обществе горбатых красота считается уродством». Малыш понятия не имеет ни про ранги, ни про иерархии – он все время себя ощущает в таком окружении «убогой овцой», что работает против него и создает дополнительное усиление позиции родителей. Если ощущать себя «убогой овцой» в обществе, то шансов догадаться, что дело не в тебе, а в самом обществе, практически нет: нормальность большинства доказывает собственную ненормальность – а для малыша его родители и родственники являются большинством. Тут поневоле начнешь оправдывать многие «коррекционные» процедуры по изоляции от «нормальных овец», и будешь благодарен за попытки хоть как-то избавить тебя от «убогости»: не только пачкаться не станешь, но и на скрипке заиграешь, – а внешний мир из сверстников, способный зародить сомнение в нормальности твоей ситуации, появится уже намного позже трех лет, когда травма будет уже сформирована. Соответственно, и переживания ребенка, которые Бурбо определила как «унижение», имеют эту природу – и частично она права, унижение тут тоже присутствует. Но и процесс, происходящий с ребенком, и спектр его переживаемых состояний как с родителями, так и с окружающими детьми намного шире и глубже, чем просто психологические травмирующие состояния унижения.

Что же касается того, что Мазохист получает от всего этого удовольствие, что происходит уже намного позже младенческого периода – то это тоже «объяснение для колхозников». Поведение Мазохиста является единственным доступным ему способом адаптации к социуму, сомневаюсь, что он получает удовольствие от унижения, но ничего другого, как играть роль «мальчика для битья», ему не остается. И когда ему удастся набрать социальный вес, то, как правило, от такого «удовольствия» он отказывается – но от того, что действительно нравится, как правило, не отказываются.

Что касается момента, что Мазохист организует себе обстоятельства таким образом, чтобы доставить самому себе неприятности или наказать себя за что-то, пока его не стали наказывать другие, то это тоже большой вопрос – в части наказания. Находясь в среде слабых людей, которые, по большей части, заняты решением своих не очень позитивных проблем, не иметь

идентичных проблем и при этом изображать оптимиста – это, по сути, издеваться над окружением: у всех вокруг дома горят, и лошади разбегаются, а у Мазохиста и дом цел, и кони в стойле, – вот он ходит между пожарищами, смотрит на обгоревших соседей и улыбается. Так и побить могут. Потому безопаснее, с точки зрения нахождения среди людей в такой ситуации, чтобы собственный дом горел ярче, чем у них, и кони бежали бы в стороны быстрее – в большинстве случаев, с точки зрения личной безопасности и сохранения дружественных отношений выгоднее быть «самым проблемным». Мазохист решает задачу нахождения в среде людей – а это совсем другая задача, чем наказывать себя: для него приоритетнее оставаться в социуме своим, чем «беречь имущество». Потому в обществе ему выгодно иметь неприятности, которые его ставят на один уровень с окружающими: о них не надо, подобно Покинутому, кричать на каждом шагу – они просто должны быть для соответствия, люди сами об этом узнают.

Бурбо считает, что Мазохист достигает имущественного и социального веса в обществе, чтобы оправдать в свой адрес ожидания других людей, компенсировать свою травму и убрать чувство вины. Глубоко сомневаюсь, что это именно так обстоят дела – что он действует по чье-то указке и мотивируется избеганием чувства вины, – потому что такие «мотивы» к каким-то серьезным достижениям привести не способны. Я не знаю ни одного серьезного достижения, которое бы произошло, потому что «мама попросила», или «чтобы не было стыдно перед бабушкой». Ну, только если в детских сказках, которые рассказывает на ночь «еврейская мама» из анекдотов: и стало молодцу стыдно перед мамой, что он ленится, и построил он город и стал самым богатым купцом, потому что так мама просила – а мама о плохом не попросит... Это странно и в отношении чувства вины: отобрал у ребенка конфетку, и чувство стыда заставило купить Cadillac, из окна которого этому же ребенку его же конфетку и показал – и так хорошо на душе стало, и чувство вины сменилось гордостью за себя. Идея компенсировать чувство вины достижениями звучит красиво, но при более детальном рассмотрении кажется бредом – какой-то странный способ просить прощения у людей. Что же касается чувства вины перед собой за то, что ты еще не стал директором и продолжаешь работать менеджером – это тоже какое-то нездоровое чувство, потому что в этом случае человек мотивируется не чувством вины, а либо «спортивной злостью», либо амбициями.

Что же касается, достигать большего, чем окружающие, то при такой шаткой социальной позиции эта идея идет вразрез со всей концепцией адаптации в обществе: веселый оптимистичный толстячок, над которым все смеялись, вдруг становится большим начальником – и что скажет его вчерашнее окружение, которое над ним подтрунивало? Такие достижения «высвечивают» его среди прочих людей, привлекают к нему внимание, «засвечивают» его ранг, что для него небезопасно, потому что лишают «адаптационной легенды» всеми любимого «клоуна» – и тем не менее, он на это идет. Бурбо считает, что за счет таких достижений он испытывает гордость

за себя – тут она права. Только эта «гордость» имеет другую природу, чем компенсация «вины» – это удовлетворение соответствием своего ранга и места в обществе, а точнее, в социальной иерархической пирамиде. Потому это не столько гордость, сколько восстановленное чувство собственного достоинства, о чем мы тоже вспомним позже. Но если посмотреть на вещи рационально, то социальные достижения – это естественная потребность Мазохиста, также как бег для лошади и плавание для рыбы: посредством достижения он реализует свою природу высокого ранга в обществе. И в этом случае, создание себе понятных человеческих неприятностей, как у большинства, является хорошим прикрытием, мимикрией под события у большинства окружающих его людей: все люди что-то достигают, все попадают в неприятности – и он в их числе.

Стремясь к каким-либо «достижениям», Мазохист не боится лишней нагрузки, ответственности и работы. В этом мире все относительно, потому такая позиция «лишней работы» очень любопытна в отношении того человека, который ее дал. Лишняя или недостаточная работа определяется теми целями и задачами, которыми занят человек. Если человек удовлетворен зарплатой и в действительности ничего в жизни не хочет, то для него любая работа, помимо его должностных обязанностей, будет лишней. Но если вы хотите больше, чем имеете, то «лишнее» является активом роста вашего уровня жизни. Но следует помнить, что «лучше всех в колхозе работала лошадь, но председателем так и не стала». Потому помимо исполнительности, работоспособности и ответственности у Мазохиста есть еще кое-что, что позволяет этот «излишек» переводить в реальные достижения – то, чего нет у большинства, которые могут постоянно перерабатывать без всяких изменений уровня жизни. Я думаю, что он просто знает, где нужно увеличить работоспособность или ответственность, чтобы был результат – «работает по точкам роста»: насколько я знаю «почерк» таких людей, то они никогда просто так не напрягаются, вкладывают всю свою «массу» в результативные действия, и при этом остальное время бессмысленно, как сонный бегемот в реке, «дрейфуют» среди людей в ожидании чего-то интересного. А вот то, как видят эти люди общество, и по каким критериям понимают, что то или иное действие имеет смысл – разговор особый, – здесь просто «обрисуем» эту ситуацию эффективности.

Насколько я знаю, у Мазохиста нет больших амбициозных целей, вроде собственной корпорации или вертолета, как правило, такие цели присутствуют у Отверженных и Покинутых. Но тем не менее, он эффективно занимает социальные позиции и наращивает материальный вес в обществе. Вполне вероятно, что им движет его внутренняя потребность занять соответствующее место в социальной иерархии, которую он сам может не осознавать – и как правило, не осознает. А форму, в которую «упаковать» свои достижения, он заимствует из социума – то есть использует те модели, желания, мечты, которые присутствуют у других людей: он копирует их. Потому Мазохиста и обвиняют в том, что упаковка его достижений не

индивидуальная, не яркая, неинтересная – все заимствовано из социума: считается в обществе, что хорошо иметь виллу на море – он ее купит; люди хотят высокого положения в обществе – он его получает. Именно за такое отсутствие уникальности больше всего и критикуют Мазохиста эстеты, делая выводы о том, что у него нет вкуса, он «скучная личность без фантазий» и прочее.

Есть и еще один момент, который следует затронуть – он касается устройства общества, точнее момента «общество, как организм»: вопрос частично касается того, почему у Мазохиста, в отличие от многих, получается достигать социальных преимуществ.

Общество имеет свою иммунную систему, подобно той, что имеет любой биологический организм, которая защищает его от нежелательных вторжений – от микробов, вирусов – изолирует их и не дает им развиваться. Эту роль в организме выполняют лейкоциты, и когда в организм проникает «микроб», они облепляют его плотной оболочкой, изолируя от организма. В обществе работает тот же механизм. Любой человек, несущий в себе угрозу трансформации общества – будь то новая идея, научное открытие, бизнес – все, что является новым и способно изменить культуру и жизнь общества, воспринимается «организмом» как опасность, способная нарушить его стабильное отлаженное функционирование. В моменты, когда общество развивается, что сопровождается хаосом внутри него, «иммунная система» слабеет, и такие «новые люди» могут «прорваться» и реализовать свои идеи, проекты и прочее. Но когда общество впадает в застой, его иммунная система колоссально крепнет и не пропускает «вирус» – чем глубже застой, тем сильнее иммунитет. Любопытно, что застой убивает общество, но именно его пытается сохранить «иммунитет» системы, а когда идут изменения, у общества появляется будущее – потому полезность такого иммунитета остается под вопросом: но он есть, и он работает. И когда человек, несущий в себе угрозу изменений, начинает «шевелиться» и двигаться в сторону ресурсных областей общества, способных обеспечить реализацию его потенциала, срабатывает «иммунитет общества». Причем, не имеет значение, есть ли у него уже готовая идея, или ему только предстоит что-то создать, что определяется его потенциалом и доступными ресурсами – можно сказать, что появление такой идеи, в случае прохождения такого человека в социум, лишь вопрос времени: система реагирует на потенциал человека. Можно сказать, что задача такой защиты не дать «пешке» стать «ферзем». Действие «иммунной системы» состоит в том, что «лейкоциты» общества облепляют такого человека и блокируют его от общества: идей у него может быть масса, но оказавшись в изоляции, он не способен часто даже обеспечить себе полноценное существование – он бессилён что-либо сделать, находится как будто в социальной пустоте. Потом часто говорят, что такой человек – особенно в искусстве или науке – опередил свое время. В качестве «лейкоцитов», реагирующих автоматически на скрытую в человеке угрозу изменений в обществе, выступает так называемые Сервенты, которые



частично описаны в моей книге «Нищие абьюзеры». Они облепляют человека плотным коконом, создавая ему иллюзию того, что он находится в социуме, но блокируют полностью любое распространение о нем или его проектах информации – его для общества не существует.

Если вернуться к Мазохисту, то возникает вопрос о том, как ему при его внутреннем ранговом состоянии обойти эту иммунную систему общества – и похоже, что ему это удастся. Можно, конечно, сказать, что он не несет в себе изменений обществу и на этом успокоиться: он тупой, ничего не хочет, без фантазии, ну какие там изменения – будет смеяться «продвинутой» публика. Но любой сильный человек, и даже его внутренний высокий ранг сам по себе несет изменения по причине того, что, «добравшись» до ресурса, он начнет обустривать реальность вокруг себя, как ему удобно – то есть уже будет производить изменения. Потому версию о том, что Мазохист просто не интересен системе, можно отбросить. И здесь мы вспоминаем, о чем говорили раньше: что Мазохист не адаптирован к окружающей социальной среде. Но если он не адаптирован, значит и не способен чего-то достигнуть – а он достигает: противоречие. И получается, что он к ней адаптирован, но не так, как все остальные: получается, что он адаптирован именно к системе, в то время как большинство адаптировано к взаимодействию между собой и называют это «социальной адаптацией». Получается, что родители, пытаясь снизить «силу» Мазохиста посредством блокировки его социальной адаптации оказали ему колоссальную услугу: его адаптация более высокого уровня – она направлена не на людей, а на саму систему. Именно потому он знает, когда и что делать, чтобы нарастить свое материальное состояние или продвинуться на нужную должность. Можно сказать, что он играет с системой, а не с людьми, а люди лишь части этой системы. И при этом он способен не привлекать к себе «лейкоциты» общества – они его не видят. Думаю, что данную «невидимость» ему дает его социальная модель взаимодействия с другими людьми, которые видят в нем позитивного клоуна. И получается, что то, что мы считали его трагедией – что ему не оставили выбора, как быть в обществе таким «клоуном» – в действительности, очень эффективная система движения по социальным уровням, потому что она не вызывает блокировку потенциала человека со стороны иммунной системы общества. И тогда получается, как говорит Бурбо, что он легко достигает того, что от него хотят окружающие: в действительности, они не просят его, это они так думают, а – описывают ему форму, упаковку, – в которую он может переместить свой внутренний потенциал «с повышением» – должность, имущество и прочее. От внимания ускользает тот момент, что если кого-то попросить занять высокую должность, то это напрасный труд: человек может напрягаться до вздутия жил на лбу, а так и останется на своей должности даже без повышения оклада – поговорить с начальником для него уже нерешимая задача. А Мазохиста стоит попросить – и он легко, будто сходил за молоком, продвигается в обществе. Какая-то подозрительная легкость и исполнительность на фоне других людей с их финансово-карьерными проблемами.

Что касается проблем Мазохиста – неприятностей, которые он умудряется себе создавать и от них страдает, как считает Бурбо, – тоже является неоднозначным моментом: проблемы и неприятности, согласно Бурбо, Мазохист создает, «как дышит» – когда хочет, чтобы его не контролировали, чтобы наказать кого-то, берется за решение чужих проблем и т.д. Кажется, что способность создавать себе проблемы объединяет Покинутого и Мазохиста, но это кажущееся сходство. Проблемы могут быть конструктивные и деструктивные. По сути, для нервной системы разницы нет: человек вынужден нервничать и решать проблемы. Но конструктивные меняют жизнь к лучшему, а деструктивные ее разрушают. Покинутый создает себе деструктивные проблемы, и окружающим приходится его спасать. А Мазохист, организуя себе проблемы, развивает свою жизнь.

И проблемы ли это в действительности – или способ развиваться? Смотря, с чьей позиции мы этот вопрос рассматриваем, а точнее, на каком уровне социального мышления находится эта позиция. Иван Иванович завел себе вторую любовницу и теперь страшно страдает, потому что ему приходится больше тратить и соответственно больше работать – он сам нашел себе проблемы, потому он глупый. А Петр Петрович купил себе вторую клизму и теперь лечится вдвое эффективнее, он молодец, потому что не создает себе новых проблем, а эффективно разбирается с теми, что есть. Примерно так я воспринимаю рассуждения о том, что Мазохист – не молодец и сам находит себе проблемы. В моем понимании, у Мазохиста вдвое увеличилась нагрузка – он оплачивает выросшее качество жизни, – а «Петр Петрович», конечно, не находит себе новые проблемы, и качество жизни не меняет, но с удвоенным старанием уходит в уже имеющуюся проблемную атмосферу жизни: он топчется на месте, и потому не он находит проблемы, а они его.

В общем-то ничего нового, выбор в жизни у нас не большой: либо мы сами находим себе проблемы, либо они находят нас – мы только можем выбрать, какие из них будем решать. Когда мы хотим улучшить жизнь и дать ей развитие, то неизбежно выходим за круг своих повседневных дел – мы создаем себе проблему, решение которой улучшит качество нашей жизни, благосостояние, ее наполненность. Такие проблемы имеют позитивный окрас, они конструктивны и возникают по собственной инициативе – мы сами их иницилируем и, решая их, развиваемся. «Зачем ребенку поступать в институт, там же придется нагружать голову, а это неприятно – нам не нужны такие проблемы, пусть остается неучем, тем более что он от природы талантлив», – можно занять и такую позицию. И для того, чтобы создавать себе проблемы, нужна и внутренняя сила, и желание улучшить свою жизнь. Потому позиция о том, что Мазохист дурак, потому что сам создает себе проблемы – позиция человека слабовольного, не способного самостоятельно управлять своей жизнью, то есть имеет источник в травмах Отверженного и Покинутого. И с их позиции, действительно, Мазохист себя перегружает ответственностью, берет на себя лишние проблемы и страшно от этого страдает: «у соседа лошадь сдохла, мелочь, а приятно, не надо было ее заводить» – хорошая позиция,

чтобы оправдать свое бездействие в жизни. А Мазохист не хочет плохо жить, он хочет жить хорошо и потому покупает «лошадь». То есть страдает или радуется Мазохист – вопрос, ответ на который зависит от той позиции, которую вы занимаете в жизни.

В продолжении темы «страдания» Мазохиста от им же созданных проблем самому себе, будет не лишним раскрыть еще одну тему: у любого человека существуют пассивы и активы. Считается, что в жизни надо сокращать пассивы и увеличивать активы, и это верно. К пассивам относятся все, что требуется содержать: недвижимость, автомобили, домашние животные, собственные дети и прочее, – но при этом именно пассивы формируют качество жизни. А активы – счета в банке, инвестиции – работают на вас и приносят прибыль, но вы их не используете: это ваш потенциал, который дает вам уверенность в себе и завтрашнем дне. Можно иметь огромные активы, но прожить жизнь очень убого – как какой-нибудь скряга, который, имея миллионные состояния, питается черствым хлебом. Потому, если буквально воспринимать эту идею «сокращения пассивов», то бомж может считаться мастером этого пути: у него нет пассивов, и он достиг в этом совершенства. Нужен баланс пассивов и активов, в котором будут уравновешены качество жизни и работающий на вас ресурс, и любая крайность превращает жизнь в ее уродливое подобие.

Мазохист набирает пассивы – которые, как мы выяснили, должны заставлять его страдать: конечно, жуткое страдание вызывают две любовницы, огромная квартира и дорогая машины – обычное дело, все от этого страдают. Но насколько я понимаю суть Мазохистов, у них существуют и достаточно мощные активы – финансовые, социальные: я не встречал Мазохистов, которые бы «блистали» пассивами, при этом не имея ресурса на их содержание. И Мазохист очень точно балансирует активы и пассивы: он не заведет любовницу и не купит автомобиль, который не способен содержать – он не будет жить на пределе возможностей, как некоторые Покинутые, чтобы все это обслуживать. Более того, Мазохист, как и деньги, «любит тишину» – он не выставляет напоказ свои активы, а часто и скрывает их. Потому Мазохиста нельзя назвать ни скрягой, ни транжиром – и тем более нельзя назвать психически нездоровым «безумным рабочим осликом», который маниакально перетаскивает задарма грузы лишь потому, что любит страдания: как было в одном анекдоте, «дедушка оглох, а не спятил».

В пользу того, что Мазохист великолепно держит баланс пассивов и активов, а также очень рационально оценивает свою ситуацию, говорит еще один момент. Я заметил, что не мало, как правило, молодых людей с травмой Мазохиста длительное время живут с родителями, и при этом их социальные дела идут очень неплохо, а жизнь вне дома насыщена. Со стороны это может показаться слабостью или странностью, или их можно даже заподозрить в наличии сильной травмы Отверженного: «забитый» Отверженный нередко живет с родителями. Но Отверженный интроверт, он запуган, часто у него нет личных отношений и тем более социальных «бурных» взаимодействий. А

Мазохист живет с родителями, и при этом живет полной жизнью. В этом проявляется рационализм Мазохиста, с одной стороны, а с другой, ему вполне комфортно в родительском «гнезде», где за ним еще и ухаживают, и при этом присутствует близость с матерью, с которой он плотно связан. Сказать, что Отверженный доволен жизнью с родителями нельзя, тем более, чаще всего, между ним и родителями присутствует напряженность или конфликт.

Между тем Мазохист в семейном «гнезде» чувствует себя неплохо и будет там находиться до момента, пока не решит, что пришло время создавать свое гнездо: социального ресурса достаточно, и можно начинать жить самостоятельно. То же, что в детстве Мазохисту запрещали собственные желания и контролировали его, осталось в прошлом: как правило, он относится достаточно нейтрально к своему детству и не придирается к родителям, а родители, в свою очередь, перестали его бояться, потому что его интересы находятся вне дома. И если родители люди адекватные, пусть и слабые социально, получается очень часто выстроить практически дружеские отношения между ними и Мазохистом: просто Мазохист соблюдает правила отношений с ними, в которых главное не давать им лишнюю информацию, способную их растревожить, и не доказывать им ничего – для Мазохиста это очень легкая задача, но практически невыполнимая для Отверженного и Покинутого. Можно сказать иначе, Мазохист продолжает воспринимать родителей людьми слабыми, но его возраст позволяет ему теперь себя с ними вести как с детьми. И такое «проживание с родителями» очень разумно и рационально по многим позициям, и более того доказывает, что без необходимости Мазохист проблем себе не набирает: он очень рационален. Отмечу еще один нюанс, касательно его рациональности: при его нервной системе «из бревен», которая сформировалась в процессе такого воспитания и не реагирует на мелочи, очень не сложно находиться рядом с родителями – это не требует серьезных нервных затрат, тем более, что близость к матери, столь важная для него, позволяет еще и снизить базовую нервную нагрузку – она может беспокоить словами, но она находится постоянно под его наблюдением, и потому о ней не надо беспокоиться, что может истощать нервную систему. Помимо «экономии на нервах», сбрасывается временная и финансовая нагрузка: не надо заниматься хозяйством и тратить на это время, а также не приходится тратить лишние ресурсы на снятие жилья или его покупку, ремонт и мебель. А так как нет перехода из «родительского дома» во взрослую жизнь, что является определенной турбулентностью и также требует времени и силы на адаптацию – то это возможность без лишних стрессов продолжать заниматься своими делами. Что же касается самолюбия, которое толкает часть людей на то, чтобы «вырваться от родителей» и доказать, что они повзрослели, то Мазохисту это безразлично: детский период достаточно закалил его, чтобы заниматься такой ерундой.

Можно заключить, что Мазохист очень рационален, в ряде ситуаций его даже можно сравнить с машиной, которая четко все просчитывает, ни на что не реагирует и не отвлекается, и движется к задуманной цели жестко и

уверенно: часто действительно Мазохиста сравнивают с каким-нибудь танком или бульдозером, которые идет вперед, что бы не происходило. А гордость за себя, как одно из ключевых состояний Мазохиста, не столько связана с освобождением от чувства вины, как считает Бурбо, – у меня, по мере разбора Мазохиста, все более возникают сомнения в ее наличии у него, – сколько с ситуациями и моментами, когда Мазохисту удалось «подкачать» ресурсы и перейти на более высокий уровень жизни: увеличить свое социальное, материальное и имущественное положение. В принципе, у такой гордости есть основания: ему пришлось не только взять на себя дополнительную нагрузку, но и выдержать ее – доказать право на обладание ресурсами и почувствовать себя достойным для жизни на более высоком уровне, чем раньше. В этот момент его внутренний конфликт, связанный с несоответствием своего ранга и места в иерархической социальной пирамиде затихает. Потому Мазохист гордится не тем, что купил новую виллу, и теперь она у него есть, и что «чувство вины отпустило», а тем, что реально подтвердил свой ранг – сдал очередной экзамен в жизни. Это важный момент: всегда имеет значение, с чем и во что играет человек в жизни – Мазохист играет за подтверждение своего рангового самоощущения, сформированного в первый год жизни.

Мазохист действительно мало думает о себе, что, в общем-то, свойственно высокоранговому существу – а вовсе не потому, что чувствует себя «очень виноватым», хотя случается всякое: Мазохист занят делами, а не собой. Это достаточно часто отражается на его внешности, хотя он и любит «пижонить»: когда он включен во внешние процессы, он не придает значения ни одежде, ни своей «красоте», но в моменты остановки процессов и дел вполне может «чистить перышки». Примерно, как шахтер во время работы не обращает внимание на то, как он испачкался, но в свободное время ему совсем необязательно поддерживать свой «рабочий вид». Говоря иначе, Мазохист не может жить без деятельности и социальных взаимодействий, но дела и взаимодействия могут носить разный характер и иметь разные цели – но дела в его понимании имеют более высокий приоритет, чем внешний вид и он сам. При этом Мазохист имеет «широкий социальный диапазон» действий.

Человек может действовать узконаправленно – аккумулировать все свои силы для определенной деятельности и игнорировать остальные внешние процессы, – а может идти «широким фронтом» – охватывать множество процессов, в том числе и не основные. «Узкая» и «широкая» направленность действий решает разные задачи. К плюсам «направленной», концентрированной деятельности относится то, что человек не расплывается на сторонние дела и вкладывает все свои силы строго в одно дело – тем самым, достигая высокой эффективности в данном деле. Но при этом он теряет понимание происходящего вокруг себя, теряет контроль над контекстом: например, когда человек съезжает с горы на лыжах, он концентрирован строго на процессе своего спуска и не рассматривает достопримечательности вокруг по соображениям собственной безопасности – он ничего не видит вокруг. А когда человек идет «широким фронтом», то он занимается многими делами

сразу, и как правило, в этот момент у него нет однозначно приоритетных дел: он занимается взаимодействием с окружающими по разным причинам – создание отношений, сбор информации, поддержка отношений. Такой «широкий фронт» позволяет ему понимать происходящее, уверенно себя чувствовать в моменте социальной жизни и выявлять для себя интересные направления движения – участие во множестве незначительных для него дел является способом сохранять способность ориентироваться в обществе, но при этом требует от него определенных затрат, на которые, кстати, Мазохист не скупится.

Практически любой успех в обществе – это фокус, проведенный с предварительной подготовкой: «зритель» видит лишь то, что ему хотят показать, а результат получается совсем другим путем. Как правило, к явной части «фокуса» относятся действия по непосредственному получению результата – в нашем случае, «узконаправленная» деятельность с концентрацией на ней. «Человек начал «дело», много работал и потому достиг успеха» – эта часть истории для зрителя, который потом до получения грыжи пытается повторить безрезультатно этот путь. Но «Веры недостаточно, даже для обычного полета, надо знать, как это делается» – было сказано в одной книжке (Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» *прим. ред.*): веры в себя и свои способности недостаточно для результата, надо знать, как он был получен. То есть надо знать, в какой момент, как именно надо приложить силу, чтобы получить результат. А вот для того, чтобы все это знать, надо владеть информацией и быть внутри социума – что и достигается действиями «широким фронтом»: определение момента и направленности действий – это действительно, большое искусство, которому нигде не учат. И участие в различных малозначимых делах является великолепным «прикрытием» и способом для решения такой задачи – «определение момента и направления действий». Потому, когда Бурбо говорит, что Мазохист перегружает себя тем, что помогает окружающим и решает их проблемы, считая, что причина в чувстве вины Мазохиста перед окружающими, боюсь, она очень сильно заблуждается в истинных причинах такого его поведения. Нахождение внутри социума важно, как воздух, для Мазохиста, и ради этого он готов на многое, потому что именно такой «дрейф в социальной среде» определяет его эффективность в обществе: это непрерывный бессознательный поиск вариантов действий и способов получения результата.

А когда уже все найдено, мозаика сложена и просто остается взять желаемое – то тут понятно, можно и удивить «зрителя» эффективным, «узконаправленным» действием: «сражение выигрывается еще до его начала» – написано в одной умной книжке. Потому можно обратить внимание и на вопрос риска для Мазохиста – ведь многие считают, что именно риск, совместно с полной отдачей делу, приводит к успеху: Мазохист не любит риск, он любит просто забирать то, что ему надо – но иногда любит и спецэффекты для публики, такие как имитация риска и сложности достижения результата. Те, кто верит в соединение риска с самоотдачей, в полном восторге от таких

«фокусов». А те, кто верит, что Мазохист занимается чужими делами из чувства вины перед человечеством и берет на себя в связи с этим дополнительную нагрузку – могут смахнуть со щеки невольно скатившуюся слезу сострадания в связи с пониманием его непереносимых внутренних страданий. Каждый волен как угодно видеть этот процесс «помощи» – на то он и «фокус», – а мастерство фокусника как раз в том состоит, чтобы рыдающих от сострадания было больше, росло число пытающихся этот «фокус» повторить, а подозревающих, что дело «не чисто», становилось меньше.

Бурбо считает, что Мазохист не просто склонен к лишнему весу, но и что его вес растет по мере того, как растет взятая им на себя нагрузка в делах. Причем, его как будто распирает изнутри, вплоть до того, что его кожа становится натянутой. И что когда Мазохист, достигнув какого-то положения в обществе, успокоится и начнет себя ценить – то и его вес стабилизируется. Более того, она говорит, что его тело отражает претензии Мазохиста на расширение своего влияния в социуме: чем выше претензии на должности, имущество, тем и «больше» тело. В этом мире, конечно, все бывает, и данная мысль вполне подтверждается тем, что мы говорили в начале про травмы Воплощения и остальные его травмы, но логичнее было бы «вернуться к классике»: не надо усложнять там, где есть простые ответы. Если говорить о том, что лишний вес Мазохиста имеет соматическое происхождение, то эту проблему надо разделить на две части: появление жировой прослойки и непосредственно увеличение объема тела – превращение в «надутый шарик». Как правило, жировая прослойка появляется, как защитная реакция на ту среду, окружение, в которой находится человек, и на то, что ему в такой среде приходится вести себя так, как ему самому не нравится. А «раздутие» происходит тогда, когда энергия человека накапливается внутри и не направляется на реализацию его желаний: люди, фанатично живущие ради идеи и отдающие ей все силы, как правило, крайне худы. И получается, что причина лишнего веса Мазохиста в неподходящем ему окружении, в котором он должен изображать «клоуна», а превращение в «пузырь» связано с отсутствием собственных желаний. Так происходит не только у Мазохиста, а у любого человека: реакция на стресс вызывает либо увеличение веса, либо истощение – у Мазохиста, преимущественно, увеличение веса.

Но в лишнем весе есть еще один момент, который неосознанно выгоден Мазохисту. Есть теория о том, что чем более материализован человек, тем он более дееспособен в физической реальности. К примеру, противоположное, «призрачное» состояние Покинутого и истощенность Отверженного являются серьезной неприятностью для их социальной влиятельности и дееспособности. Материализация дает человеку уверенность, спокойствие и силу действий – он будто «сконцентрированной в теле физической энергией», продавливая окружающий социум: понятно, что это самоощущение, но оно имеет важное значение в делах. Практика показывает, что более крупный человек, действительно, чувствует себя увереннее с людьми, чем худой – ему,

в отличие от худого, надо меньше напрягаться, чтобы удерживать внимание людей. В общем-то высокоранговому это не нужно, как не нужен и лишний вес, он может сохранять стройную фигуру, внутри которой находится концентрированная физическая энергия – удерживать внимание людей за счет своей «плотности»: тонна чугуна занимает значительно меньше места, чем тонна ваты. Но так как ранг Мазохиста относится к его инстинктивному состоянию, а по самоощущениям он находится на нижних позициях социальной иерархии – то у него возникает эффект «ваты»: потенциально, по рангу, «масса» большая, а по плотности «места в иерархии» – малая. И такой конфликт «плотности» его тело и отражает – он пытается уплотнить себя, что можно наблюдать, как рост внутреннего напряжения и «раздутия», вплоть до натянутости кожи. И когда он достигает высокого положения, то есть приближается в социальной иерархии к своему действительному месту по самоощущениям, то достигает соответствующей плотности и может немного «сдуться». Можно сказать, что по мере движения «по социальной лестнице» Мазохист будет уплотняться, но «стройняшкой» станет вряд ли: та самая «высокая плотность материи», которая позволяет быть сильным среди людей и оставаться стройным, формируется в детстве – и достигнуть ее уже во взрослом возрасте маловероятно. При всех благоприятных обстоятельствах он сможет стать плотным с хорошей фигурой человеком, но – не стройным. Можно остановиться на этой версии связи растущего у Мазохиста внутреннего напряжения с его лишним весом.

\*\*\*

Остановимся отдельно на сверхчувствительности Мазохиста и страхе расстроить мать: он очень страдает, если кого-то расстраивает – так сказано в «исходнике» у Бурбо. Более того, сказано, что Мазохист с детства привык иметь только те желания, которые радуют мать – а свои подавляет. Какая-то нездоровая ситуация, будем с ней разбираться: лично я в такую версию не верю, потому что хорошо знаю этот механизм «сверхчувствительности».

Высокоранговый человек способен владеть своими эмоциями, и потому, что бы не случилось, он действует согласно обстоятельствам. А низкоранговый человек не просто не контролирует свои состояния, но и склонен действовать под их влиянием и часто – вопреки обстоятельствам и даже здравому смыслу. Это важный момент: эмоциональное состояние человека влияет на его логику, его выводы, ход его рассуждений и оценку ситуации. Одно и то же событие, при разных эмоциональных состояниях, будет иметь различную оценку: в плохом настроении перебежавший дорогу котенок способен привести в бешенство, а в хорошем состоянии тот же котенок вызовет умиление. А если учесть, что Мазохист находится в среде слабых людей, которые при этом опасаются его сильных качеств, то для него их эмоциональное состояние имеет первоочередное значение: за каждым изменением состояния последует и изменение поведения.



Когда мы что-то делаем, у нас есть своя версия и оценка этих действий – весело, правильно, умно. Но для других людей значение наших действий может быть иным: шутка глупая, поведение вызывающее, мысль банальная. Потому, если мы хотим нормально общаться с людьми, то должны понимать ту реакцию, которую наши слова и действия у них вызывают. В принципе, людей можно разделить на две большие группы: те, кто говорит для себя, и те, кто говорит для людей. Но сейчас не об этом: в большинстве случаев, так как мы общаемся в определенном кругу, соблюдая правила общения и поведения, свойственные этому кругу, то реакции людей предсказуемы – не особенно напрягаемся, чтобы контролировать реакции окружающих, так как они «запрограммированы» изначально. Но оказавшись в кругу незнакомых людей или в процессе переговоров, мы должны полностью сосредоточиться именно на реакциях этих людей и выстраивать свою линию поведения с учетом их реакции: такая дипломатия крайне утомительна. А вот малыш вынужден заниматься такой «дипломатией» постоянно и осваивать искусство определения состояний родителей с раннего детства, потому что он не знает, какую реакцию любое его действие или слово вызовет у них: их поведение для него непредсказуемо. А это представляет для него вполне реальную угрозу: никогда не знаешь, за каким словом последует радость родителей, а за каким наказание. Потому, со временем, он привыкает контролировать их состояние и отслеживать их реакцию на свои действия.

Эта привычка переносится на взрослую жизнь человека. Как уже сказано, от эмоционального состояния человека, в итоге, зависит его поведение. Если у человека меняется настроение, и он начинает сразу себя вести иначе – испугался или обрадовался – это нормально. Но бывает так, что эмоциональное изменение носит не локальный, а продолжительный характер – это значит, что после изменения состояния человека в перспективе у него вполне вероятно и изменение поведения. Потому, если вовремя заметить, что по каким-то причинам человек продолжительное время находится в печали или каком-то «не стандартном» состоянии, то вероятно, этому есть какие-то причины, которые в перспективе произведут изменения его поведения. И если заранее отследить такое изменение настроения, то можно быть готовым и к изменению поведения. Изменения настроений предвещают и изменение поведения, а значит и событий – и иногда задолго до самих событий: отслеживая состояния людей, появляется возможность предсказывать возможные события. И вот здесь вернемся к Мазохисту – точнее к тому, что он так переживает и испытывает вину за настроение других.

Из вышеизложенного, думаю, понятно, что ни о каком чувстве вины тут даже речи не идет: развив в детстве способность отслеживать изменения состояний родителей, он перенес это мастерство во взрослую жизнь и стал использовать эту способность для контроля происходящих вокруг него процессов и событий. Соответственно, если состояние окружающих людей стабильно, то и поведение их будет оставаться прежним – и значит, никаких сюрпризов не будет. Если же их настроение меняется, то значит, что-то

происходит неизвестное Мазохисту – и через какое-то время вокруг него начнутся какие-то неизвестные процессы. Потому он и начинает нервничать: ему надо понять, в чем причина изменения настроения человека или людей – когда-то он точно так же нервничал и вел себя перед родителями, а теперь перед окружающими людьми. Вот в этом и причина поведения и состояния Мазохиста, которое Бурбо посчитала чувством вины перед окружающими: его беспокоит то, что он оказывается в ситуации неопределенности. Безусловно, изобразить обеспокоенность и сделать провокационное заявление о том, что «это я виноват», в надежде, что в ответ человек объяснится – вполне разумный тактический ход, – но это лишь один из приемов, которые Мазохист отработал еще в детстве. А в действительности, такой контроль состояний окружающих – это очень эффективная, опережающая стратегия мониторинга происходящих вокруг процессов. Потому, когда Мазохист занимается делами других людей, за счет чего находится в социуме, он великолепно мониторит ситуацию. Сегодня бы об этом сказали, что у Мазохиста сильный «эмоциональный интеллект».

То же, что он чувствует собственную вину буквально за все, даже за те дела, которые не совершал, и которые к нему не имеют отношения – тоже любопытный момент. В примере Бурбо, когда муж не купил что-то в магазине, потому что жена это не включила в список, и посчитал себя за это виноватым, потому что «мог бы и сам догадаться» – содержится ответ этой загадки «всеобъемлющей вины». Больше похоже на то, что он переживает за собственный промах – за то, что не просчитал ситуацию, и готов за это признать свою вину. Отсюда можно сделать вывод о том, что он придает огромное значение контролю ситуации, и если что-то происходит для него неожиданное, то он считает это своим серьезным промахом и переживает. И получается, что не чувство вины за состояние окружающих испытывает Мазохист, а переживает за собственные промахи в просчете ситуации.

Но опять же, я не встречал ни одного Мазохиста, который бы проявлял признаки невроза или даже визуально ориентировался бы на состояния собеседника. Как правило, они достаточно невозмутимы даже в ситуации, когда изображают «клоуна». Нередко они могут быть неплохими «клоунами», но как артисты – способные гибко жонглировать состояниями и посредством общения менять состояния людей – они очень посредственные, если не сказать больше. И в большинстве случаев, складывается впечатление, что они смотрят на происходящее со стороны, часто немногословны. Более того, я никогда не наблюдал изменения поведения и состояний самого Мазохиста при изменении настроения окружающих – со стороны кажется, что речь, скорее, идет не об «эмоциональном интеллекте», а об «эмоциональной тупости». В этом, кстати, Мазохистов обвиняют часто – называют их «толстокожими». И получается серьезная нестыковка теоретической и практической частей в области «сверхчувствительности» Мазохиста.

Но если за основу мы возьмем не сверхчувствительность, а расчетливость Мазохиста, то состыковать эти два момента получится. Я сказал про то, что

Мазохист никудышный актер: если мы еще можем допустить, что пока он находится в слабой социальной позиции, его способность «манипулировать» настроением собеседника присутствует, – но назвать это «виртуозной работой» нельзя, – то при наборе социального веса эта способность практически исчезает. Если же он пытается повлиять на состояние собеседника, то, как правило, все это происходит очень «топорно» – слишком заметно, грубо, примитивно. И получается, что он не столько стремится изменить состояние человека, чтобы восстановить стабильность ситуации, которая выходит из-под контроля, сколько видит и учитывает эти изменения – использует их. Отсюда следует еще более очевидный вывод: он не стремится сохранить стабильность – он использует уже происходящие изменения, разворачивая их в свою пользу. То есть он им не сопротивляется, как можно было бы ожидать, и не использует способность видеть изменения настроений для регулирования ситуации – он их принимает и делает следующий ход с учетом этих изменений: так он действительно способен опережать людей на несколько ходов – в своем большинстве сами люди не рефлектируют, как их состояние меняется, и потому часто сами не догадываются, что их поведение изменится.

Как уже было сказано, Мазохист настолько боится расстроить мать, что отказывается от собственных желаний – оставляет только те желания, которые радуют ее. У такого вытеснения желаний есть еще один нюанс: в своих действиях Мазохист независим от мнения окружающих – как бы это не звучало парадоксально после версии о том, что «он кого-то боится расстроить». Понятно, что речь идет не о том, что он сморкается в занавеску или спрашивает сидящую рядом даму, «не снималась ли она в мультиках». Речь идет о более серьезных вещах – облике его дома, его манере вести дела, то есть о его выборах того, как ему лучше жить и действовать: он действует, как ему удобнее. Безусловно, с детства он учится быть таким, каким его хотят видеть – становится как будто пластилиновым внешне и способным принять любые правила взаимодействий людей без кризиса. Но при этом у него внутри формируется скрытая часть личности – причем более высокого уровня, чем поведенческая внешняя: у него внутри формируется та часть, которая независима от внешних процессов, и при этом это не «мир фантазий», как у Отверженного.

По сути, он становится внутренне свободен от условностей системы общества, для него значение имеет «гнездо», мнения и желания людей в нем – но то, что думают о нем чужие люди, ему индифферентно. Это свойство начнет иметь значение уже тогда, когда он повзрослеет и начнет действовать в жизни самостоятельно, что также усиливает его эффективность: ему плевать, что его дом считают «цыганщиной», а его должность неправильной – у него все это есть, – а у тех, кто «считает», кроме мнения нет ничего. Как ни странно, но именно благодаря такому вытеснению желаний он становится независимым от мнения и оценки людей общества – но, если надо, как «клоун» подыграть им может. Многих людей при движении к цели останавливает то,

что они оглаждаются на чужие мнения и оценки – Мазохист свободен от этого. И более того, такое вытеснение позволяет ему не рассказывать людям ни о своих планах, ни о том, чем он занимается – позволяет уйти в тень. Как говорили древние, «молчание накапливает силу человека» – в данном случае это так: у Мазохиста крайне сильное намерение добиться того, что ему надо. Это намерение, соединенное с его сильной материализацией в реальности, действительно способно «прошибать стены», это люди чувствуют и потому не случайно сравнивают его с каким-то крупным животным – бегемотом, слоном, быком, который напролом, если надо, идет к своей цели. И при этом Мазохист никому особенно не рассказывает о своих планах. Такая скрытность, кстати, нередко выбешивает некоторых людей, особенно зависимых от него, потому что превращает для них Мазохиста в «черный ящик», в котором находится сюрприз, о котором они узнают уже тогда, когда Мазохист получит какой-то неожиданный результат.

При этом Мазохист часто выступает буфером в спорах между людьми, стремится урегулировать их конфликты. Думаю, здесь, на основании всего вышеизложенного, тоже все просто: регулирование конфликтов – великолепный способ контролировать происходящее, при этом еще глубже погружаться в общество и создавать себе правильную репутацию.

Что же касается того, что в отношении самооценки он будто участвует в конкурсе художников на самый отвратительный автопортрет, себя считает «никчемным», а нередко еще и подчеркивает это внешностью, при этом пачкаясь и обзывая себе «свиньей» – что, кстати, в детстве ему запрещали, – то и тут все просто: такое поведение и облик часто срывает социальные маски – отталкивает тех, кто его не уважает и не ценит, и не влияет на поведение тех, кому он действительно нужен – некий тест на искренность.

В дополнение, конечно, есть еще масса моментов. Таких как: он позволяет себе делать то, что ему запрещали в детстве; показывает свое истинное отношение к окружающим – клоуну это позволительно; занимаясь чем-то важным, не особенно заботится о своей внешности. То же, что он считает себя ничтожным и не верит, что кто-то его может ценить настоящего, тоже пришло из детства: вообще-то согласно его «внутренней конструкции», он не думает о своей самооценке, потому что он самовыражается достигаемыми результатами, которыми и гордится, – а такая внутренняя позиция, что «никто его не любит», является замечательной защитой от попыток манипулировать им и сохранять рациональность понимания происходящего. Конечно, и тут есть масса нюансов, как и у любого человека, но в моем понимании, эти «переживания» малозначительны.

А вот «запрет на удовольствие», который присутствует у Мазохиста, представляет интерес. Как уже было сказано в общем описании к травме Мазохиста, когда он кому-то помогает или занимается чужими делами, то позволяет разыграть карту неблагодарности этим людям: он был им предан, не думал о себе и занимался их делами – а они не оценили его жертву. При наличии удовольствия в делах такая игра «невозможна»: «за что тебя

благодарить, если ты сам от участия в наших делах получал удовольствие». А понимание неблагодарности людей Мазохисту важно, потому что благодаря ему он может прийти к заключению о том, что эти люди недостойны его внимания и помощи. Когда же он приходит к этому заключению об их «недостойности», то он способен отказаться от своих обязательств перед этими людьми – получает моральное право: с позиции «травмы Джина» это тот самый момент, с которого он свободен от выполнения их желаний – это свобода от этих людей. И получается, что запрет на удовольствие, в конечном итоге, приводит к освобождению от «бывших хозяев». Речь не идет о том, что Мазохист прямо сейчас хочет «освободиться» – уйти из «гнезда», – но имея такую потенциальную возможность, которую ему и гарантирует «запрет на удовольствие», он может это сделать в любое время. Как ни странно такое поведение, но «запрет на удовольствие» обеспечивает Мазохисту потенциальное освобождение от тех, чьи желания он больше не хочет исполнять: это его «козырная карта», которую он бережет – это надежда на свободу. Но опять же, возвращаясь к «травме Джина», «запрет на удовольствие» имеет и другое значение: пока Мазохист не получает удовольствие, он сохраняет «магическую силу», а если просто, то – способен рационально и реалистично воспринимать происходящее, ничему не отдавая предпочтений. И именно этот момент «запрета» не позволяет ему чувствовать течение жизни: из-за этого запрета его жизнь протекает мимо, и у него не появляются собственные желания. Можно сказать, с позиции «травмы Джина», это его «аскеза» или способ поддерживать себя «в форме». Потому для того, чтобы «превратиться из Джина в человека» ему потребуется снять с себя эту «печать» – «запрет на удовольствие». Но стоит отметить, что буквально воспринимать это не стоит – от того, что вы сходите на массаж или съедите торт, ничего не изменится: Мазохисты ходят и на массаж, и едят тортики. Речь идет о переориентации картины мира с потребностей окружающих на свои собственные: торт, конечно, вкусный, но является ли это личной потребностью?

Свобода в исходном тексте определена, как главный страх Мазохиста, и в то же время он ее вожделеет: взаимоисключающие состояния. Как удалось определить ранее, в действительности, Мазохист боится последствий своего «свободного поведения», которыми может стать потеря «гнезда», и он окажется в пустоте без «гнезда». А что делать в пустоте, он не знает – у него нет программ в сознании для этого случая. Потому страх Мазохиста «пустоты» во многом схож со страхом паники Отверженного: они оба боятся попасть в такое состояние, означающее критическое для них состояние внешнего контекста. Но теперь можно подумать и «дальше»: если вспомнить, каким колоссальным потенциалом обладает Мазохист, то боится он этот потенциал выпустить потому, что в его случае он обладает разрушительным потенциалом. Если бы у Мазохиста были бы собственные цели и желания, то он мог направить его на их достижение, но так как они отсутствуют, то получается некое цунами – хаотичная неуправляемая энергия, которая

способна снести все, что встретит на своем пути. И получается, что в действительности Мазохист боится самого себя – своей сути. В случае, когда он решает проблему травмы Мазохиста и превращается в обычного человека, он теряет свою мощь и потому способен быть свободным. Конечно, на самом деле, мощь он не теряет, просто он успокаивается и смещает свое внимание с собственных действий на то, что предлагает ему жизнь – на открытие для себя окружающего мира заново. Но как вывод можно сделать такой: Мазохист боится себя, и часто очень зря – чаще всего он переоценивает свою «разрушительную мощь».

Что же касается того, что Мазохист не может удержаться, чтобы не унижить окружающих, например, «увлечься» газлайтингом, то это вполне объяснимо: он компенсирует разрыв между своим внутренним состоянием сильного человека и недостаточным местом в социальной иерархии. А в процессе унижения он как будто выравнивает себя и окружающих. Но в действительности, пусть и неприятное это свойство Мазохиста, но оно достаточно безвредно – люди сильные смогут на него ответить, и часто отвечают с юмором, тем самым вызывая уважение Мазохиста: они умеют держать удар. А вот люди слабые обижаются. И получается, таким неприятным способом – «подколками», шутками «на грани», восхваляющими себя историями о своих заслугах, – Мазохист «тестирует» окружающих. Можно сказать, он «капает» в среду своего окружения «капельку унижения» и потом смотрит на реакцию окружающих – кто сильный человек, а кто слабый.

\*\*\*

Завершая анализ травмы Униженного–Мазохиста, подведем итог.

Мазохист, как уже известно, полный оптимистичный человек, очень исполнительный и трудоспособный, который занят делами. И как правило, эти дела относятся к обслуживанию окружающих – он помогает им, решает конфликтные ситуации, берет на себя лишнюю ответственность и нагрузку. Так как мы рассматривали крайний случай травмы, то есть ситуацию, в которой травма Мазохиста носит «тяжелый», доминирующий характер, то конечно, надо сказать, что таких «крайних» случаев не так много. В большинстве случаев, на фоне остальных травм личности «внутри» человека, травма Мазохиста просто выделяется – она чуть сильнее других, а его эффективность не такая уж и выдающаяся. И потому поведение человека, о котором мы писали, не носит столь ярко выраженные признаки Мазохиста.

В заключение хотелось сказать, что как вы заметили, полученная мной картина, в ряде случаев, отличается от того, что написано в первоисточнике у Бурбо. Эти отличия объясняются разницей подходов. Мой подход при анализе близок к бихевиоральному, в котором считается, что человеком управляют его рефлексы, которым он «научается», и которые потом определяют его поведение. В моем понимании рефлексy, выработанные в детстве и

закрепленные физиологически, являются фундаментом высших процессов сознания, которые в человеке формируются в процессе его развития. Если мы знаем, какие рефлексы были сформированы, и как происходило их формирование, то мы можем их «переучить» – то есть избавить человека от его проблемы в самой ее основе, что, в том числе, приведет и к изменению его программ сознания.

Что касается переживаний человека, то практически в основе любого эмоционального напряжения психики – тех самых переживаний и страданий – лежит вполне конкретный страх. Слабые люди подчинены этим страхам и потому переполнены переживаниями, сильные люди понимают причину и подчиняют себе свои страхи. Стало модно считать, что эмоциями человек управлять не может, что верно для слабых людей и воспринимается как бред сильными людьми. Потому слабые всю жизнь и трясутся, как холодец в поезде. И потому слабым проще все списывать на чувство вины, страдания, особую психическую организацию – им страшно даже посмотреть на те страхи, а тем более, бросить им вызов, которые стали основой их переживаний. И потому можно бесконечно обсуждать переживания, но пока человек не примет свои страхи – то есть не опустится в мир физических страхов и рефлексов – ничего в его жизни не изменится. Когда мы опускаемся на уровень рефлексов, то начинаем видеть реальные страхи и те механизмы, которые управляют психикой. Что касается высших функций психики и психоаналитических разборов, что касается и Супер-Эго человека – хранилища его убеждений, морали и норм поведения – то следует помнить, что Супер-Эго управляет поведением человека по тем же самым принципам: под любым принуждающим убеждением или под моральной нормой находится свой страх, на основании которого они и были сформированы в единую структуру Супер-Эго. По этой причине, когда я анализирую человека, меня интересуют, в первую очередь, не то, какие у него переживания, а то, какие у него страхи и рефлексы.

Но все это не значит, что то, что пишет Бурбо, неверно – можно использовать и ее «схемы» разбора травм личности: пересматривать отношения с родителями, говорить о чувстве вины и совести. Как только что сказано, слабый человек боится погружаться в мир своих страхов, и потому с ним удастся говорить только на языке его переживаний: это полумера, но в его случае это хоть какой-то прогресс по осознанию своих травм. Безусловно, человеку станет легче, но то, что на этом понятийном уровне удастся решить проблему травмы личности, я не верю, потому что без изменения ее основы, вероятнее всего, она просто переформируется и будет продолжать присутствовать у человека в несколько иной форме, чем была. Поэтому я считаю, что можно заходить на проблему с позиции «совести» и «чувства вины» в качестве «размягчения» травмы и подготовки к настоящей работе, но решать проблему травм личности придется все равно на уровне ее первопричин – если, конечно, мы хотим ее решить, а не просто «поговорить об этом».

То же, что касается самих понятий «совесть» и «чувство вины», то сами по себе эти слова мне ничего не говорят – ими удобно жонглировать на публике, но не более. Понятно, что у каждого человека есть чувства, эмоции, каждый переживает, и каждый внутри себя о чем-то страдает – причем каждый считает свои страдания уникальными, свойственными лишь ему: но правда в том, что в подавляющем большинстве, это стандартные, программные неприятные состояния, и ничего в них уникального нет. Это касается и Мазохиста, и прочих людей – все испытывают чувство вины, всех мучает совесть, и все глубоко внутри очень чувствительные натуры: сложно найти человека, который сказал бы, что он «черствый сухарь» и ни о чем не переживает. Но под каждым таким унифицированным понятием – «человеку стыдно» – находится уходящая вниз пирамида состояний, которая доходит до реальных страхов и опасений. И вот эта пирамида уже уникальна. Когда человека уволили, он расстроился – понятно, любой расстроится. Но причина расстройства у людей будет разная: один испугался, что нечем будет отдавать кредит, второй вдруг почувствовал, что ему придется напрягаться в поисках новой работы, а ему не хочется. А спросить такого человека о причинах расстройства, он скажет, что его не оценили по достоинству, что он верил начальству и его обманули, что он отдавал себя работе, а начальник оказался неблагодарным – масса вариантов, в которые сам человек верит, потому что ему проще так жить. Никто не скажет, что расстроился, потому что в момент увольнения вдруг понял, насколько он финансово ничтожен и беспомощен, если его пугает отдача кредитов – страшно, что не сможет платить, и ему придется иметь дело с «плохими дядьками», что ему придется напрячься: снова на собеседованиях общаться с людьми, которые его пугают до дрожи в коленках. Обычно человек не рефлектирует, что именно он испугался, или что его напрягло – ему проще сказать, что его мучает «чувство вины» или «обида», и на этом успокоиться. Но таких общих понятий недостаточно, чтобы реально решать вопрос человека с его травмой – надо копать «до земли»: до реального рефлексорного страха, фобии, дискомфорта, как правило, связанного с физиологией. Чем мы при анализе травм и занимались.

Потому можно придерживаться при анализе травм любой позиции – той, которая в исходном тексте книги Бурбо, или той, которую я развернул в анализе травм. Но надо понимать этот механизм. Можно использовать и комбинированный подход: многим людям, пока они не войдут в тему, в качестве «ментального массажа» может оказаться полезен и разговор про «чувство вины» и «ошибки родителей». Можно сказать просто, что причина травмы Мазохиста в том, что его слишком контролировали и запрещали ему в поведении быть ребенком – запрещали иметь собственные желания, – и при этом он был вынужден иметь только те желания, которые радовали родителей – особенно мать. Но можно сказать и то, что все, что проделывали с ним, выработало в нем группу рефлексов, которые и стали основой его травмы – травмы «гнезда» и травмы «Джина». И в зависимости от того, какую позицию мы займем, мы будем заниматься либо разбором методов воспитания



родителей, либо рефлексам «заботы о гнезде» и «воплощения чужих желаний».

И конечно, в конце надо отметить, что не все Мазохисты сверхэффективны – много зависит и от самого человека, и от обстоятельств его жизни и судьбы. Люди с любой травмой личности бывают и умные, и глупые, и сильные, и слабые, с милейшим и омерзительным характером. Потому большая часть Мазохистов «звезд с неба не хватает» – они просто обеспечивают «гнездо» на том уровне, на котором способны: у кого-то дети учатся в загородном дорогом лицее, а у кого-то в обычной школе. Но сказать можно одно: то, как живет «гнездо» Мазохиста – это всегда очень хороший уровень для той среды, в которой он существует, даже если он «глупый» человек.

Фактическая благодарность и уважение Мазохиста его «домочадцами» – от семьи до организации – является «пищей Джина», и от его «сытости» зависит уровень его «чудес» по повышению уровня жизни всего «гнезда»: «голодный Джин» «забьет» на рост благосостояния «гнезда», а «сытый» будет показывать «чудеса» преобразования материальной и социальной сторон его жизни. Понятно, что все это происходит в меру реальных возможностей Мазохиста: «Джины» бывают сильнее и слабее, и «чудеса» будут отличаться масштабностью – но при «хорошем питании» любой «Джин» может «подрасти». Потому Мазохисты бывают разные и присутствуют во всех слоях общества: внизу они, как правило, для родных и близких, в том числе и сотрудников – лишенные уважения «грязные животные», – а наверху – «гордость гнезда». В действительности, самому Мазохисту безразлично, на каком уровне он существует – на какой полке стоит его «лампа». Но если Мазохист устал быть таким «Джином» и исполнять чужие желания, то ему придется поменять возможность делать «чудеса» на право стать просто человеком ради того, чтобы вылезти из «лампы» и начать жить самому: вероятнее всего, для окружающих «чудеса» закончатся, но они начнутся в жизни самого бывшего Мазохиста. Вот тут и станет понятно, что представляет из себя его «гнездо»: это толпа иждивенцев, которые просто эксплуатировали его способность обеспечивать свои потребности, или они ценят его как личность. Но чтобы «лампа разбилась» и «отпустила» его, придется пойти на такой риск «прозрения» в отношении своего окружения. Потому завершение травмы Мазохиста, проклятие которого состоит в том, что он не пропускает через себя жизнь, состоит не только в технической части изменения рефлексов, но и в готовности пойти на такую проверку – что захочет далеко не каждый.

## **6. Контролирующий-Преданный**

Когда я впервые стал читать в «исходнике» у Бурбо часть про травму Предательства, было ощущение, что я читаю какой-нибудь учебник

«молодого руководителя». Очень много пересечений с тем, что мы называем «поведением лидера», сильного руководителя, и о чем сегодня почти из каждого «утюга» рассказывают эксперты по лидерству и успеху: внешне достаточно сильное сходство. Но по мере углубления в тему, становилось все более понятно, что это именно внешняя схожесть паттернов поведения, но вектора приложения сил различные, если, конечно, мы называем руководителем того, кто способен давать результат, а не просто «гонять» подчиненных и мешать им работать своими придирками – держать их в нервном напряжении. Но если вспомнить, что у каждого из нас сложно найти даже самый маленький паттерн поведения, который бы был свободен от влияния травм – если проще, то все что мы делаем, решаем, как реагируем это мы просто следуем алгоритму той или иной травмы личности – то возможно, что именно травма Контролирующего, когда человек «побеждает» ее, и создает ту самую личность лидера и руководителя. Такой вариант отбрасывать тоже нельзя.

Мы уже знаем, что травма Контролирующего соседствует в человеке с травмой Покинутого. Точнее, травма Покинутого становится основой, на которой формируется травма Контролирующего. В пользу этого говорит то, что Контролирующий из Покинутого может возникнуть и в подростковом возрасте, и в более позднем – что косвенно следует из исходного текста, а также это заметно по трансформации тела человека: при определенных обстоятельствах Контролирующий может вернуться в состояние Покинутого даже во вполне зрелом возрасте. Получается, что эти травмы связаны, как две стороны одной монеты – и при этом в поведении человека являются противоположностями друг друга: два противоположных феномена являются частью одного явления – имеют одну суть. Потому травму Контролирующего можно считать эволюционным развитием травмы Покинутого. При этом, что важно, если человек с травмой Покинутого относится к типу слабых людей, то Контролирующего можно смело отнести к сильным людям.

Из этого следует, что мы знаем предысторию Контролирующего: сначала травма Воплощения Покинутого, затем сама травма Покинутого, затем травма Предательства-Контролирующий. Потому здесь не нужно строить метафору, как это было в предыдущих случаях, а только понять, почему, в одном случае, человек так и застревает в травме Покинутого, а в другом случае, эволюционирует в Контролирующего. Поняв, как произошла такая трансформация, появляется возможность нейтрализовать деструктивное влияние на жизнь человека этой травмы.

Считается, что травма Предательства возникает в возрасте с двух до четырех лет и связана с родителем противоположного пола, с потерей доверия ребенка к нему: ребенок считает, что этот родитель его предаст. Причина травмы – непредсказуемость поведения этого родителя, не выполнение им своих обязательств, злоупотребления доверием ребенка или несовпадения реального образа родителя с его идеализированным представлением о нем. А также Бурбо считает, что причина в непроработанном Эдиповом комплексе:

ребенок чувствует, что в нем нуждаются, и хочет, чтобы родителю было хорошо, добивается расположения этого родителя. В свою очередь, родители используют «соблазн» в отношениях с ребенком, но сосредоточены на самом себе.

Эти причины, конечно, имеют место быть, но лично мне мало что объясняют, особенно Эдипов комплекс – для меня все это находится на уровне бытовых ситуаций, которых в жизни каждого масса, но не каждый их переживает до состояния травмы личности. Понятно, что речь сейчас идет о том случае, когда травма Предательства становится доминирующей, но, с другой стороны, так как у каждого из нас есть все пять травм, потому может и наносят «маленькую» травму – совсем чуть-чуть... а может не наносят. Если без шуток, то мне нужна однозначность: ситуация, пройдя которую, любой человек однозначно получит травму Контролирующего – без всяких «может быть».

И в «исходном» тексте есть маленький момент, который может пролить свет на причину травмы Предательства, который Бурбо, по какой-то причине, преподносит как Эдипов комплекс – но в этом вопросе сколько авторов, столько и трактовок этого комплекса, есть, конечно, совсем пошлые, но есть и довольно «прикольные». Если сказать просто, то суть в следующем: малыш и родитель играют в эмоции и пытаются очаровать друг друга – малыш в этой «игре в очарование» искренен, а родитель просто подыгрывает – так часто себя ведут родители, когда восхищаются, как маленький ребенок подпрыгнул, что-то нарисовал, спел песенку. При этом у родителя есть свои интересы и дела: «посюсюкав» и повосхищавшись талантам малыша – «о боже, какой цветочек, кто же это нарисовал так красиво» – он «отключается» в свои дела. В этом нет ничего особенного, много родителей сюсюкают с малышами и подыгрывают им театральным восхищением, когда те танцуют или поют песенку, многие играют с малышами в какие-то игры и искренне смеются и радуются вместе с ними. При этом, у малыша уже формируется или сформирована травма Покинутого: то есть при всей искренности внимания родителя к ребенку, родитель дозирует это внимание по причине того, что у него есть свои дела – а малыш надеется, что такие «классные игры» будут продолжаться бесконечно, и родитель будет заниматься только им. Если ничего не изменится, то все и остановится на появлении у малыша травмы Покинутого.

Но в какой-то момент по какой-то причине малыш – а у него уже есть травма Покинутого хотя бы в минимальном состоянии – понимает, что дело «получение полного внимания родителя» стоит на месте, и потому хватит «реверансов», надо переходить из пассивной позиции в активную и брать дело в свои руки, но надо помнить, что речь идет о двух-четырёхлетнем малыше: вряд ли его рассуждения имеют что-то общее с такой логикой – она больше для нашего понимания. Предательством Бурбо, в данном случае, считает то, что родитель «динамит» малыша: сначала дает понять ему, что малыш для него главный, а потом сбегает – а как именно это происходит, уже не суть важно. Родитель может просто его обманывать, менять свое поведение, не

соответствовать тому образу, который проявлял в играх – да практически что угодно может стать формальным поводом, хоть то, что он ему не купил мороженое.

Но тогда не понятно, в чем разница в поведении родителя, который формирует травму Покинутого и травму Предательства: в любом случае, родитель «выходит из игры» и оставляет малыша одного, просто формы разные – он завершает игру, ложится в больницу, показывает социальное лицо или отдает малыша на лето бабушке. Все это можно квалифицировать как предательство, а не только как то, что он покидает малыша. То есть, если откровенно, большой разницы в поведении родителя нет, и посредством анализа этого поведения, наверно, не удастся найти ответ: вот только не понятно, почему одно и то же поведение Бурбо квалифицирует как предательство и «пришивает» к нему Эдипов комплекс, а в другом говорит, что просто «покинул». А то, что родитель эмоционально «флиртует» с малышом – это очень субъективный критерий: можно ли считать, что сюсюканье не является таким «эмоциональным танцем», а катание с горки зимой – считается? То есть сказать четко, в чем разница поведения родителя в случае разных травм, нельзя. Или может разница в том, что при травме Покинутого родитель просто не уделяет столько времени ребенку или дает ему внимание в форме «наставничества» и не ведет себя так искренне, как в случае травмы Контролирующего – если так, то получается, что, в первом случае, родитель избегает давать ребенку энергию своего внимания, а в случае Контролирующего ребенок купается в такой энергии.

Единственное, что могу сказать в отношении ребенка и родителя – это вероятно, разница подстроек: в ситуации Контролирующего родитель взаимодействует с ребенком на равных, а в случае Покинутого «строится сверху» – это вполне вероятно. Если это так, то возникает первое различие: ребенок, который способен «эволюционировать» из травмы Покинутого в травму Контролирующего наполнен энергией, а тот, кто не способен, испытывает в ней нехватку. То есть Контролирующим становится тот малыш, родители которого продолжают поведение, как в период травмы Воплощения Покинутого: продолжают его баловать, а ребенок остается «центром вселенной» – это все равно создает травму Покинутого, так как родителя вынуждены все равно заниматься своими делами. Это хоть что-то – хоть какой-то принцип, разделяющий способного и неспособного к «эволюции» ребенка.

Малыша наполняют максимально энергией, но у него не происходит материализации его призрачной сущности, и ему по ощущениям не хватает совсем чуть-чуть – как примерно, прыгнул на три метра, но не допрыгнул сантиметр, и так происходит раз за разом и он убеждается, что дать 100% они не способны и надо взять недостающий минимум самому: понятно, что все это происходит неосознанно, но ощущение раздражения от «недоигранных игр» нарастает – это он осознает. Вот когда малышу надоест, что ему «морочат голову», он и решит, что сам получит то, что ему надо от родителя, а травма

Покинутого начнет эволюционировать: «обещал, что я самый главный в твоей жизни, держи обещание, а я проконтролирую, как ты его держишь». Вот то, что это был за момент, нам предстоит выяснить – хотя бы создать гипотезу: само по себе намерение малыша удержать родителя процесс эволюции травмы не произведет, как и раздражение от постоянно незаконченного процесса игры. Для того чтобы понять этот момент, соберем основные черты Контролирующего.

Он любит занимать большую часть пространства и не любит, когда кто-то «крупнее» него самого. Тело атлетическое, сильное, мощное. Взгляд пристальный, в зависимости от ситуации очаровывающий или уничтожающий. Действует с силой, напором. Предпочитает слабых людей, избегает сильных. Считает свою точку зрения единственно верной и любой ценой насаждает ее. Решения способен принимать в знакомых контролируемых ситуациях, в условиях неопределенности «тупит». Находится в постоянном процессе «футуризации» – пытается предсказать будущие события и строит планы. Происходящее вокруг него понимает, но не воспринимает: жизнь проходит мимо, пока он «сидит» в будущем. При этом упорно хочет, чтобы будущее развивалось по его планам. Настроение Контролирующего «скачет» от счастья до гнева за секунды и шокирует окружающих беспричинностью изменения. Сам «сюрпризов» не любит. Всегда стремится быть первым и лидером, меняет правила игры по ходу игры, если нужно для его победы – при этом лидерство для него означает контроль людей и ситуаций. Себя считает надежным и трудолюбивым, дорожит своей репутацией и требует доверия от окружающих, и, если надо, готов ради этого «подтасовывать карты» в свою пользу. Сам никому не доверяет, особенно недоверчив к своим сексуальным партнерам, однополым не доверяет чуть меньше, разнополым не доверяет больше, и держит окружающих под постоянным контролем. Делегировать ответственность и дела не способен. Ненавидит медлительность и любит скорость и стремительность, предпочитает шокировать окружающих внезапностью смены настроения, планов – от чего получает удовольствие. От окружающих ложь и лицемерие не переносит, при этом сам часто лжет и лицемерит. Действует всегда в собственных интересах, при этом окружающих убеждает, что действуют в их интересах. Информацию о себе скрывает, но легко выбалтывает чужие секреты. Стремится избегать долгов и обязательств, посредством которых его можно «прижать». В любой разговор должен вмешаться, сделать свое замечание и считает, что его слово в беседе должно быть последним. Основной инструмент коммуникации Контролирующего – это соблазн, по сути, флирт, без которого его жизнь становится тусклой и бессмысленной. При этом любовным отношениям предпочитает дружеские. В личных любовных отношениях предпочитает сохранять инициативу. Соблазн в свой адрес не переносит, впадает в ярость и ретируется. Если нужно разорвать личные отношения, то создает ситуацию, в которой партнер сам рвет с ним отношения. Партнера сравнивает со своим родителем противоположного пола, что

приводит Контролирующего к разочарованию в нем. В итоге, с возрастом происходит снижение или полный отказ от интимных отношений. Признать свою некомпетентность не способен и готов «бороться до конца», что приводит к разрушению того, чем он занимается. При этом его ведущий страх именно в том, что контролируемая ситуация распадется. Другой страх – отречение от человека, отказ «знать о нем», посредством которого он пытается манипулировать окружающими, пугать и наказывать их.

Мы собрали, практически «выкачали» всю информацию в этот абзац. Теперь будем размышлять о том, что могло стать «переключателем» травмы Покинутого в травму Контролирующего: в поведении Контролирующего должен остаться «след» такого переключения – как наибольший контраст между сутью Покинутого и Контролирующего, или новый, по своей сути, элемент, отсутствующий у Покинутого.

Под подозрение попадает разница тел и склонность к «футуризации», а также связанное с ней отсутствие его в настоящем моменте. Покинутый «хлюпик», о последствиях не думает и требует внимания «здесь и сейчас», а все остальные характеристики можно списать на «истеричку Покинутого». Нам нужно понять, что за часть в нем «родилась», которая наполнена силой и сосредоточена на будущем: Контролирующий пытается строить какое-то определенное будущее, для чего и устраивает «цирк» с контролем и выматыванием нервов людям своими скачками настроения и непредсказуемостью планов. Ведь должно же быть в его действиях хоть какое-то рациональное намерение, потому что в них, не смотря на истеричность, просматривается четкая линия действий, а одного наполнения энергией и желания получить недостающий минимум, недостаточно – в действиях должна быть цель, а иначе будет просто хаотичное метание.

Похоже на то, что ребенок увидел какую-то модель «правильной семьи» или «правильного родителя» и начал «вгонять» свое семейство в эту модель. Паранойя предательства, конечно, здорово, но как-то бессмысленно. Да и лидером быть только ради лидерства тоже глупо. Все, конечно, бывает, но как правило, при таких «раскладах» у человека есть какой-то план, реализацией которого он одержим и потому боится, что люди могут ему помешать. Допустить вариант, при котором ребенок устал терпеть, что его «кидают», обиделся и решил принудить родителя силовыми методами стать его собственностью – довести до нервного срыва и измотать контролем, а потом взять «тепленьким», конечно, можно.

Одна знакомая говорила мне про своего сына, что он до трех лет был нормальным ребенком, а потом будто взбесился – перепады настроения, наверно, всех родителей ставят в тупик. Такая версия имеет право на существование, но у нее слабая «футуристическая» часть – это стратегия импульсивна: «пришел, увидел, победил» – как у Македонского. А тут ведь человек все время строит планы, и на это тратит все свое время – можно допустить, что строить планы он начал еще в детстве. И при этом, по поведению, напоминает какого-то узурпатора, который в главное кресло сел и

«царем» себя объявил, но «подданные» как-то не очень его любят, и потому приходится все время доказывать, что «я тут главный», и следить за всем в поисках заговорщиков: он не уверен в своем «главном» положении. Потому остановимся на том, что вероятно, у малыша существует свой детский план или представление о том, как все должно быть. А сейчас оставим эту версию, потому что в ней не хватает важного элемента: у нас есть то, что малыш наполнен энергией, что у него есть план – но этого недостаточно для трансформации травмы из Покинутого в Контролирующего.

Если мы обобщим то, что знаем, станет заметно, что поведение Контролирующего направлено на удержание уже достигнутого: мало похоже, что при таком поведении можно куда-то двигаться, ну только если кого-то соблазнять, вызывать доверие и убеждать в своей надежности – но это «мелочевка». При этом Контролирующий колоссально не уверен в себе, иначе бы так маниакально не доказывал всем, что он сильный, надежный лидер – напористый, не терпящий чужого мнения и всегда считающий себя правым, не допускающий сомнений в своей компетентности. Да и противоположного пола он боится – тоже не лучшая рекомендация для вожака стаи. Еще и риска он тоже боится, но доказывает всем свою смелость там, где ему не страшно, даже хочет «проламывать» будущее, чтобы оно было таким, каким он хочет, а так не бывает – при движении вперед всегда присутствует неопределенность. Потому его действия носят характер захвата и удержания – такой жесткий рейдерский вариант: много демонстрации, много придинок к окружающим, много шума и топтания на месте – такой суровый и жестко доминантный «дядюшка Поджер» со своей картиной. А Покинутый, как мы помним, охотится за энергией внимания. И получается, что основная цель Контролирующего вовсе не реальные результаты, – что-то о них у Бурбо речи не идет при практически полной иллюзии поведения «эффективного менеджера», – а энергия: весь этот театр с лидерством, репутацией, контролем окружающих нужен для получения энергии. И получается образ такого пастуха, который пасет и стрижет овец – но рассказывает им, что они заняты важным делом под его руководством и движутся к новым достижениям космического масштаба: строят «Большие Васюки» из романа «12 стульев». А овцы запуганные, ничего не понимают, с нервным тиком, но при этом пытаются радостно блять: ради «Больших Васюков» можно и потерпеть, значит, такой тернистый путь к счастливому будущему – лидеру лучше знать, тем более, он так много делает для овец и маловероятно, что он бы так напрягался, если бы не знал, куда всех ведет.

Тогда получается, что родитель Контролирующего стал «первой овцой», раз у него закрепилось такое поведение, значит, «стрижка» была удачной: достаточно одной минуты «успеха» – энергетического удовлетворения – чтобы такой шаблон поведения возник. Это похоже на правду. В общем, напоминает переход в истории человечества от кочевого образа жизни Покинутого к оседлому образу жизни Контролирующего: зачем гоняться за

коровами по степи или приманивать их к себе истощными волями жертвы, если можно завести своих.

При этом в мышлении Контролирующего просматривается «плановое хозяйство»: только человек, который сидит на своем собственном складе и никуда из него не выходит, может так сильно нервничать, если что-то не сходится. Он воспринимает реальность, как такой склад или ферму, в которых все должно соответствовать его описанию, и если что-то происходит непредсказуемое, он приходит в ярость. Мыши сожрали мешок пшеницы, это максимум, что он способен понять и прийти к выводу, что надо еще больше все контролировать: если он обычный человек, то и мыши обычные, но если «большой человек», то и мыши у него гигантские – и он с ними борется.

Его поведение в отношении окружающих напоминает жесткую дрессуру. У дрессировщика, в первую очередь, должна быть сильная репутация и однозначная позиция, например, перед собакой – наиболее изученный процесс: «животное» должно понимать, что он тут главный. Все, что он делает и говорит – это жестко, однозначно, не терпит сомнений, обсуждений, возражений. Тогда он – лидер. При этом собака должна его бояться больше, чем всего остального – он для нее должен быть доминирующим страхом, тогда она будет способна выполнять команды в любых условиях: этот страх вырабатывается непрерывными мелкими придирками ко всему, что собака делает – она всегда неправа. И крайне важно владеть вниманием собаки – это добивается непредсказуемостью поведения, которого у Контролирующего не занимать. И получается, что своих «овец» он не только «пасет» посредством контроля, но и непрерывно дрессирует. Его поведение – это поведение дрессировщика, – что опять же говорит в пользу того, что в планы Контролирующего не входит «победное шествие к новым достижениям», а это всего лишь «идеологическое обоснование» собственных действий: «демагогия» дает ему право вести себя как ему удобно. А его планы и «футуризм» – это не планы по созданию заводов и корпораций, а смесь расписания дрессировок на завтра с инвентаризационными записками кладовщика.

Теперь про флирт, или как его называет Бурбо – про соблазнение. Нельзя все время «жестко доминировать» – необходима «добрая разрядка», как в игре «добрый и злой полицейский». И здесь соблазнение позволяет делать такую «разрядку»: когда Контролирующий соблазняет, он становится тем самым «очаровательным ребенком», и у запуганной «овечки» наворачивается слеза умиления, какой он на самом деле добрый и хороший: «и вовсе он не мучитель, а мудрый и добрый учитель» как пелось в одной песенке – он так ведет себя не потому, что злой, а потому, что заботится о нас и нашем будущем. И как только она умилилась и поверила ему уже не в первый раз, на нее обрушивается гнев Контролирующего: «Что за беспричинная радость – только ленивая овца будет улыбаться, не доделав работу!». Как было сказано в одной шутке, «если управлять сотрудниками только с помощью метода кнута и пряника, то сотрудники будут жирные и в синяках», – а в нашем случае, еще и



запуганные, и при этом недееспособные. При таком «управлении» подчиненный человек начинает бояться собственной инициативы и своих решений, становится дезориентированным в ситуации: он не знает, получит ли он «пряник» или «кнут», да при этом еще «начальство» не верит в его способности – почти ничего не доверяют делать самостоятельно и тем самым не дают поднять самооценку. Понятно, что с таким «эффективным и перспективным» коллективом любые цели по плечу – даже самое простое дело можно разрушить: все это лишний раз подтверждает версию о том, что никакие достижения Контролирующему, в действительности, не нужны. А если вспомнить, что Контролирующий со своим окружением находится в социуме, а со стороны это действительно выглядит, как эффективное управление ответственным компетентным человеком «глупыми и ленивыми сотрудниками», то помимо зарабатывания репутации – в случае наличия начальства или покровителя – можно рассчитывать и на «подарок» в виде новой должности или увеличения финансирования. Очередной раз Контролирующий проявляет признаки поведения Покинутого, который существует на «подарки», только здесь это происходит в завуалированной форме.

Все, что делает Контролирующий, конечно, напоминает поведение Покинутого, который определил для себя «особый объект» и вцепился в него, но даже «вцепившийся» в объект Покинутый в роли жертвы или преследователя истеричен и слаб, что нельзя сказать о Контролирующем. Родитель здесь представляется тем самым «лакомым кусочком» энергии, на который идет охота Покинутого и становится его «первой овцой» – начинает «охоту» в модели Покинутого, а завершает ее уже Контролирующим: от объекта «одна овца» он, действуя тем же методом, со временем переходит на объект «отара» – на других людей.

Уже предположили, что родитель с ребенком ведут себя на равных и убирает с ним дистанцию, и Покинутый ребенок получает достаточное количество энергии-внимания для его удовлетворения. А потом родитель решает отойти по своим делам, и ребенок возмущен тем, что его отрывают от такого «источника энергии»: кажется, мы нашли ответ загадки по трансформацию Покинутого в Контролирующего – ведь примерно то же и пишет Бурбо, назвав момент «отрыва» предательством. Конечно, «подмывает» крикнуть «эврика» и заявить: «вот этот импульс удовлетворения от «наполненности энергией» становится очень сильным и «отрыв от источника» переводит травму в другое состояние». Можно, конечно, допустить, что Покинутый настолько «разгоняет» свою энергию на желании «получить родителя», что его состояние достигает столь высокой мощности, которая и преобразует травму – но это не правда. Это «состояние разгона» с последующим «отрывом от источника» способно довести его до истерики, до нервного срыва, до скачков настроений, до агрессии, до того, что родители назовут его «бешеным» – но тут нет действия–преобразователя, плана и контроля, нет «направляющего и

формирующего форму» Контролирующего события. Этот «преобразователь травмы» скрыт где-то внутри этого процесса, что бесспорно, но «преобразователь» – это не сам процесс, он лишь оболочка, условия срабатывания такого «преобразователя».

Если ситуацию описать просто, то можно предположить, что в какой-то момент родитель подыграл ребенку-Покинутому, тот посчитал его своим подарком, максимально приблизился к ощущению материализации – цель призрачной сути Покинутого – а потом встал и пошел по своим делам, и тем самым изменил свое поведение с модели «идеального родителя» на обычное: занялся другим ребенком, например – или что угодно из «списка» Бурбо. А ребенок вцепился в «подарок» с криком «это мое, отдайте», а когда подарок «вырвали» – то, что Бурбо назвала предательством – стал требовать его вернуть, в поведении появилась напористость, а позже стал пытаться выдрессировать свою первую в жизни «овцу», склонную к побегу, ради последующего предотвращения ее «своеволия», и прочее. Если ребенок был просто возмущен таким вероломством родителя – «бегством овцы», то дрессировать он стал пытаться его; а если испугался – может быть у родителя оказалось очень пугающее социальное лицо, или его поступок оказался подлым вроде «бросил семью» – то начал тренироваться на тех, кто послабее, вроде сверстников или бабушек с дедушками. Получается, что момент переключения с Покинутого на Контролирующего – это момент, в который родитель убрал дистанцию между собой и ребенком на какое-то время, а потом снова ее выстроил: создал энергетический импульс, напряжение высокой интенсивности. То есть, именно родитель создал атмосферу преобразования травм – импульс «высокого напряжения». Но опять же, уже ближе к сути понимания, но недостаточно – нет «точки» трансформации травм: если в барокамеру засунут графит без катализатора, то вряд ли он превратится в алмаз. А трансформация Покинутого в Контролирующего чем-то действительно напоминает превращение мягкого графита в твердый алмаз. Потому «копаем» еще глубже.

По какой-то причине ему нужна энергия именно представителя противоположного пола. Бурбо, возможно, именно поэтому считает, что тут виноват Эдипов комплекс, но если отбросить массу оригинальных трактовок, то, по сути, этот «комплекс» относится к формированию основ полового поведения – моделирование взаимодействий между представителями разных полов: в своей основе ребенок не более чем пытается копировать поведение однополого родителя в отношении родителя другого пола. Мальчик копирует поведение отца в отношении матери, девочка – поведение матери в отношении отца. И все эти «приступы ревности» и прочие «извращения», которые исследователи Эдипова комплекса приписывают маленькому ребенку – в действительности, просто копирование поведения родителя своего пола в явной форме: не стоит вешать на ребенка те «грехи», которых у него не может быть по причине малолетства. На основе этого скопированного поведения, возможно, ряд специалистов потому и считают, что «ребенок ревнует одного

родителя к другому» и пускаются в разные умозаключения: ребенок обучается поведению и осваивает этот мир посредством игр, и все игры для него мало чем отличаются друг от друга – похоже, что исследователи принимают игру ребенка за его истинное поведение. Может ревнует, может не ревнует – все зависит от того, кого он копирует, да и копируемые отношения между родителями бывают разные, иногда очень своеобразные: к одним играм ребенок относится поверхностно, а в другие игры погружается со всем старанием и даже может переигрывать. Это не более чем рефлекторное научение малыша вести себя определенным образом в отношении представителя другого пола и формирование основ своего полового поведения. Потому уже который раз оставим в покое Эдипов комплекс: как-то не видно, как благодаря этому Эдипову комплексу «графит» становится «алмазом» – зато можно понять, откуда у малыша берется истеричное поведение, страхи или прочие приятные для его будущего «изюминки». Про эти «изюминки» Бурбо говорит регулярно – что у его родителей идентичные травмы личности тем, что получает ребенок. Это верно, особенно если учесть, что у любого человека присутствуют все травмы личности – они, безусловно, влияют на ребенка, но в моем понимании, не являются их причинами. Конечно, ребенок копирует поведение родителей – ну или в случае Отверженного отрицает его, но опять же, считать это чем-то существенным в «деле появления травмы», избыточно. Что же касается ставшей почти классической версией, что ребенок конкурирует с однополым родителем за внимание родителя противоположного пола, то стоит помнить, что это маленький ребенок, играющий в игры и копирующий поведение однополого родителя – а игра может быть очень серьезной, но остается игрой. Все, что мы можем «выкачать» из Эдипового комплекса, не дает ответ, почему трансформация травм происходит посредством родителя противоположного пола: займемся этим вопросом более плотно.

Итак, почему же противоположный пол, чем Покинутого не устроил родитель своего пола? И «всплывает» нечто интересненькое: будем очень медленно и аккуратно, как археологи извлекают ценный артефакт, раскапывать эту «тайну».

Вот возьмем тощего, ноющего Покинутого, и отберем у него мороженное – мы получим орущее, извивающееся существо, громко изображающее жертву, чтобы привлечь внимание окружающих. Модель «отобранного подарка» не создает жесткое поведение Контролирующего – просто если у Покинутого много энергии в такой ситуации, то это значит, что и его вопль будет очень громким, и не более. Мы не получим озверевшего амбала – вопящий задохлик, подобно Халку из фэнтези, не превратится в атлета, который нас возьмет за шкуру и вернет себе мороженное, да и нас самих начнет дрессировать. А в нашем случае как-то так и происходит: вчерашнее вопящее слабое существо внезапно становится достаточно агрессивным, да еще и получает себе тело «амбала». Чудеса какие-то, не меньше. Мы упомянули – и проскочили мимо – тот момент, который связан с тем, что

призрачная суть Покинутого существует за счет энергии внимания окружающих, а Контролирующий это тот же Покинутый, но в «сильном состоянии», его эволюционное развитие. И Покинутый за счет этой энергии стремится стать «звездой» и взойти на пирамиду всеобщего внимания – и так «материализоваться». Но получается, что можно не входить в центр всеобщего добровольного внимания, а просто принудить людей считать себя центром их внимания и «высекать» из них энергию за счет напряжения их нервной системы: зачем «побираться» в надежде на добровольные пожертвования людей, если можно заставить их отдавать эту энергию. В принципе, это и есть ключевая разница между Покинутым и Контролирующим: первый просит, второй принуждает.

Для того чтобы «принуждать», конечно, необходимо материализоваться, но ведь не обязательно сразу становиться слоном, как хочет Покинутым – вполне достаточно материализоваться, как муравей, и так получить физическую энергию в свое распоряжение, а уже потом начать расти. Ситуация с ребенком, которому удалось, пусть на минуту, получить «в подарок» родителя, вполне подходящая для этой цели: он становится «муравьем». Даже такая материализация в мизерном объеме позволяет «давить» на людей – сначала на родителей, а потом и на всех остальных. Но так как призрачная суть Покинутого все равно присутствует в Контролирующем – в любой момент он может снова сдуться в «человека-призрака», ему необходимо дальнейшее ее пополнение. Он продолжает существовать за счет своего «стада»: пока есть «стадо», он будет оставаться в теле Контролирующего и питаться его энергией, по возможности увеличивать поголовье и сам становиться сильнее. Но конечной материализации он все равно не достигнет: суета Покинутого просто трансформировалась у него в суету контроля – и теперь мы вышли на тему материализации «призрачной сути».

\*\*\*

Отметим момент трансформации тела Покинутого в материализованное тело Контролирующего, а также возможность Контролирующего снова вернуться в состояние Покинутого. Такие «преображения», когда у человека меняется одновременно и тело, и характер, говорит о том, что меняется его личность. А в нашем случае, меняется обратимо. Любителям заниматься соматикой, что стало в последние десятилетия очень модным, известно, что при решении какой-то психологической проблемы тело реагирует «оздоровлением», и могут меняться даже какие-то его части: помимо соматических заболеваний проходит сутулость, распрямляются плечи и прочее. Но это частичное изменение тела без кардинального изменения личности человека – он остается прежним, только корректируются его привычки мышления и поведения. Но в нашем случае, происходит

кардинальное изменение человека и поведенчески, и психически, и физически. По сути, это совсем другой человек – по сравнению с тем, каким он был.

Такое кардинальное изменение возможно только при замене ведущей субличности – или управляющей части – человека. Идея о том, что человек – множественная личность, и что «внутри него» существует бесконечное множество субличностей, не нова: таких нематериальных «маленьких человечков», которых никто не видел – но многие психотерапевты, посредством «общения» с ними, решают вполне реальные проблемы людей. В действительности и без шуток, тема субличностей малоизученна – однозначно сказать, что это, невозможно, теорий масса, методов работы с субличностями также большое количество, и похоже, что данная область в бессознательном человека, имеет колоссальный объем и потенциал.

Говоря просто, можно представить какое-то огромное предприятие, в котором есть и управляющий, и совет директоров, и множество отделов, занятых решением определенных вопросов, и много рядового персонала. Если провести параллель с миром субличностей человека, то там присутствует похожая структура. Понятно, что никто этих субличностей в человеке под микроскопом не видел, и дым из ушей человека от заводских труб такого «предприятия» не выходит.

О наличии субличностей говорят разные феномены – от успешной терапевтической работы с человеком через его субличности до феномена «раздвоения» личности в клинической области: когда в одном теле существует как будто несколько человек с разным поведением, голосами и прочей «чертовщиной». Но как бы там ни было, проще воспринимать мир субличностей, как такое, хорошо организованное предприятие, в котором все на своих местах – понятно, как образ или метафору. И как в жизни, «директорское кресло» ведущей субличности, которую человек и проявляет в жизни, как поведение и особенности своей личности, является местом притягательным для многих: найдется немало тех, кто не против «порулить» таким предприятием – как в обычной жизни, так и в «жизни» субличностей. Когда мы меняем социальные роли, то «директор» остается прежним, но вперед выходит кто-то из его запов: роль родителя, роль начальника, роль дачника и еще множество ролей, в которые нам приходится играть в жизни с частичным изменением поведения – но все это под «надзором директора», что сохраняет нас как личность.

А бывают ситуации, в которых «директора» смещают, и личность человека меняется – как правило, это в ситуациях, в которых человек пережил колоссальный стресс на грани жизни и смерти, или был в клинической смерти. В этом случае, меняется тело человека, становится другой его мимика и выражение лица – вплоть до того, что его перестают узнавать старые знакомые – манера общаться, могут быть и более «интересные» изменения, такие как появление другой манеры речи, другого тембра голоса, новая семантика и речевые обороты, которых раньше не наблюдалось и прочее. В обычной размеренной жизни такого, как правило, не происходит – нет стрессовых

факторов, способных вызвать смещение субличности. Но на стрессовом факторе вполне возможен «захват» такого «директорского кресла»: по каким-то причинам другая субличность узурпирует власть на таком предприятии – и как следствие, меняется полностью личность человека. Говоря проще, внутри мира субличностей случается революция или происходит рейдерский захват.

Стабильность властной пирамиды, а значит и сохранность личности, достигается внутренней структурированностью человека – его самодисциплиной и сильным «волевым аспектом», который и является гарантом сохранения существующего порядка в мире субличностей. Внешние признаки слабого человека – суета, истеричность, невротичность, неспособность управлять своими состояниями говорят, что и на его внутреннем «предприятии» творится бардак.

Ключевым моментом является «волевой аспект» человека – он отвечает не только за состояние «наполненности жизни», как было сказано ранее, но и за качество такого внутреннего «предприятия». Когда «волевой аспект ослабевает», то на предприятии начинаются процессы распада и потери управляемости, как на обычном предприятии. Отделы, отвечающие за здоровье, вместо того чтобы выполнять свою работу, увлекаются тренингами командообразования; отвечающие за отношения с людьми, перестают этим заниматься, потому что они теперь в рабочее время заняты чтением книжек по личностному росту; персонал, отвечающий за карьеру и финансовое благосостояние, сидит по подсобкам, курит и играет в карты. Такой человек становится все более не способен не то, чтобы чем-то управлять в своей жизни, но не может даже управлять и собой – от эмоций до здоровья. И как бы он ни хотел изменить свою жизнь к лучшему, в таком состоянии безволия это просто невозможно: на предприятии, у которого ржавеют цеха с устаревшим оборудованием, и на крышах зданий уже растут деревья, а рабочие бесцельно шляются по территории, и плевать они хотели на руководство, выпустить что-то качественное и современное невозможно – при такой внутренней ситуации невозможно создать себе не то что хорошую, но и нормальную жизнь.

Разрушение фактической жизни начинается с разрушения внутренней структуры субличностей человека – а в жизни такой распад просто отражается деструктивными событиями в личных отношениях, делах, карьере, финансах, здоровье. И никакие внешние действия не способны остановить такое разрушение жизни, пока не будет остановлен распад внутренней структуры: только восстановление «волевого аспекта» способно остановить деструктивные процессы в жизни такого человека – но об этом говорили во все века все умные люди, предлагая разные методы возвращения человеку способности к самодисциплине. Такие процессы распада происходят у «слабых людей» – иногда быстро в каких-то ситуациях, и тогда люди говорят, что какие-то события за короткое время разрушили их жизнь, а в большинстве случаев, очень медленно, но неотвратимо – как разрушается заброшенное здание. Хотя мы сегодня отрицаем биологическую ранговость и не любим ее, но с позиции мира субличностей высокий ранг говорит о том что у человека

внутри современное высокотехнологичное предприятие – вроде немецкого или японского, – а у человека с низким рангом внутри находится построенное в позапрошлом веке и ни разу не ремонтировавшееся предприятие со спивающимся персоналом и сломанным оборудованием времен «царя Гороха». Потому не стоит понимать ранг человека, как просто способность не кушать руками, не сморкаться в занавески и одеваться в чистое – дело во внутреннем «устройстве», от которого зависит способность или неспособность человека решать сложные задачи в своей жизни и своих делах. Потому стремление человека к высокому биологическому рангу – это стремление привести в идеальный порядок свое внутреннее предприятие субличностей. И только обычной воли и желания недостаточно, о чем уже говорилось: требуется сильный «волевой аспект».

Можно отметить еще один момент «внутреннего устройства» Контролирующего, который вытекает из его страсти все контролировать. «Предприятие» субличностей Покинутого, даже в бардачном состоянии, относится к более высокому уровню развития, чем «предприятие» Контролирующего: в прошлом запущенный и бардачный завод по производству самолетных двигателей все же был выше по уровню созданного на его базе свечного заводика. Это следует из того, что склонность человека к усилению контроля говорит о его примитивности и неразвитости как личности. Контроль, конечно, должен быть, и рост контроля до какого-то предела вполне может приносить хорошие результаты, но как только он пересекает этот предел, то возникают два очень неприятных момента для любителя все контролировать. Первый момент относится к тому, что растущий контроль убивает все живое – область контроля лишается жизненной энергии и все больше напоминает «выжженную землю», не способную плодоносить: у этой области нет будущего. И второй момент связан с тем, что в какой-то момент своего роста реальный контроль происходящего становится иллюзией контроля – все больше естественных сил и процессов существуют вне зоны контроля при полной неосведомленности такого контролера. В итоге, все это приводит к печальным последствиям и для самого контроллера, и для области его контроля.

Примеров таких негативных последствий масса, и наиболее яркий из них Великая Французская Революция, ставшая результатом проводимой Людовиком 16 политики меркантилизма – гиперконтроля со стороны государства всего, что в нем происходит.

И здесь не важен инструмент контроля, потому что последствия от него не зависят – если раньше контролировалось все вручную, и у контролеров в момент «облома» была уверенность, что это потому, что они за чем-то не уследили, то подключение к контролю ИИ и компьютерных мощностей, способных контролировать все, вплоть до жизни лесного муравья, ситуацию не просто не меняет, а скорее усугубляет. Умные люди не допускают такого «смертоносного» для себя усиления контроля, а производят отслеживание происходящего по «ключевым узлам», не затрагивая контролем остальное

пространство вне этих узлов. И в случае Контролирующего его любовь к контролю говорит именно о его примитивности, как личности – а значит и его главная субличность, и его «предприятие» также являются примитивными, по сравнению с ситуацией Покинутого в этих областях. И примитивность Контролирующей субличности в сравнении с субличностью Покинутого также говорит в пользу версии «переворота»: как правило, «узурпатор» более низкого уровня развития чем тот, кого он смещает.

Такие «революции» в мире субличностей происходят именно у слабых людей – которым и является Покинутый, даже в состоянии «дядюшки Поджера»: во внутреннем бардаке, где уже никто не помнит, кто директор, а кто повар из столовой, очень несложно занять кресло «директора». К подобным «революциям» можно отнести не только стрессовые ситуации, которые меняют личность человека, но и более редкие, те которые называются «подселением», хотя они относятся больше к мистике или психиатрии – тут кто во что верит: когда слабый безвольный человек, после того, как оказался в каких-то меняющих его сознание обстоятельствах, внезапно начинает проявлять ранее несвойственные признаки поведения другой личности – создается впечатление, что им изнутри овладевает какая-то инородная субстанция, – но сегодня этими случаями, вроде «голосов в голове», занимается психиатрия.

Во всех этих случаях с позиции субличностей суть одна: главную субличность смещают с ее «поста» против ее воли и одобрения «сверху» – «верхом» является сам человек, точнее, та часть его индивидуальности, которая «сплетена» с его «волевым аспектом»: индивидуальность человека тоже участвует в данной игре, как хозяин предприятия, если такое сравнение уместно – но в эту часть мы углубляться не станем.

Не путать с процессом развития человека. Изменение личности по желанию человека – он сам себя совершенствует под управлением своей индивидуальности, чтобы больше проявить ее, или просто с возрастом. Это добровольная замена ведущей субличности или реорганизация «предприятия», что и называется, по сути, развитием человека.

В случае с Покинутым – воспользовавшись бардаком и используя какой-то сильный стрессовый или эмоциональный момент в жизни человека, внутри его «предприятия» случается «переворот». И результатом становится изменение личности, которое захватывает все проявленные в материальном мире области: меняется поведение, характер, привычки, тело, жизненные цели – мы получаем другого человека, хотя по паспорту он вся та же социальная единица. В случае с переходом Покинутого в Контролирующего можно наблюдать именно такую «рокировку» главной субличности: «директорское кресло» занимает другая субличность, причем, более примитивная чем та, что была до нее.

Но в нашем случае есть несколько странностей. Во-первых, по сути, поведение Покинутого остается – просто меняется его форма: предприятие сохраняется в своих общих чертах таким, как было, и направление



деятельности не меняет, а продолжает работать на привлечение внимания людей. То есть старая главная субличность не изгоняется, как это обычно происходит, а сохраняется ее влияние – в случае «классического переворота» с неизбежным ее изгнанием поменялась бы и суть поведения человека, то есть суть «деятельности предприятия». И в поведении Контролирующего, каким бы жестким и лидером он не пытался казаться, всегда фоном присутствует страх и неуверенность – как будто новая субличность боится, что кто-то заменит подмену «директора» и спросит ее, как она попала в «директорское кресло»: она не чувствует свое право это «кресло» занимать, но занимает и все время боится его потерять по причине незаконности его занятия. При обычной «революции» такого страха у новой субличности нет – скорее наоборот, присутствует фундаментальная уверенность в себе. А в нашем случае, субличность боится, и этот страх формирует и недоверие к окружающим, которые хотят ее сместить и вернуть старого директора, и необходимость все контролировать, и дрессуру людей, и многие другие «прелести» Контролирующего. В общем, новая субличность ведет себя, как слабый узурпатор, который обманом занял лидерское место и все время боится, что его прогонят. Эти две особенности – продолжение прошлой линии поведения, и неуверенность в своем праве «управлять» – не совсем обычны для таких «рокировок».

В чем-то это, конечно, напоминает ситуации в истории, в которых революции приводили не к полной смене политического строя, а к установлению конституционной монархии – когда монарх оставался, но реального влияния на происходящие в стране процессы не оказывал: его отстраняют от реального управления, но система, в своей основе, не меняется. Вполне возможно, что в нашем случае происходит что-то похожее: субличность Контролирующего оставляет субличность Покинутого таким номинальным «монархом», но всем управляет сама – суть системы остается прежней, а манера действий меняется. Что же касается «эволюционного перехода» из Покинутого в Контролирующего, то в данном случае, реальной эволюции не происходит, по причине ее обратимости: есть иллюзия эволюции в изменении поведения человека.

Но как бы там ни было, все это говорит о том, что меняется «управляющее звено» личности. Такая замена приводит к изменению не только характера человека, но и его тела. А обратная «рокировка» возвращает все в исходное состояние: когда Контролирующий совсем «наломал дров» и с позором «сбегает», в главную позицию возвращается субличность Покинутого – человек снова начинает внешне и поведенчески соответствовать Покинутому. Похоже, внутри такого человека среди его субличностей бурлит какая-то настоящая политическая жизнь – что также косвенно объясняет его нестабильное состояние психики: реальному человеку с такой «внутренней политикой» можно только сочувствовать.

\*\*\*

Если мы уже подняли вопрос пола родителя, а потом перешли к субличностям, становится понятно и то, что пол родителя как-то связан с процессом материализации Покинутого. Каким-то образом на соединении мужской и женской энергий возникает ситуация, идентичная стрессовой – сильный энергетический всплеск, на волне которого происходит появление новой субличности. Причем в нашем случае, не важен «окрас» такого всплеска – не имеет значения, это была пугающая или радующая ситуация – важно то, что в ней ее уровень наполнения энергией сильно превысил «допустимый уровень» для ребенка, что и привело к «революции субличностей». Существует масса теорий о мужской и женской энергии, и считается, что целостность достигается только тогда, когда эти энергии соединяются и балансируются между собой. В простом случае такой баланс энергий у взрослых людей приводит к рождению ребенка. А в нашем случае, к появлению новой ведущей субличности – к рождению Контролирующего, обладающего способностью действовать в физическом мире, в отличие от «призрачного» Покинутого.

Получается, что посредством игры или дурачества с родителем противоположного пола, ребенок почувствовал энергию другого пола – родитель раскрылся, стал искренним, увлекся по-настоящему – и это максимально наполнило его энергией: ребенок почувствовал, что за пределами его мирка находится не пустота, а новый мир – социум или личная жизнь – и он там «побывал». Считается, что каждый из родителей соединяет ребенка с какой-то своей областью жизни: отец олицетворяет социум, а мать – личную жизнь. Это значит, что мир субличностей ребенка «подсоединился» к отсутствующей у него части мира, посредством сильного искреннего контакта с родителем противоположного пола, и произошло слияние их миров – личного и социального, – а до этого он был в состоянии Покинутого с не полным миром. Возможно, что призрачная недееспособность Покинутого, в том числе, происходит от того, что у него нет внутри целостного мира – только какая-то его половинка или его незавершенность, что и не позволяет ему материализоваться в реальности: для материализации нужен целостный мир внутри, а не его часть. Плюс отсутствие воли Покинутого, которая допускает бардак внутри и создает безвластие его субличностей. По сути, все это и есть «призрачная суть» Покинутого, но проще не заворачиваться такими нюансами, а продолжать считать, что он просто человек-призрак или им управляет некая «призрачная суть» – на понимание травмы Контролирующего это не повлияет.

Такое бардачно-призрачное состояние, в ситуации недостроенной модели реальности, наполнено энергией – родители по-прежнему продолжают ребенка баловать, а внимание к нему родителя противоположного пола еще больше поднимает его уровень энергии, и тем самым еще больше создает внутри хаос. А вот плотный контакт с родителем противоположного пола – когда тот дает почувствовать ребенку свою реальность – завершает модель

мира ребенка и приводит его к материализации, при этом внутренний бардак сохраняется.

В момент объединения миров субличностей с родителем у ребенка возникает состояние целостности мира. А тот момент, который Бурбо называет «предательством» – присоединенная часть начинает разрушаться. В момент соединения миров субличностям мира ребенка открывается доступ к ранее отсутствующим у него субличностям мира родителя. И когда единство миров рушится, в хаотичном мире ребенка начинается паника – он теряет вторую часть себя, которой временно стал мир родителя. Его ведущая субличность не в состоянии справиться с такой ситуацией и пускает в «директорское кресло» субличность из мира родителя. То есть, если девочка и ее мир более связан с личными отношениями – то она пускает «мужскую» субличность; в случае мальчика, связанного с социальным миром – женскую субличность. По сути, в «директорское кресло» садится «варяг», который обещает сохранить целостность мира ребенка. И как это много раз бывало в истории, сев «на царство», узурпирует власть.

Таким образом все равно сохраняется материализация ребенка – он сохраняет в себе посредством субличности-«варяга» связь с отсутствующей у него частью мира. Но сама структура его «предприятия Покинутого» не меняется, а «варяг» начинает самоутверждаться на новом месте, понимая, что его сюда пустили временно, и как только он завершит построение целостного мира, состоящего из сбалансированных личной и социальной частей ребенка, его попросят кресло освободить. Понятно, что такого желания у него не возникает, зато есть страх потерять это место – позицию лидера. И он начинает дрессировку субличностей и поиск заговорщиков, действует жестко, все контролирует. Внешне начинает маниакально пытаться захватить новые территории – миры других людей, чтобы привлечь на свою сторону сторонников: одних окружающих пытается подавить своим поведением и подчинить себе, превратить в «провинции», а других – «соблазнить». А также постоянно обосновывает свою незаменимость.

В давние времена, когда произошло разделение мира на оседлые и кочевые племена, в связи с постоянными набегами кочевников на поселения, начало возникать сословие военных, превратившихся, в процессе развития, в «знать» – для оправдания своего существования им необходим был постоянный внешний враг. В данном случае, похоже, происходит идентичный процесс, который внешне выражается в постоянном вранье и бахвальстве Контролируемого перед другими людьми про свою эффективность, смелость и силу: личность человека повторяет поведение субличности. Создание такого внешнего напряжения необходимо субличности Контролирующего, чтобы оправдывать свое «директорское» положение.

Такая версия объясняет не только многие моменты поведения Контролирующего, но и то, что ему не нужны реальные достижения в обществе. А также и то, что не смотря на все свое бахвальство, с сильными людьми он предпочитает не связываться: одно дело морочить голову

крестьянам рассказами о своих подвигах, а другое дело, реально продемонстрировать свою силу. Тем более, что реальной силы у Контролирующего нет, потому что у него отсутствует «волевой аспект»: внутреннее предприятие как было в состоянии хаоса, так в нем и осталось. Вот он и сосредоточен, как иллюзионист, на демонстрации внешних эффектов своего могущества, надежности, силы, смелости – но в реальных ситуациях он остается все тем же Покинутым. Просто таким образом он сам берет то, что ему нужно, у поверивших ему людей, а не ждет от них подарка.

Вот такая получается история, которая хоть как-то проливает свет на роль родителя противоположного пола в ситуации перерождения Покинутого в Контролирующего.

В этом случае понятен страх Контролирующего перед представителями противоположного пола и вообще перед сокращением дистанции с другими людьми: зачем ему нужны ситуации, из которых могут прийти новые «варяги», еще более болтливые, чем он сам – вдруг они убедят «население», что они лучше удержат целостность мира. Они опасны для его положения «главной субличности». То же касается и других «соблазнитель» – для него это такие же захватчики, как и он сам, а ему совсем не надо, чтобы его «тихую гавань» кто-то захватывал.

Сделав такой непростой анализ и получив гипотезу о преобразовании Покинутого в Контролирующего, поняв его суть – становится понятно, с кем мы в действительности имеем дело: с «варягом», который, как может, морочит окружающим голову своим лидерством. А чуть качни его, обойди его «дымовые завесы» – и он «сбежит» в Покинутого: по своей сути Контролирующий далеко не смелый и не сильный человек. Более того, Контролирующий везде себя ощущает «чужаком», что следует из «метафоры» про субличностей, и воспринимает мир вокруг как враждебный, потому всегда ищет во всем предательство, и сам изображает «военачальника», правда чаще у него получается прапорщик из какого-то анекдота. Если в нем видеть такого «чужака» – то удастся попасть в его фоновый страх и неуверенность, что позволит хоть как-то сдерживать его воинственное поведение.

\*\*\*

Любовь к скорости тоже интересна: Контролирующий все время куда-то спешит, боится что-то не успеть, а то, что его притормаживает, выводит его из себя. Он действует так, как будто его время ограничено – и надо успеть сделать всего как можно больше.

Можно, конечно, допустить, что все это лишь ради игры на опережение окружающих в целях удержать инициативу и остаться лидером – эта версия многих устроит. Но мучает меня подозрение, что дело не в этом: мог бы «посильнее придавить» окружающих и сохранить инициативу – и проще, и не так надо напрягаться. Но он выбирает сложный путь, что для его «острого ума» несколько странно. Я думаю, что имеет место ситуация как в какой-

нибудь игре, в которой за ограниченное время надо набрать сколько-то очков для того, чтобы перейти на ее следующий уровень. Такое вполне возможно, и у него есть какая-то цель, ради которой он так спешит все делать быстрее.

Но более рабочей кажется совсем примитивная версия: человек, который занял «хлебное место» и понимает, что в любой момент его с него «снимут», пытается как можно быстрее «набить карманы», пока есть возможность. В данном случае, «варяг» стремится получить как можно больше энергии – не знаю, что он с ней собирается делать в мире субличностей, но эта версия больше прочих похожа на правду. Да и «футуризация» Контролирующего направлена больше на удержание текущего момента под контролем, чем на будущее развитие: при всей своей склонности жить впереди настоящего, он погружен в настоящий момент «стрижки овец». Из этого должно следовать, что он стремится потреблять все, до чего дотягивается, «как не в себя». Если присмотреться к Контролирующему, то в принципе, он так и действует: он не может взять немного, ему нужно все – все время и внимание людей, их силы, их мысли и картину мира заодно. Думаю, но тут я не уверен, что и материальные ресурсы из того, что он контролирует, он выкачивает максимально – и речь не идет только о том, что даже из своей машины он «выжимает все». А если учесть, что в его основе находится Покинутый, который считает, что весь мир существует исключительно для него, и что все в этом мире принадлежит ему, то с таким «аппетитом» у Контролирующего сложностей с таким поведением не возникает. А также отсюда следует и то, что пока человек не уберет из себя «варяга», то с травмой Контролирующего он не справится: надо умерить аппетиты, что приведет к его замедлению и станет критерием, по которому можно видеть процесс «изгнания варяга». Ради этого понимания, получается, мы и проделали столь длинную работу по выявлению «переключателя» травм.

\*\*\*

Мы как-то упустили из виду самую субличность «варяга». В принципе, нам это не особенно нужно, но ради интереса стоит разобрать и ее для полноты картины. Бурбо отметила, что Контролирующий бежит от неопределенности, от сильных людей и от тех, кто с ним «флиртует» – в последнем случае, становится еще и агрессивным. Но из всех травм личности, которые мы разобрали, склонность к побегу есть только у одной травмы – у травмы Отверженного. Да и агрессия, как защитная реакция, в случае, когда его «загоняют в угол», тоже свойственна ему. И более того, «опасный и враждебный мир» – тоже присутствует только у Отверженного. И получается, что изначально «варяг» имеет в себе травму Отверженного.

Судьба Отверженного состоит в том, что, в конечном итоге, он будет сидеть «одиноким как сыч», старательно заниматься своим, только ему одному нужным, делом и ворчать на весь мир. В принципе, Контролирующие, в большинстве случаев, «кончают» жизнь тем же: очень сложно переносить

человека, который всем треплет нервы и лезет не в свои дела. У него могут быть какие-то временные знакомые, но, как правило, длительных контактов у него не остается: либо он сам гонит этих людей из своей жизни, «отвергает», либо люди от него максимально дистанцируются, и если и поддерживают отношения по каким-то причинам – родственники или институтские друзья – то «дружат на расстоянии». Свойство «бросать трубки» и «отвергать» людей, в которых разочаровался, тоже говорит о присутствии травмы Отверженного.

Получается, что «директорское кресло» занял Отверженный. Такая получается странная конструкция: «предприятием» Покинутого управляет Отверженный. Это действительно понижение уровня такого предприятия, потому что травма Отверженного более глубокая – человеку отказали в присутствии в обществе. По этой логике, он не сильно нужен и в мире субличностей родителя, из которого пришел – он именно там Отверженный. Да и обман его состоит в том, что он знает вторую часть мира – мир родителя, отсутствующую у Покинутого, с которой посредством своего присутствия должен связывать Покинутого.

Примерно, как из соседней, высокоразвитой страны в более отсталую явился чистильщик обуви, но по причине того, что он иностранец, местные жители его посчитали уважаемым человеком – в том числе, и в его стране. Случается, что жители какой-либо страны живут мифами о «загранице», всех ее жителей считают «крутыми» профессорами, финансистами или инженерами, и потому дают «варягу» хорошую, высокую должность: для жителей такой страны иностранец и «крутой специалист» понятия идентичные. Такое отношение к иностранцам частично существовало в СССР: если иностранец, то сразу «шишка» – никого не интересовало, он профессор или таксист.

И получается, есть еще один обман: он «изгой» в своем мире и знать его не может, потому что его никуда не пускали, а сидел он там в своем углу. А тут явился в чужой мир и рассказывает, что очень компетентен за его пределами и построит точно такую же «заграницу» на месте своего присутствия. Сидел мужик на высокотехнологичном заводе на проходной или убирал на нем мусор, но поехал в другой город, сказал, что работал на таком заводе, местные обалдели от «крутизны» завода и тех, кто на нем работал, и дали на своем местечковом заводе такому «специалисту» место главного инженера – и при этом верят, что им крупно повезло получить такого профессионала. И стал «варяг» управлять таким предприятием. Профиль предприятия остался прежним, потому что «специалист понятия не имеет, ни как им управлять, ни что оно производит». А так как он принимает решения, как реагировать и отвечать на вызовы внешнего мира – в нашем случае, на уровне Отверженного – то на такие внешние отношения наложилась личность нового «руководителя». Потому человек продолжает действовать как Покинутый, а реагирует на все как агрессивный Отверженный – благо теперь он может себе это позволить, потому что у него есть целый «завод».

И получается, что стратегические решения в жизни Контролирующего, как и его страхи, происходят с уровня Отверженного – а будущее у него замечательное, как и у любой «лабораторной мыши»: главная цель – это найти самое безопасное место, спрятаться в нем и набить его запасами еды. Да и тайна трансформации тела приоткрывается: Отверженный имеет материализацию, пусть и совсем мизерную. Но используя ресурс Покинутого, его «жилистое тело», легко наливается энергией и превращается в красивое атлетическое тело.

В принципе, нам знание «родословной варяга» особенно не нужно, возможно, даже является избыточной информацией, но приоткрывает отдельные нюансы поведения Контролирующего, говорит о его страхах и мотивах, что в какие-то моменты будет полезно. А также позволяет увидеть его уникальное устройство: Отверженный в оболочке Покинутого – это нечто. Бурбо говорила о том, что эти травмы часто соседствуют в человеке – но не говорила, к чему может привести их соседство. Единственный нюанс: Бурбо говорило о соседстве «родных» человеку травм личности, но в нашем случае, Отверженный не принадлежит самому человеку, а является частью его родителя – он ему «не родной». Когда соединяются «родные» травмы Отверженного и Покинутого, то мы получаем обратную Контролирующему картину: очень шумную и деятельную лабораторную мышь, но запуганную вдвойне и без какой-то заметной материализации. А в нашем случае, это конечно, тоже мышь, но гигантская и уверенная в себе: в качестве анекдота, конечно, но поведение Контролирующего действительно похоже на такую суетливую, шумную мышь размером со слона – большая беда для жителей окрестных деревень.

Потому завершим эту часть анализа на том, что в основе поведения Контролирующего находится такой «варяг», что и порождает все поведение, мышление, желания и страхи Контролирующего. И чтобы решать вопросы с регулированием травмы Контролирующего, надо, в первую очередь, решать вопросы с «варягом». Уменьшение травмы Контролирующего и управление ею создает способность быть сильным управленцем; разрушение ее структуры – изгнание «варяга» – отбросит человека в травму Покинутого. А убрать травму Покинутого в человеке означает разрушить и фундамент травмы Контролирующего – то есть автоматически решится и это вопрос, но что будет на выходе, не понятно. В моем понимании, надо стремиться начать управлять в себе сразу двумя травмами – Покинутым и Контролирующим, – благо они родственны и отслеживать, чтобы их интенсивность не превышала норму: превратить их из хозяев своего мышления и поведения в отличный инструмент для реализации собственных планов в жизни.

Сама возможность избавиться от травм, по сути, идентична идее остановить свой внутренний диалог: даже если возможно, то неизвестно, что человек будет делать, когда диалог остановится – он же формирует его реальность, а без него наступает пустота. Над подобными идеями смеялся еще Ошо, пытаясь людям донести всю неадекватность подобных кардинальных

идей. Так и с травмами: все что мы делаем – мы делаем на основе алгоритмов травм личности, – и если травмы исчезнут, то мы просто потеряем алгоритмы нашего поведения – для кого-то это, наверно, хорошо, но я лично не представляю, что делать в такой, напоминающей паралич, ситуации. Благо, сама идея убрать все травмы личности из себя носит более теоретический, чем практический характер.

А теперь разберем травму Контролирующего уже по тезисам исходного текста Бурбо – по отдельным моментам, которые мы еще не затронули.

\*\*\*

Травма Контролирующего возникает в возрасте от двух до четырех лет, по причине нарушения доверия ребенка к родителю противоположного пола. Ребенок «тянется» к родителю, хочет его любви и одобрения, а родитель сосредоточен на самом себе. При этом родитель эмоционально играет с ребенком, как будто невербально его поддерживает, замечает и обещает полностью погрузиться в мир ребенка – то, что во взрослой жизни называется флиртом. Такое поведение родителя убеждает ребенка, что он нужен родителю. В отдельные моменты между родителем и ребенком возникает действительно плотный эмоциональный контакт, но кратковременный, после чего родитель совершает какое-то действие, которое ребенок квалифицирует как предательство. Остроту моменту добавляет непредсказуемость для ребенка в поведении родителя: то, что он не может влиять на его действия. В результате происходит появление маски Контролирующего. Так все выглядит со стороны, «внутреннюю кухню» мы разобрали ранее.

Контролирующий неосознанно в любом контексте своего присутствия стремится занять собой как можно больше места, при этом не терпит, если лишнее место занимают другие. Думаю понятно, что отсюда следует не только любовь к личному комфорту, но и заметно стремление к захвату окружающего пространства без учета интересов других. Глубинное намерение «захватчика» неизбежно будет присутствовать и во всех делах Контролирующего, чем бы он ни занимался, и где бы не находился. «Поглощение» окружающего пространства или присвоение всего, что вокруг него, в общем-то, в таком случае является центральной линией поведения Контролирующего – он так «растет» в обществе, и его рост ничем не ограничен.

То, что он стремится контролировать все, что может, и лезет во все дела вокруг, даже к нему не относящиеся, Контролирующий объясняет пользой для окружающих и своим стремлением выполнять свои обязательства, работу. При этом он постоянно тестирует окружающих на предмет верности и лояльности ему – он постоянно занят поиском предателей и заговоров против себя.

При этом Контролирующий стремится окружать себя слабыми людьми, которых проще контролировать под видом заботы о них и оказания им помощи. От людей сильных или пугающих его он бежит. При этом



Контролирующий часто «давит» на людей, требуя признать его правоту и ценности, в чем ему помогает его мощное тело: как когда-то кто-то сказал, «доброе слово звучит намного убедительнее, если оно подкреплено револьвером», – принцип, который широко использует Контролирующий. Слабый человек под давлением «амбала» становится очень сговорчивым и готов признать любые ценности. При этом Контролирующий считает, что если люди с ним согласились или просто поняли то, что он им сказал, то они разделяют его позицию и его ценности, что, чаще всего, не так – особенно если соглашались под давлением. Видимо, этот момент Контролирующий чувствует и потому занят поиском предателей.

Понятие «властного взгляда» напрямую относится к Контролирующему. Используя манеру пристально смотреть на людей, он может их либо пугать и подавлять, либо «соблазнять». «Властный взгляд» как нельзя лучше дополняет его атлетическую фигуру и манеру общаться с людьми, как сказал бы какой-то эстет: люди другого типа, которые поверили в силу «властного взгляда» и пытаются его использовать при иных внешних и поведенческих данных, такого эффекта добиться не могут. Но не мало тех, кто все равно «пыжиться» использовать такую манеру смотреть на людей, что, конечно, производит на окружающих эффект, но несколько иной: как минимум, их люди считают странными, потому что нередко создается ощущение, что это взгляд мыши, пытающейся поднять танк. А для Контролирующего такой «властный взгляд» вполне естественен.

У таких манер Контролирующего, включая «властный взгляд», есть еще одно назначение: он с их помощью тестирует людей, – быстро ориентируется в ситуации, и при помощи таких манер отделяет людей сильных от слабых по их реакции. Сильные спокойно переносят и его взгляд, и его манеры, а слабые пугаются – либо впадают в паралич, либо суетятся. Бурбо считает, что так он проверяет надежность людей – можно ли на них положиться и доверить им дело, в чем я сильно сомневаюсь: известно, что, в любом случае, Контролирующий никому не доверяет, не способен делегировать ответственность. И потому маловероятно, что он станет искать «надежного человека» – ведь все равно он ему не будет доверять и не станет ничего делегировать. А так как Контролирующий стремится окружать себя слабыми, то есть потенциально подконтрольными ему людьми, то его должны интересовать именно они: он из общей массы должен «отбраковать» тех, кто способен ему сопротивляться. И потому думаю, что быстрый анализ ситуации и «властный взгляд» имеет ровно противоположную цель той, которую заявила Бурбо. Безусловно, его может привлечь «надежный» человек, но он должен его «прощупать» на счет возможности контроля: хотя Контролирующий и стремится себя окружить слабыми людьми, но совсем «убогих» он тоже не переносит и отбраковывает – контролировать их можно, но пользы от них мало. А договариваться с равными себе по силе или превосходящими его Контролирующий не умеет – он предпочитает с ними не иметь дело: он способен лишь командовать, заявлять «единственно верную

позицию» – но любые возражения его бесят. Потому, когда он тестирует людей, он выделяют не совсем «убогих», но и не сильных – «берет» серединку.

У Контролирующего есть способность «читать» других людей – попадать в их ожидания: ответы, предпочтения. Это несколько странно, по причине того, что он достаточно доминантный и жесткий с людьми: его мнение единственно верное, все должны ему доверять, возражений он не терпит, везде и во всем он главный и прочее. Понятно, что у Контролирующего есть два «режима» действий. Тех, кто слабее его и кого он контролирует, он «давит» – и это для него нормально: все прелести его доминантного поведения предназначены для них. Но Контролирующий живет не в отдельном королевстве с поданными, а взаимодействует и с независимыми от него людьми – соседями, начальством, что-то покупает, ведет переговоры и прочее – и часто в глазах этих людей он даже очень симпатичный и интересный человек: там, где он находится в неопределенности, не знает силы других людей, сам является «пешкой» или ему что-то нужно от незнакомых людей, следа не остается от его доминанты – если ему что-то надо, а силой взять не получится, то он может быть достаточно гибким. Можно даже сказать, что существует два Контролирующих: один «тиран» для своих родных и близких, а другой симпатичный человек для незнакомых или имеющих с ним дела на равных позициях. Один грубо «прессует» людей, а другой с ними флиртует и соблазняет. В этом состоит трагедия контролируемых им людей: люди со стороны, зная Контролирующего, как приятного, человека, не верят жалобам «пострадавших» или считают их преувеличенными. Они, конечно, понимают, что Контролирующий может быть жестким, но не представляют, до какой степени это может доходить в отношении зависимых от него людей. Да и скачков настроения у Контролирующего во внешнем мире особенно нет: даже если что-то его возмутит, например, что-то скажет начальство, то максимум, что он сделает – это побагровеет, но останется в рамках допустимого поведения. Во внешнем социуме Контролирующий трус, и это надо помнить. И при всем при этом он способен понимать слабые точки и желания окружающих – и незнакомых людей, и подчиненных ему.

Допустить, что это возможно исключительно за счет его «высокого интеллекта» можно, но в реальности это маловероятно. А вот то, что он способен быстро настраиваться на людей – попадать с ними в одно «поле», вполне реально. Сегодня уже не секрет, что когда люди сонастроены в процессе разговора между собой – говорят, что это дает им взаимопонимание – то совпадает их ритм речи, позы, жесты, скорость движений. Но при более глубокой сонстройке, совпадают не только позы и движения, но и состояния – вплоть ощущений на уровне тела. При такой сонстройке людям приходят в голову идентичные мысли и желания. И если у Контролирующего возникает с людьми такой уровень сонстройки, то вполне реально, что, даже не желая угодить людям, он точно попадает в их ожидания: не стоит забывать, что чужие идеи и позиции Контролирующий не принимает и допускает только собственную точку зрения – почему интеллект тут и ни причем. А вот в такой

ситуации сонастройки у собеседников возникают мысли идентичные – и уже не важно, кто такую мысль озвучит первый, для Контролирующего она приемлема, так как у него в данный момент мысль именно такая. Можно, конечно, пойти еще дальше и допустить, что при такой сонастройке Контролирующий «продавливает» собеседника, и тот чувствует его мысли, как свои собственные – потому и кажется, что Контролирующий угадывает его желания и предпочтения. Но в действительности, это частный случай предыдущего варианта сонастройки, в котором инициативу удерживает Контролирующий. А такая сонастройка достигается за счет концентрации на объекте сонастройки – отсюда следует, что Контролирующий при общении с кем-либо достигает высокой концентрации внимания на собеседнике, даже не имея к нему особого интереса. То есть, он контролирует людей не только на уровне поступков и действий, но еще и на уровне состояний – напрашивается такой вывод.

Если Контролирующий так хорошо чувствует людей, даже не проявляя к ним интереса, то понятно, почему ему удастся их так эффективно очаровывать и втираться к ним в доверие. Но в этом случае, Контролирующий чувствует и тех, кого он «прессует» – он не может не понимать, что им от его поведения становится неприятно. И похоже, что понимает: Контролирующий, как никто другой, занимается абюзом и вполне сознательно получает от этого некое практически садистское удовольствие. Он чувствует не только то, что человек хочет слышать, но и те темы, которые для него болезненны – и «давит» на них. С одной стороны, это усиливает его контроль и подчиненность зависимых людей – позволяет их эффективно «подавлять»: заниматься «дрессурой». А с другой стороны, абюз Контролирующему необходим для поднятия его самооценки и компенсации внутренних состояний: если вспомнить выявленную внутреннюю структуру Контролирующего, то нет ничего удивительного, что он самоутверждается за счет унижения и, скорее всего, осознаваемого унижения других людей, дающее ему ощущение власти, лидерства и силы над ними.

Учитывая такие его склонности, не удивляют и скачки настроения, практически на пустом месте и без повода. Понятно, что часть таких перепадов настроений могут иметь какой-то формальный повод, вроде, кто-то что-то не то сказал или сделал. Но большая часть таких перепадов такого явного повода не имеет – что ставит окружающих в тупик: объективные поводы можно изучить, начать избегать их повторений, и так иметь возможность хоть как-то предсказать поведение Контролирующего, а отсутствие явного повода делает эту задачу нерешимой. Но, во-первых, стоит принять тот момент, что такие скачки настроения просто выгодны Контролирующему, потому что являются частью абюза. А во-вторых, стоит помнить, насколько хорошо Контролирующий чувствует людей – а значит, и изменение их состояний. И когда состояние кого-то меняется – и это происходит «без разрешения» Контролирующего, а сам человек еще даже не осознал таких перемен в себе, и до изменения его действий еще далеко – Контролирующий, таким образом, за

счет внезапного изменения своего поведения перехватывает инициативу – и опять он главный. Не каждый человек может позволить себе так просто «прыгать» без повода от радости к ярости и обратно – ему это будет сложно по причине внутренних социальных установок, потому что в обществе такое поведение считается неадекватным, а человек не хочет, чтобы о нем так думали. Потому для такого «перепада» обычному человеку надо сильно напрячься и преодолеть себя. А вот для Контролирующего это естественно, что заставляет задуматься об истинном отношении его к обществу: так себя вести естественно возможно только тогда, когда мнение социума ничего не значит для человека – внутренне он не боится его осуждения. Но если человек не боится его осуждения, то ему не требуется и его одобрений – и получается, что дела обстоят именно так. Но при этом он ненавидит критику и претензии – получается нестыковка, которая очень легко все объясняет. В «большом социуме» Контролирующий «хороший», а в среде зависимых от него людей «тиран»: абьюзивное поведение Контролирующего присутствует только с теми людьми, которым не способны ему ответить. И получается, что, в действительности, Контролирующему безразлично, что о нем думают зависимые от него люди – он в них видит людей «низшего сорта», от которых требуется только подчиняться и восхищаться его качествами лидера. Соответственно, оказавшись в таком списке людей «низшего сорта», у человека нет шансов докричаться до Контролирующего: тот просто не станет его слушать. А попытка такого человека привлечь внимание общественности к абьюзивному поведению Контролирующего, практически ничего не дает, кроме очередного приступа ярости в свой адрес: окружающие знают Контролирующего, как человека приятного, и не верят человеку, а Контролирующий такое «ябедничество» жестко преследует. Потому у «обижаемого» практически нет шансов изменить свое положение, остается только один выход – стать самым дрессированным. Сам же «ябедничать» Контролирующий не любит – считает это недостойным поведением.

То, что Контролирующий следит, чтобы его распоряжения выполнялись качественно – это миф: что бы не делали «подчиненные», Контролирующему «все не так» – он следит не столько за качеством их работы, сколько ищет, к чему придраться. У него могут быть «любимчики», которых он не трогает, но состояние «любимчика» часто временное и нужно для создания контраста внутри «контролируемого коллектива», чтобы иметь еще больший повод придраться к остальным. Людей, которые делают что-то вокруг и не зависят от Контролирующего, перед зависимыми от него людьми Контролирующий также критикует, присваивая им разные обидные названия, вроде «придурков» и «приспособленцев», особенно, если у них что-то получается: так он поднимает свою авторитетность в собственных глазах и глазах «подчиненных» – так ему кажется. А вот если он что-то качественное купил, или ему что-то хорошо сделали «на стороне» – опять же в его понимании, – то он будет ставить такую вещь в пример и хвалить «мастера», которого сам нашел: опять же подчеркивание собственного авторитета в среде

«подчиненных», косвенное доказательство им, что они ни на что не способны на фоне таких «мастеров», и потому он справедливо себя с ними ведет – все для их пользы, – заодно встраивает им в сознание свое мировоззрение.

При всем при этом, он ставит себя в пример окружающим, как образец трудолюбия. Бездельников ненавидит и считает их людьми ненадежными. Стоит вспомнить то, что сам, конечно, он не сидит без дела – но, в первую очередь, его дела направлены на контроль происходящего или планирование дальнейших шагов. А так как он любит всем рассказывать, как много чего делает, при этом становится особенно старательным, если нужно продемонстрировать свои качества лидера и свое трудолюбие, а ради того, чтобы стать первым, готов пожертвовать качеством, – то закрадывается подозрение, что все его трудолюбие имеет странный «вкус». То, что направлено на результат, представляется, по большей части, «дымовой завесой», шоу, иллюзией для зрителей. То, что направлено на контроль – настоящее. Его показное трудолюбие, как и многое остальное, является ширмой для контроля – что он и считает «главной работой». Но не в этом дело – это «мелочи».

Стоит задуматься о том, какое ему дело до тех, кто, по его мнению, ленился или вообще бездельник – они не его «собственность», он не имеет с ними общих интересов и пересечений. Когда дело касается его «команды» или партнеров, то его раздражение еще можно объяснить тем, что лень этих людей демонстрирует, что он теряет над ними контроль, и они его не уважают, как лидера. Но ведь его бесят все «лодыри». И можно сделать очень любопытные выводы о «среде его обитания» и о его «мировоззрении» – напомним, единственно верном.

Для того чтобы он мог существовать, как любому существу, ему нужна своя «среда обитания», в которой он дееспособен – как вода рыбе и деревья мартышкам. Контролирующий способен действовать только в напряженной, неструктурированной и нервной среде. Я сказал бы, что это подобие его внутреннего «устройства» – в принципе, все, что мы разбираем, как поведение Контролирующего, является проекцией из его «внутреннего мира», но эту тему мы уже разобрали в начале, и потому останемся в объективном мире. Для того чтобы поддерживать такую среду нужен инструмент: целостная концепция убеждений, принципов, норм, обосновывающая существование этой среды и разделяющая мир на «правильное» и «неправильное», или «хорошее» и «плохое». В концепции Контролирующего все люди напряженно, преодолевая сложности и совершая подвиги, движутся в «лучшее будущее». Это дает Контролирующему моральное право вести себя свойственным ему образом, рассказывая людям, что все издевательства с его стороны совершаются для их же пользы. Но вдруг появляется, в зоне видимости, независимый, ленивый человек – живущий в противоположной жизненной концепции. И при этом, нередко, у него все хорошо и в личном, и в социальном, и в финансовом плане. В действительности, этот человек не ленивый, а просто действует иначе, чем Контролирующий – и нередко его действия имеют более значительные результаты, чем у Контролирующего.

Был такой старый притча-анекдот: «Мойша, посмотри на этого человека, посмотри на его руки, посмотри на эти огромные мозоли на руках – этот человек совсем не хочет работать головой!». Образно говоря, образ действий Контролирующего и его концепция жизни требуют именно «мозолей» – по большей части, конечно, от «подчиненных», в меньшей степени, от него самого. И существование такого ленивого человека в поле зрения ставит под сомнение всю концепцию жизни Контролирующего – и опасно это не столько для него, сколько несет в себе риск, что «ленивый» может зародить сомнения в головах «подчиненных» о том, что можно жить иначе и так не напрягаться. «Ленивый» человек идеологически опасен Контролирующему, потому что рушит основы всего, что Контролирующему позволяет быть лидером и контролировать людей. Потому Контролирующий всячески борется с ленью в своих рядах, а если не способен повлиять на такого человека, то объявляет его «не заслуживающим доверия», стремится не иметь с ним дел и предпочитает «отречься» от него.

Но что самое любопытное, Контролирующий такой же человек, как и остальные, также имеет знакомых и взаимодействует с разными группами: школьные друзья, сослуживцы по работе, знакомые по хобби – те люди, которых он не контролирует, и для которых он «симпатичный человек». И понятно, что среди этих людей много «ленивых». И тем не менее, с ними Контролирующий общается, даже дружит – насколько он может дружить – и его не разрывает от злости. Другое дело, он своим «подчиненным» потом рассказывает о них достаточно пренебрежительно, как о бесполезных и слабых людях. И получается, что лично для него, когда он вне своего «стада», они не опасны. А из этого следует, что сам Контролирующий не живет в той «концепции страданий и напряжения», в которой находятся его «подчиненные».

Лень и работоспособность – очень любопытные оценочные понятия, и зависят от той позиции, с которой мы их рассматриваем. Лень – это состояние, которое характеризуется отсутствием желания действовать и отсутствием мотивации – желанием совершать волевое усилие. Лень может иметь разную форму: может быть внешней, а может быть внутренней. Понятно, что действительно ленивым можно считать человека, который совмещает в себе обе ее формы: и внутренне не хочет напрягаться, и внешнего напряжения избегает. Он использует любую возможность, чтобы не напрячься, и при этом всю ответственность за себя и свое будущее перекладывает на окружающих, как правило, «родных и близких»: по сути, такой иждивенец. Это просто и понятно. Как понятно, что «не ленивый человек» – тот, у которого и внутренне и внешне присутствует способность прикладывать волевые усилия для действий. Но в случаях, когда присутствует только одна форма «дееспособности», а вторая «часть» ленивая – случай не простой, и вот он зависит от позиции «оценщика». Человек может очень не любить напрягаться внешне – не делает лишних и глупых действий, но внутри он напряжен. То есть напрягает свой мозг для изучения чего-то нового, для анализа ситуации –

занят умственной работой, имеет план действий, желания и цели, и «работает» в режиме «крокодила» или «удава»: просто наблюдает и ждет оптимальный момент для действия, и когда тот происходит, то тогда и напрягается.

А другой человек внутренне ленив – он не хочет напрягать ни мозг, ни самого себя, чтобы что-то изменить, – но внешне он активен, деятелен, исполнительен. Понятие «суета» означает пустые, напрасные, беспорядочные, излишние и прочее действия – то есть пустоту, прикрытую действиями. Суета также может быть внутренняя и внешняя. Суета внутренняя – это имитация мыследеятельности, не вызывающая напряжения: человек что-то изучает, думает, даже планирует – но отсутствие напряжения говорит о том, что реальной работы мозга не происходит, только имитация. Суета внешняя – это много бессмысленных и ни к чему не ведущих действий, но создающих впечатление «бурной деятельности»: по сути, это тоже имитация – хотя тут человек напрягается физически и даже может уставать. В любом случае, суета говорит о том, что в действительности человек не хочет изменений, но по каким-то причинам – например, чтобы хорошо выглядеть в глазах окружающих – вынужден имитировать деятельность внешнюю, внутреннюю или обе сразу. Сегодня общество, к слову, во многих аспектах – общество имитации. И лень часто прячется под такой имитацией.

И вот здесь возникает философский аспект оценки того, что есть лень. Если мы говорим с позиции «сущности» человека и его смысла присутствия в жизни, то первоочередное значение имеет именно отсутствие внутренней лени – внешний аспект не принципиален: лень – это отказ внутренне развиваться или подменять развитие суетой, имитацией. Если говорим с позиции общества, то значение имеет его внешняя деятельность – причем без разницы, имитация она или реальная работа: важно, чтобы человек что-то делал, поэтому даже суета не считается ленью. С социальной позиции понятие «лени» близко к ее «сущностному» понятию, но заложенный в нем смысл более примитивный: человек не хочет получать образование, изучать новую профессию, не стремится занимать более выгодную социальную позицию, остается на примитивном культурном уровне развития. Если мы говорим с позиции отдельного человека, который хочет, чтобы его объективная сторона жизни улучшалась, и что-то хочет добиться лично – в спорте, мастерстве, в своей внешности – то имеет первоочередное значение отсутствие внешней лени, но должна отсутствовать и лень внутренняя. Если за точку отсчета мы возьмем обычную жизнь, в которой надо напрягаться, чтобы кормить и содержать родственников, или просто достойно жить – то картина меняется: в большинстве случаев, человек «торгует временем», и лишь некоторые «везунчики» – знаниями, – но занимаются они не своими делами, и потому с их личной позиции их время заполнено суетой.

Часто общество ставит человека в такие условия, в которых ему уже не до внутреннего и внешнего развития: к человеку, ради подработки ночами разгружающего вагоны, чтобы кормить семью или реализовать свою мечту что-то купить, уже нельзя применить обычные критерии определения «лени».

В тех условиях, в которых он оказался, и в которых он настолько заматывается, у него не остается ни сил, ни времени, чтобы напрягать себя ради внутреннего или внешнего развития – здесь мы говорим уже о силе личности человека и его намерении, и критерии «лени» к нему применять затруднительно. Можно рассмотреть еще множество вариантов, еще более запутанных.

Но нужно понимать, что понятие «ленивый человек» – это относительное понятие, – и оценка «ленивый» или «работоспособный» человек зависит от позиции того, кто оценивает. В данном случае, оценку человека делает Контролирующий, и понятно, что его оценка «ленивого человека» будет направлена на поддержку его образа действий и концепции «правильной жизни». И наивно было бы допустить, что он «бросится» в подобные рассуждения, тем более что, как уже сказано, Контролирующий не живет в той жизненной парадигме, в которой принуждает жить зависимых от него людей.

Не секрет, что очень часто управляющее звено имеет иную жизненную парадигму, чем ту, в которой вынуждает жить «подчиненных» – в истории такое встречается регулярно. Под «ленью» Контролирующий понимает остановку действий, ослабление напряженности зависимых от него людей и сброс ритма деятельности, и при этом он считает деятельностью именно суету и имитацию: сложно допустить мысль, что Контролирующий будет делать своих «подчиненных» сильнее – даст им возможность развиваться внутренне или внешне. Именно «деятельность» суеты и имитации находится в основе понимания Контролирующим «неленивого» и работоспособного человека – то есть деятельность, не ведущая к результатам: она позволяет Контролирующему создавать повод вести себя с «подчиненными» свойственным ему образом. Если человек занят тем, что вряд ли приведет его к результату, – но от него требуют результат, а достижение результата в такой деятельности привязывают к тому, что «надо больше работать», «надо больше стараться», да при этом человек сам думает, что дело в старательности, а не в том, что надо менять способ действий, – то он вполне искренне полагает, что он ленился, и что требование «руководства» справедливо. Находясь в такой атмосфере крайне сложно думать и анализировать, что происходит. И такая атмосфера Контролирующего во многом избавляет людей от «крамольных мыслей» и принуждает больше напрягаться в старательности.

Но сам Контролирующий почему-то так «стараться» не хочет – может на публику продемонстрировать, как это надо делать, но не более. И то, что он легко общается вне своего круга контроля с людьми ленивыми, наводит на мысль, что он понимает, что делает – что его ненависть к ленивым людям не случайна и имеет вполне практическое значение: усиливает возможность контролировать людей по аспектам погруженности в деятельность, ритму и напряжению их занятий, а также держать их психику в определенном состоянии и границах понимания. В действительности, Контролирующий сам именно такой ленивый, которых показательно ненавидит. И более того, я знаю про то, что Контролирующий сильная личность, что он работоспособный, с явными качествами лидера – но что-то я ничего не читал, не слышал и не



встречал в жизни Контролирующих, способных к внутренней работе, развитию своих талантов и профессиональных качеств. Зато я встречал тех, кто все это имитировал ради того, чтобы еще сильнее продемонстрировать свою «крутизну» лидера с помощью званий, дипломчиков и других бумажек о том, что он стал «умнее» и «компетентнее». И получается, что Контролирующий, в действительности, склонен к внутренней и внешней лени – прикрывает ее социально признанной суетой и имитацией изменений и работы. Поэтому, и это мне тоже приходилось наблюдать, с по-настоящему ленивыми людьми Контролирующий становится практически счастлив – как будто оказывается среди своих. Отсюда сами можете сделать вывод про его истинное отношение к лени, а также причинах показательной ненависти к ней.

И о том, что касается его «трудолюбия». При всей своей глубинной лени Контролирующий очень старателен – практически повторяет модель Отверженного в этом вопросе, и вы уже знаете, почему так. Если вы видите человека, у которого все увешано чертежами, планами, графиками, и он очень серьезно ко всему этому относится, а при этом в его реальных делах происходит не пойми что – то это Контролирующий. Контролирующий так старается все сделать лучше, что способен даже простое дело усложнить до предела и сам же в нем и запутаться. Понятно, что ярость Контролирующего обрушится на «подчиненных», которые во всем этом виноваты. И при этом говорилось, что Контролирующий готов ради победы в каком-то деле угробить само это дело: он готов поступиться качеством, оно для него не главное, а главное быть лидером – ведущим «авторитетом», которому окружающие доверяют, считают его надежным и сильным.

И опять получается несовпадение: с одной стороны, ему плевать на качество того, чем он занят, лишь бы остаться лидером, а с другой стороны, он так старается все сделать очень качественно. В действительности, это разные плоскости деятельности: одно дело планировать, рисовать схемы и планы, а другое – реальная работа с реальными результатами. Но Контролирующий уверен, что чем больше схем и графиков, тем эффективнее работа, и значит лучше результаты: логика, очень легко вводящая заблуждение большинство людей, получивших обычное школьное образование – ведь примерно так нас всех и учили, обосновывая важность тех или иных знаний. И Контролирующий, как «прилежный ученик», который хочет получить лучшую оценку от учителя, продолжает действовать тем же образом, и сам в него верит – и зная внутреннюю структуру Контролирующего, не вызывает удивления такой странный способ его действий. При этом у него, как уже отмечено, какая-то маниакальная тяга все усложнять. И действовать иначе он не способен: можно было бы сказать, что именно в такой манере действий – с графиками, планами – он видит реальную деятельность, но это не правда. Потому что действует Контролирующий так потому, что иначе не может – даже если он пытается от этого отойти и начать действовать просто, то у него это не особенно получается: это происходит помимо его желания и воли.

Потому склонность Контролирующего к «футуризации» – постоянному планированию предстоящих действий, а также принуждению ситуации соответствовать его планам, – которая не позволяет ему чувствовать проходящую мимо жизнь и воспринимать настоящий момент, хотя и направлена, по большей части, на поддержание контроля, как отмечалось ранее, в действительности не столько относится к его «сильному интеллекту», как считает Бурбо, сколько к рефлексам травмы Отверженного. Он просто не может иначе жить – он должен проявлять старательность, которую он и проявляет таким образом. Прекращение подобной «футуризации» на уровне физиологии вызывает у Контролирующего «ломку»: ему становится чуть ли не физически плохо. Потому нельзя сказать, что такое «планирование» с развешиванием графиков по стенам заменяет ему реальную деятельность – но он верит, что реальная деятельность зависит от подобных «развешанных бумажек», записей в блокноте или, на худой конец, «продуманной стратегии». Разрыва между реальностью и своими действиями он даже если и видит, то понять ее не может: если даже при идеально разобранный и даже зарисованной стратегии, аналитике, устройстве предприятия и прочим на реальном состоянии дел все это не очень отражается, то ошибку он видит не в самом подходе «футуризации», а в том, что надо еще больше постараться все «футуризировать». Пользу он, конечно, из этой своей особенности все-таки извлекает: с одной стороны, он демонстрирует «подчиненным», какой он умный, работоспособный лидер, а с другой, всеми своими усложнениями и схемами еще больше запутывает их в том, что происходит, и вводит в состояние дезориентации. Хотя как раз утверждает, что всем этим он, наоборот, вносит ясность в происходящее. Так что если вдруг вы увидели массу графиков, схем, планов и прочего на стенах помещения человека – в его кабинете, офисе, и даже дома, – то с огромной долей вероятности перед вами Контролирующий, который очень старается.

Понятно, что я с «масштабом бедствия развешанных плакатов» несколько преувеличиваю, многое зависит от социотипа, культуры, образования Контролирующего, тем более, в наше время появились новые технологии, которые с успехом заменяют такие плакаты. Но я не видел ни одного Контролирующего, у которого не было бы хотя бы одной висящей на стене или в компьютере «бумажки» с «планом» или «графиком». И если вы видите человека, который вместо своей прямой работы с серьезным лицом маньяка чертит какую-то ерунду, которая «облегчит работу» или «создаст в ней порядок», в случае рядового сотрудника или сотрудников отдела, которым работать некогда, потому что они изучают постоянно подобные «схемы» в бумажном или компьютерном варианте, в случае такого «одержимого» начальника – не удивляйтесь, в мире Контролирующего это нормально. То же относится и к организации процессов: там, где вместо нескольких простых шагов получения результата начинают множиться дополнительные и очень важные действия, чтобы «предусмотреть все варианты», в результате чего люди все меньше понимают, чем они занимаются и что делают – это тоже

норма в данном случае. Потому анекдот про прапорщика, который заставил убирать солдат плац зубными щетками и на предложение о том, что «метлой будет быстрее и лучше», ответил «мне не надо как лучше, мне надо, чтобы вы все тут задолбались» – тут вполне уместен. Беда только в том, что первый, кто начинает путаться в том, что происходит, и «задалбливается» – это сам Контролирующий: но его задача, напомним, в контроле «персонала», а не в получении лучшего результата.

А откуда взялась такая страсть вешать подобное по стенам тоже не секрет: и внимание привлекает, и показывает, что работает и даже старается, и солидное впечатление создает о том, кто это все повесил – значит умный, надежный, работоспособный и ответственный человек. Отверженный, кстати, свою «старательность» на стены не вешает, чтобы ее таким образом демонстрировать на манер Покинутого – он старается «внутри дела» и, как правило, незаметно для посторонних, но усложняет не хуже Контролирующего. А то, что в итоге «описание рабочих процессов» становится важнее самих процессов – это уже незначительная мелочь, на которую не стоит обращать внимания: сотрудники бегают туда-сюда, все в мыле, все изучают новые правила, нормативы, графики и для общего развития еще учатся играть на скрипке – значит, работа кипит.

Подмена подобной «мыслительной работой» с графиками и списками реальной работы вполне нормальна для Контролирующего. И чем сильнее травма Контролирующего, тем данный процесс нагляднее. Бурбо говорила, что Контролирующий не способен делегировать ответственность в делах, и практически все делает сам. В этом случае мы опять видим «дядюшку Поджера», но в отличие от клоунады Покинутого, этот «дядюшка» делает все серьезно со звероподобным упорством – он показывает пример, как надо работать, – и если в случае Покинутого окружающие просто суетятся, от чего их «глаз дергается», то в случае Контролирующего по ним прокатывается «каток»: Контролирующий просто обязан в процессе «дела» втоптывать людей в «грязь» – «ну что, сложно было так сделать» или «только дурак не способен так сделать». Когда же все идет не так как он предполагал и становится понятно, что «примерного результата» не будет, то он впадает в ярость, выбирает из окружающих наиболее слабого и забитого, объявляет его причиной неудачи – и гордо «хлопнув дверью», уходит, не завершив дело. Если дело все-таки требуется завершить, то он тихо и без свидетелей находит способ завершить дело – вплоть до «тайного» приглашения специалиста со стороны, – и когда результат получен собирает «всех балбесов» и гордо демонстрирует им результат: «вот так надо было, почему сами не могли так все сделать!» Такие «фокусы» Контролирующий любит.

Но понятно, что частота и количество «развешанных плакатов» зависит от интенсивности травмы Контролирующего, они появляются там, где нужно продемонстрировать свое «мастерство руководителя», и «дядюшка Поджер» появляется там, где Контролирующий уверен в том, что способен получить результат – но стремится «получать результат» именно в простых делах, от

сложных и неоднозначных ситуаций он отстраняется. Наверно, не надо говорить, что плакаты и «дядюшки» из Контролирующего выскакивают импульсами – если нет ничего, что он считает важным, или нет ситуаций, в которых он должен наглядно демонстрировать свою работоспособность и лидерство, то он обходится без них. Но по плакатам, по «дядюшкам», по усложнению процессов можно судить о силе травмы Контролирующего: когда его травма входит в норму, то и акцент со всего этого «театра» в его направленности действий уходит и перемещается в реальные процессы, а «масштаб бедствия» уменьшается – он становится способен использовать свои «навыки» мышления и поведения для реального управления процессами, и у него часто это получается очень неплохо.

Человек с травмой Контролирующего, которую он держит в норме, часто является очень неплохим руководителем – у него для этого есть все качества, – но по мере роста травмы он все больше перемещается из реальности в область «плакатной футуризации». Есть, конечно, личностный фактор его интеллекта, который во многом определит, что это будет за руководитель – эта часть будет освещена ниже, в главе про Социотипы: способность «работать головой», которая зависит от реалистичности человека и его, как минимум, общего развития.

Есть и «обратный процесс»: так как травма Контролирующего в какой-то степени есть у каждого, то принудительный акцент на такой «плакатной деятельности» способен превратить коллектив ранее нормальных людей в группу «мелких Контролирующих» – возбудить и усилить в каждом из них его травму Контролирующего, что приводит даже рабочую структуру в состояние имитации деятельности. Согласно иерархии в коллективе, те, кто имеет право командовать в отношении нижестоящих, начинают себя вести как Контролирующий, те, кто находится ниже, начинают себя вести как Отверженные или Покинутые, но, в свою очередь, сами становятся Контролирующими для собственных подчиненных. И получаем такой перспективный коллектив очень инициативных и работоспособных людей – организация, или семья, начинает «вариться сама в себе», и о каких-то внешних достижениях или развитии говорить просто глупо: все заняты имитацией своего лидерства согласно занимаемому положению в отношении собственных подчиненных и не способны понимать, что от них требует начальство сверху – но все кипит и бурлит, деятельность идет. И это относится к любой форме человеческих групп – от обычной семьи до больших компаний.

Способность привлекать к себе людей и «флиртовать» с ними – то, что Бурбо назвала «соблазном», – как мы уже знаем, хорошо развита у Контролирующего. Как правило, это происходит с людьми, которых он не может контролировать, в том числе, контролировать обычным способом – например, с сыном начальника. Такую способность он может использовать не только для привлечения к себе интересующих его людей, но и для своего обустройства в какой-то группе. Он может быть любимым зятем, сотрудником, учеником – он может располагать к себе людей. Уже зная,

насколько он способен чувствовать людей, сложностей для него это не представляет. И в таком «любимом» состоянии он может находиться бесконечно – по сути, это «альтернативный способ» контроля «дальних территорий». Но удивляет не это, а то, что такое его свойство разбивает миф о том, что Контролирующий не может себя контролировать: выясняется, что он способен очень четко контролировать свои состояния. И опять получается, что свои «проделки» с зависимыми людьми он производит, полностью осознавая свои действия, в то время как среди них существует миф о том, что у него такой «взрывной» и «сложный» характер. Более того, он понимает, «что такое хорошо и что такое плохо», способен ориентироваться в том, где он находится и с кем общается, и не выставлять «плохое поведение» на всеобщее обозрение: эта «изюминка» исключительно для своих. А этот момент важен, особенно для тех, кто страдает от поведения Контролирующего: пока мы думаем, что он собой не владеет, не понимает, что он делает, и не способен слышать других людей, если сложится такая ситуация, то мы будем его не только терпеть, но и жалеть за то, что ему достался такой «ужасный характер». Но как только мы осознаем, что в других местах он совсем другой человек и ведет себя «прилично», и только с нами у него абьюзивное поведение, причем, он намеренно абьюзивный – становится возможно от такого человека внутренне дистанцироваться, создать предпосылки для наблюдений за ним, понимания его реальной личности и поведения и, в итоге, станет возможным от него освободиться.

Между тем, «игра в соблазн» – это сама жизнь Контролирующего и ее смысл. Достаточно странное явление после того, что мы столько времени разбирали, как он контролирует и дрессирует «подчиненных». Я много времени уделил разбору этого момента. Но жизнь человека не ограничивается его нахождением внутри семьи, рабочего коллектива – это маленькие точки на простыне остального социума. А «плавать в социуме» Контролирующий любит – причем, это делает так, что никто ни дома, ни на работе об этом не догадывается: что делать такому «неприятному человеку» в обществе, кто его там будет терпеть? Можно сказать, что у Контролирующего «двойная жизнь» – и это доставляет ему удовольствие. Говоря просто, пока дома все в перенапряжении занимаются домашними делами и нервно ожидают возвращения Контролирующего, который обязательно до чего-нибудь докопается и всем испортит настроение, этот «милейший человек» где-то шляется в свое удовольствие и флиртует направо и налево. Потому «тирания на местах» имеет еще оно значение: «запуганные и дрессированные» люди гарантированно будут заниматься тем, чем должны и не будут интересоваться тем, что он делает в свое отсутствие – а это свобода. Как говорят, «и рыбку съесть и косточкой не подавиться» – и у Контролирующего это получается.

Своим «подопечным» Контролирующий создает маленький, убогий, ограниченный мирок, который они не замечают, по причине своей нервной напряженности: люди настолько нервно напряжены, суетны, погружены в свои задачи – можно сказать, что им не до того, чтобы смотреть по сторонам

и понимать, что они сидят в яме. А сам живет «нараспашку» и просто «наведывается» в такую «яму». И вот когда случается, что какого-то своего задержанного «подопечного» он берет с собой во внешний мир – в новое место, которое не совместимо с существующим у него в голове представлением и образом Контролирующего – то с удивлением видит, что Контролирующий знает каждый переулочек, у него есть везде какие-то знакомые, «подопечный» проживает практически мистическое состояние, а иногда и ужас, от такого несовпадения. Это заслуживает внимания.

Понятно, что никакой мистики в этом нет, просто происходит «встреча миров». «Подопечный», как сказано, живет в «яме» или «клетке», и вся его жизнь связана с протекающими там не очень приятными процессами, и у него физически нет времени находиться вне ее, и потому его представление о мире, которое и формирует Контролирующий «подопечным» – как о большой клетке или яме. А то, что находится за пределами «мира-клетки» существует для каких-то других людей, как правило, либо «небожителей» или просто «иных людей»: думаю, не надо объяснять, что самооценка «подопечных» находится крайне невысоко. Но Контролирующего они считают человеком из «своего мира»: дрессируемые собачки верят, что дрессировщик живет в их клетке, и его жизнь тоже проходит в ней – может просто чуть большей. Это не удивительно: Контролирующий ночует дома, там же проводит выходные, большую часть времени сидит на работе – значит, он «живет здесь». И этот момент, что «Контролирующий тоже «живет в клетке» вместе со всеми заставляет «подопечных» его считать таким же, как они, только главным и сильным. А Контролирующий – он дрессировщик, много времени проводит в клетке с «подопечными», но живет-то он не в клетке, а нормальной квартире или доме. Но ни квартиры, ни дома не существует для «дрессированных собачек» – они где-то там, для людей «другого теста». И вдруг дрессировщик берет одну из собачек к себе домой – у той естественно случается шок: она понимает, что дрессировщик куда более «крутой», чем о нем думали, что его возможности безграничны. Логика «подопечных» не способна объяснить этот момент адаптации Контролирующего к внешнему миру. А для самого Контролирующего такой момент служит для еще большего укрепления своей позиции в «клетке»: к тому ужасу, который и так «зверушки» испытывали в отношении него, добавляется еще и мистический ужас – логика «зверушек» не может объяснить, откуда Контролирующий все это знает, но понимание «всемогущего Контролирующего», владеющего тайными знаниями, прошедшего спецподготовку, «тайного миллионера» и прочая «конспирология» в их сознание проникает.

А в действительности, именно внешняя жизнь, жизнь «вне клетки», и есть основная жизнь Контролирующего: если «зверушки» это поймут, то последствия для Контролирующего непредсказуемы – но они никогда этого не понимают. Если допустить, что такое понимание случится, то «дрессировщику» очень повезет, если он дрессировал мышек, а не медведей – отделается множественными укусами и сломанной клеткой. Как написала

Бурбо, без соблазна жизнь Контролирующего пуста и не имеет смысла. И по сути, во внешнем мире Контролирующий занят такой игрой. А ресурсы для этой игры, не обязательно финансовые, дают ему именно те места, в которых он «прессует» людей. Модель такого рабовладельца: рабы на плантациях, а сам он на балах. Иногда берет «раба» с собой «проездом» на «бал», и тот «обалдевает» от крутизны «рабовладельца».

Надо отметить еще один момент. Контролирующих много, а ресурсов мало – положение и облик человека в обществе определяется присутствующими у него ресурсами. В свое время были помещики, и в нашем понимании, это, как правило, достаточно состоятельные и влиятельные люди – такое восприятие сформировали книжки. Но в действительности, в среде помещиков было все точно также, как и прочих областях человеческой деятельности. Были, конечно, и состоятельные, но были и бедные, «как церковные мыши» – вплоть до того, что жили совместно со своими крестьянами и совместно с ними работали. Точно также и у Контролирующих: есть и богатые, и бедные. И в своей основной массе это далеко не зажиточные люди: какой-то менеджер с небольшой зарплатой и большой семьей – вряд ли способен «блистать на балах». И чаще всего, Контролирующий в обществе, какие бы «чудеса социального величия» не показывал «подопечным» – выглядит в среде людей очень убого. Пока подчиненный в бешеной внутренней напряженной суете, он этого не видит. Но как только ему удастся посмотреть со стороны на то, что в среде людей представляет его Контролирующий – то понимает, насколько тот жалок. Именно жалок. Жалок внешне, по поведению, по одежде, по манерам. Когда он состоятелен, его сопровождает охрана, лакей ему открывает дверь лимузина, и он заходит в дорогое заведение, этого не видно, но стоит ему утратить все это, и при взгляде на него хочется рыдать. Поэтому часто, взятый с собой «раб» видит и обратную картину: что Контролирующий такие «балы» не посещает, просто знает об их существовании, и использует данный случай, «заскочить к человеку по пустяшному делу», как подтверждающий его всемогущество фокус.

Я знал очень сильных, серьезных, влиятельных людей, которые с возрастом плюнули на свою социальную внешность – что более свойственно Мазохистам: одевались черт знает как, и выглядели далеко не аккуратно, – но люди продолжали их уважать и ценить, и жалкого впечатления даже в рваных «советских трениках» они не производили. А Контролирующий, чем более старается быть «франтом», тем больше вызывает жалость – причем жалость глубокую. И если у «подчиненного» открываются глаза, то нахождение с Контролирующим, – которого он привык воспринимать как «главного», – во внешнем мире, заставляет его проживать «испанский стыд» за него. В случае, когда Контролирующий пытается вести прилюдно с «подчиненным» себя так, как ведет в «родной клетке», у осознающего происходящее «подчиненного» состояние «испанского стыда» доходит до состояния «испанского позора» – наверно, такое тоже существует. «Подчиненному» стыдно именно за своего

Контролирующего. И получается, что в созданном Контролирующим контексте он выглядит, как «царь и бог», а стоит его вывести «на свет» в обычный социум, и на его фоне он становится убогим существом.

В такой «убогости» нет ничего удивительного, если помнить «внутреннюю конструкцию» Контролирующего – в его основе травмы «слабого человека» Покинутого и Отверженного. И на фоне социума это видно, как будто социум высвечивает их. И каким бы сильным телом не обладал Контролирующий, как бы он не напрягался казаться солидным – это лишь усиливает ощущение его убогости. А когда он пытается соблазнить или флиртовать, то со стороны это вызывает жалость к нему, вплоть до «рыданий». Чем больше он счастлив во время флирта, чем больше расслабляется в «игре в соблазн», тем больше его «внутренняя конструкция» фонит. А если он еще и внешне выделяется – одеждой, стрижкой, манерами – то эффект «убогости» только усиливается. А его самоуверенность, проистекающая из его позиции «правоты во всем» добавляет этому ощущению убогости еще и определенный колорит.

По причине того же чувства «правоты» Контролирующий себя убогим не считает, чувствует себя уверенно, а направленная энергия его внимания на «объект соблазнения» создает для соблазняемого практически «фальш-образ»: соблазняемый, поддавшись «очарованию», всего этого в нем не видит – а видит обычного, ну может чуть оригинального, симпатичного человека.

Что же касается любви «шляться по социуму» и кого-то соблазнить, то это объяснимо. Его внутренняя конструкция требует «питания» и «компенсации», а в процессе игры в соблазн он получает необходимую энергию для поддержки Покинутого и Отверженного. Можно сказать, что Контролирующий в жизни увлечен охотой на внешнюю энергию. То же, что касается долговременного «очарования» начальника и родственника, то энергию она ему не дает и даже скорее потребляет – непросто долго для кого-то оставаться «очаровательным ребенком».

При этом, как писала Бурбо, Контролирующий предпочитает сексуальным отношениям дружеские, а с возрастом может практически отказаться от «интимной жизни». Но при этом Контролирующий продолжает «охоту соблазнения» до конца своей жизни. Можно сказать, что он успокаивается с возрастом, а можно сказать, что набирается опыта: с уходом подросткового возраста интимные отношения теряют дополнительные смыслы, вроде самоутверждения или осознания своих половых особенностей, сами по себе связаны с дополнительными рисками, расходами. Потому, чтобы не иметь «головной боли», Контролирующий с возрастом все больше предпочитает дружбу любовным отношениям – совместные занятия каким-то приятным делом, вроде поездок на рыбалку или посещение спа-салонов. Но при этом, что вполне понятно, отношения носят непродолжительный характер, и «друзьям» Контролирующий до конца не доверяет. Потому он постоянно меняет площадки своей «охоты» и «развлечений» – перемещается



из одного круга общения в другой: в каком-то смысле он может считаться социальным путешественником, изучающим социальный мир.

Бурбо считает главным страхом Контролирующего распад или разъединение. При поверхностном внешнем описании, приведенном в исходном тексте, остается не понятным, почему он этого боится – что страшного в том, что если то, что он делает, рассыплется? Он боится опозориться, потерять лидерскую позицию, боится за свою репутацию? Это конечно, неприятно, но обратимо. При этом Бурбо отмечает, что состояние такого «распада» Контролирующий проживает на физиологическом уровне, как будто у него самого отрывают части тела. В действительности, любой настоящий страх, в том числе и ведущие страхи травм личности, проживаются физиологически, говоря о том, что в этот момент в неподконтрольной сознанию области происходят вполне реальные процессы. Реальные процессы для всей системы, которую мы называем «человек» – его сознательной и бессознательной части, – но не для сознания. Потому нередко человек сам не понимает, почему он чего-то боится, но стоит начать «копать» в область неосознанных процессов, как выясняется, что внешне «безобидный страх» связан с какими-то бессознательными областями, разрушение которых представляет опасность для личности человека. В случае с Контролирующим точно также.

Если вспомнить «внутреннюю структуру» Контролирующего, то становится ясно, чего он на самом деле боится. Стоит отметить, если вспомнить про субличности, что в большинстве случаев, человек боится не весь целиком, а пугается какая-то его важная субличность – ситуация представляет опасность для нее, и может касаться как ее положения в «пирамиде субличностей», так и способности решать доверенную ей задачу, например, в области здоровья. В нашем случае, вполне закономерно, что ведущая субличность «варяга» боится распада, потому что для нее это изгнание из «директорского кресла»: распад создает хаос и неопределенность – то есть ту же ситуацию, которая привела ее на такое «хорошее место» главной субличности – и он же может ее «свергнуть». А если вспомнить, насколько она не уверена в своем положении, то страх распада может вызывать у человека физиологически панические и фобические состояния. И потому в жизни Контролирующий, чтобы не допустить распада того, чем он занимается, готов «ломать дрова» и доводить до краха «любой проект» – лишь бы не допустить проникновения хаоса из внешнего реального мира внутрь «мира субличностей».

Вторым ведущим страхом является «отречение»: ситуация, когда от человека отрекаются, изгоняют его и больше не считают достойным для общения. Не зря Контролирующий часто говорит про тех, кто его подвел и потерял его доверие, что «этот человек для меня умер», «я больше ничего не хочу слышать и знать о нем». Можно сказать, отречение – это вычеркивание из реальности человека, его в ней больше не существует. И здесь тоже нет ничего сложного: «узурпатор» боится, что его изгонят, а «царь» того, что его

принудят отречься от престола. Говоря проще, данный страх является страхом «варяга» потерять «престол» без права вернуться на него. А усиливается он сутью травм Покинутого и Отверженного. Для призрачной сути Покинутого он означает бесповоротное возвращение в «мир призраков», а для Отверженного вечное «отлучение» от места, в котором его найдут «настоящие родители». Потому страх «отречения», соединяя в себе «неприятности» для всех управляющих субличностей, значительно превосходит страх «распада» по своей глубине и интенсивности. Но в реальном мире он слабее страха «распада», по причине того, что окончательно «отречься» ни от кого невозможно: ну «отреклись» от тебя в одном месте – пойдешь в другое место, и ничего особенного не случится. Вариативность возможностей – чем заниматься, где находиться, с кем общаться – в физическом мире нейтрализует этот страх. Потому и доминирует страх «распада».

И в заключение скажем, в чем главный вред травмы Контролирующего для самого ее носителя. Контролирующий понимает происходящее, но он не живет: он не воспринимает происходящее вокруг него. Можно видеть, понимать, контролировать то, что находится рядом – но не чувствовать происходящее, не осознавать его. Как будто сидишь перед телевизором: все видно и понятно – но это все не настоящее. Чтобы прочувствовать момент, надо остановиться, а остановиться Контролирующий не способен. Он не замечает, как мимо проходят годы его жизни, как растут дети, как меняются сезоны года – он знает об этом и видит, но не осознает. А потом, в какой-то момент, он вдруг останавливается и замечает, что ребенок закончил школу, что кустик перед его окном превратился в огромное дерево – и не понимает, почему он все пропустил, этого не видел раньше, и где он был, пока все это происходило. И действительно, он был в реальности, но не присутствовал в ней. Думаю, тут «дирижирует» та самая «призрачная суть», которая является его частью: он живет в планах и «футуризации» – что также можно назвать призрачным миром. И избавляться от травмы Контролирующего надо не столько для того, чтобы начать получать реальные результаты и стать действительно «крутым управленцем», а именно для того, чтобы «выйти из телевизора» и начать жить: чтобы стать живым.

Тем более, что ситуация «не живу» присутствует только в подконтрольном Контролирующему «мире». Вне этой «дрессировочной площадки», в процессе флирта, соблазнения Контролирующий находится в настоящем и живет. Именно потому свобода соблазнения и составляет смысл его жизни: без соблазнения его жизнь теряет смысл. Но проблема в том, что все, к чему прикасается Контролирующий, в конечном итоге, окажется под его контролем. А там, где контроль – там нет жизни. Потому он и вынужден «путешествовать» по социуму: завязав с кем-то дружеские отношения, он через короткое время понимает, как контролировать этого человека – и начинает его контролировать, пусть, даже не имея на него реального влияния, он находит подходящую модель контроля и начинает устанавливать в него в императивной форме свои ценности, взгляды и прочее. Процесс обмена

энергией прекращается, и больше в таких отношениях Контролирующий не чувствует себя живым – зато чувствует главным. И вынужден двигаться дальше. Сам Контролирующий в случае, если ему человек стал неинтересен, не рвет с ним отношения – но неосознанно организует все так, что их рвет сам человек: формально, в разрыве отношений Контролирующий никогда не виноват и является жертвой такого «плохого» человека. И получается, чтобы чувствовать себя живым, Контролирующий вынужден все время искать новых знакомых.

А если посмотреть со стороны, то возникает ощущение, что у Контролирующего присутствует практически миссия «ходить по социуму и портить людям жизнь». Войдя в какую-то веселую и шумную компанию людей, он очень быстро соображает, как начать этих людей контролировать – и вот это уже не веселая и шумная компания, а компания, соблюдающая правильные правила и нормы, понятно, в понимании Контролирующего. Можно вспомнить директора клуба из старого фильма «Карнавальная ночь», роль которого сыграл Ильин: идеальный пример того, что в любом коллективе и с любым коллективом делает Контролирующий в итоге. Самым ярким примером, который меня в студенчестве практически поставил в тупик в оценке личности такого 20-ти летнего Контролирующего, стала ситуация, в которой один знакомый студент, приехав рядовым вожатым в пионерский лагерь и увидев там бурление студенческой жизни в среде вожатых и персонала, настоял на том, чтобы весь женский состав вожатых отправили домой из-за их вызывающего поведения, а оставшийся персонал, чтобы им в голову не лезли «непристойные мысли», заставил заниматься спортом. И подобных ситуаций масса: Контролирующий напоминает такого «прапорщика», который рыщет по социуму, как по военной части, в поисках в его понимании «неустановленного поведения» и «признаков разложения» и, обнаружив «непристойности», тут же приводит такое место в «уставное поведение»: он как будто ненавидит жизнь. Можно сказать, действует по принципу «сам не живу и вам не дам».

И здесь важный момент: Контролирующий правда так увлечен «футуризацией», что пропускает мимо жизнь; или – он ненавидит жизнь и избегает ее чувствовать, потому и уходит в «футуризацию», да еще и борется с любым ее проявлением. Мой опыт и знание людей подсказывает, что верно последнее, и потому никакими «упражнениями» не получится заставить Контролирующего почувствовать жизнь. Он ее избегает, а ее присутствие рядом у кого-то бесит его. И тогда получается, чтобы вернуться в жизнь, необходимо решить вопрос о том, по какой причине Контролирующий боится, ненавидит, избегает жизни. Как раз в этом помогает понимание «внутреннего устройства» Контролирующего: и Отверженный, и Покинутый боятся чувствовать жизнь, каждый по своим причинам.

У этого ребуса есть решение, которое будет разобрано после того, как мы закончим описание и анализ травм личности – оно касается всех травм личности: каждая из травм по-своему «борется с жизнью» – в каждой из них

есть нечто, что заставляет человека бояться и ненавидеть жизнь. И преодоление такого «отрицания жизни», в действительности, и является ключом к управлению травмами, потому в данной части я и не уделяю должного внимания их коррекции. «Нельзя решить проблему на том уровне, на котором она возникла», – или если иначе – «решение проблемы находится на более высоком уровне, чем тот, на котором эта проблема существует».

## 7. Ригидный-Несправедливость

Изучая травму Несправедливости по книге Бурбо, возникает ощущение, что читаешь какой-то «дворянский кодекс» или «кодекс аристократического поведения», ну в крайнем случае, описание какого-то фанатика. Потому что поведение Ригидного сильно напоминает поведение потомственных аристократов, как их любят показывать в разных фильмах. Но по мере углубления в тему становится понятно, что, как и в случае с Контролирующим, это внешнее сходство.

Травма Несправедливости, или «маска» Ригидного, возникает в возрасте с трех до пяти лет и связана с отношениями с родителем своего пола. Ребенок стремится соответствовать в поведении внешним критериям правильности, которые установлены родителем: живет под девизом «нет никаких прав, существуют только обязанности». Родитель при этом проявляет властность, строгость в воспитании, нетерпимость к нарушению установленных правил поведения и делает постоянные замечания. Отношения между ребенком и родителем формальные, могут находиться в пределах «нормальных», в них отсутствует личностная, чувственная и эмоциональная составляющая. Личная внутренняя часть ребенка – его переживания, фантазии, чувства, мотивы – родителя не интересуют, что ребенок и считает несправедливостью. Как итог, он идентифицирует себя со своей внешней частью личности, отрицая свою внутреннюю. По сути, ребенок, как индивидуальность, отвергнут родителем, потому прикрывается маской Ригидного. Суть травмы состоит в подавлении своей индивидуальности ради соответствия какому-то внешнему идеальному образцу человека.

Думаю, уже из общего описания становится понятно, что травма Ригидного является эволюционным развитием травмы Отверженного. Потому интерес представляет механизм такой «эволюции»: по каким причинам в одних людях продолжает доминировать травма Отверженного, а другая часть людей развиваются в Ригидного – выяснить, в каких условиях и под действием каких сил происходит такое разделение.

К сожалению, возможно по причине своей невнимательности, я не увидел у Бурбо точное описание поведения родителей Отверженного, лишь короткое замечание: «ребенок чувствует себя отвергнутым по каждому, даже мелкому поводу – после обидного замечания, или когда кто-то из родителей переживает гнев, нетерпение и т.п.». Но могу сделать предположение: если они считают его «помехой» и «обузой» и стремятся к тому, чтобы он им поменьше мешал

и досаждал, что поведение его родителей во многом схоже с поведением родителей Отверженного. Возможно, если родители Ригидного могут установить четкие правила поведения для ребенка, то родители Отвергнутого четких правил выставить не могут и потому действуют в отношении ребенка спонтанно и хаотично, постоянно меняя правила и требования, в зависимости от своего настроения. А если родители еще и не способны контролировать свои эмоции, то ребенок находится еще в стрессовой и неопределенной ситуации. Но это все предположения: то, что травма Ригидного «произрастает» из травмы Отвергнутого, говорит о том, что и поведение родителей в их основе идентично. Это логично, потому что сначала родители формируют у него травму Отверженного, а потом они же формируют у него же травму Ригидного, это одни и те же люди – и значит, их поведение до трех лет жизни ребенка и после трех лет в своей основе не меняется.

Можно, конечно, допустить, что способность родителей управлять собой и выставлять четкие правила разделяет детей на тех, кто останется Отверженным, а кто станет Ригидным: у родителей импульсивных и неорганизованных ребенок остается Отверженным, а у организованных получается Ригидный – растет «маленький аристократ». В любом случае, индивидуальность ребенка родителей не интересует. Но не будем спешить с выводами и пойдем уже известным путем: соберем всю информацию, и на ее основе увидим, что у нас получится – в чем действительная причина появления Ригидного. По крайней мере, уже понятно, что человек материализован, но за счет того, что вся его физическая энергия «завернута» внутрь него для принуждения самого себя соблюдать собственные нормы и правила, то внешней динамики он не имеет – напоминает живую древнегреческую статую или одинокое дерево. Но это говорит мало о чем, потому перечислим основные моменты поведения Ригидного, с целью понять «механизм» трансформации Отверженного в Ригидного.

Ригидный выглядит холодным и бесчувственным, предпочитает закрытые позы и темные цвета в одежде – стремится не выводить вовне свои внутренние состояния и «держат лицо». Самообладания не теряет, демонстрирует и говорит, что «все хорошо». Скрывает эмоциональные импульсы – смущение или волнение – за смехом: смешлив. Характер живой и динамичный, но в движениях и позах «закомплексован» – «деревянный». Тело «античного сложения», напряжено постоянно, вне зависимости от происходящего. Всегда подчеркивает и утягивает талию в одежде, втягивает живот. Внутри Ригидного постоянно бурлит гнев, когда вырывается наружу, то обрушивается «на голову» случайного рядом находящегося человека. Считает, что все должны соответствовать его представлениям о правильности поведения и действий, и в установлении таких норм видит смысл своих действий. В разговоре стремится к точности деталей, но склонен к обобщениям вроде «все», «всегда», «никогда» – и не терпит таких обобщений от окружающих. Речь «маркирована» словами-усилителями вроде «верно», «важно» и завершена – в конце подытоживает сказанное обратной связью от

собеседника посредством вопросов вроде «ты согласен?». Окружающие ему нужны для того, чтобы на их фоне поддерживать самоконтроль и повышать требования к себе. У Ригидного существует «образец правильного человека», с которым сравнивает себя и окружающих – критерий «правильности». Отдыхать не способен, праздность и развлечения осуждает. Работает до полного изнеможения, себя не щадит. Внимание к состояниям и переживаниям, а тем более его проявление, считает слабостью: не допускает такой слабости как у себя, так и осуждает за нее окружающих. Перфекционист: в делах и вещах любит образцовый порядок. «Человек слова»: следует принятому решению, вне зависимости от меняющихся обстоятельств и нередко вопреки здравому смыслу. Чем сложнее следовать решению, тем больше гордится своей способностью к самопринуждению – «воспитывает характер». Низкая способность к адаптации в случае внешних изменений, которые он не принимает и отрицает – принципиальный и упрямый. Признаться в чувствах ему тяжело, предпочитает постоянно откладывать признание. Уменьшение дистанции с людьми не допускает, становится еще более напряженным, неприятие близости может вызывать проблемы с кожей. Выглядит ярко, сексуально, нередко вызывающе, при этом постоянно играет в «динамо» – вызывает интерес человека и отталкивает его. Сексуальное поведение, по большей части, табуировано, присутствуют проблемы с оргазмом – запрет на чувствительность. Но при необходимости способен лучше прочих имитировать страсть и оргазм. При этом присутствуют фантазии об «идеальных сексуальных отношениях». Сложности с принятием решения – стремится принять идеально правильное решение, после принятия сомневается в его правильности. В получении чего-либо руководствуется идеей заслуженности, если считает полученное незаслуженным, то стремится избавиться от этого. Стремится экономить на себе и избегать праздности – стремится к простоте. Не любит везения и «везунчиков», получать подарки избегает. Стремится к «обществу справедливости», в котором все равны и получают по заслугам, те кто имеет больше, должны помогать остальным. Быстро забывает обиды и дает людям второй шанс. Недостатки скрывает, их исправление считает делом «приемчика». Склонен к опозданиям, по причине тщательной подготовки к выходу. Берет на себя повышенные обязательства, пытаясь стать совершеннее. Начальников боится, лишние вопросы считает допросом. Любит, когда о нем говорят, как о хорошем добром человеке. Боится холодности других. Его привлекает все благородное, понятия чести и уважения, за титул готов на любые жертвы. Разово может утратить контроль в еде и алкоголе, но считает это «исключительным» случаем. Критерием заслуженности считает безупречность – в исполнении, поведении. Считает, что ему завидуют, и сам часто завидует. Понятие «добра и зла» в жизни имеют значение.

По описанию получается какой-то идеальный, самодостаточный, автономный механизм, предназначенный для поддержки внешнего порядка или идеального выполнения распоряжений. Присутствуют масса признаков и

идеального военного, и дворянина, и лакея, вроде Берримора из «Собаки Баскервилей», и Стаханова, или Павки Корчагина из «Как закалялась сталь» – масса черт, которые мы воспринимаем, как сильные. Также понятно, что деятельность этого «железного человека» зависит от его изначальных «настроек»: он может «каменным гостем» двигаться по социуму и наводить порядок, а может с такой же надежностью выполнять и другие функции – от развлечения людей до выполнения тяжелой работы. Дисней, Чарли Чаплин и многие другие, согласно их жизнеописанию, имели сильную черту Ригидного.

Но все это было понятно и без анализа Ригидного. На протяжении всей истории цивилизации создавались различные системы воспитания и образования, предназначенные для получения такого человека-исполнителя, идентичного Ригидному: многие государства мечтали о том, что их граждане будут «идеальные». Но насколько я знаю, попытки создать Ригидного искусственно, «в промышленных масштабах» были безуспешны: подобный характер передавался по наследству – дворяне, военные, лакеи, – но опять же, если верить «историческим байкам», потому что по факту масса случаев того, что у Ригидных из ребенка получался «балбес» и «шалопаи». То есть вся история показала, что никакие системы воспитания – ни мягкие, ни жесткие – не способны гарантированно воспитать Ригидного, из чего следует, что считать, что именно само поведение родителей, игнорирующих личность и требующих «правильного поведения», стало источником травмы Ригидного, неверно. Потому хочется залезть внутрь этого «механизма» и покопаться в нем – вдруг найдем что-то скрытое от посторонних глаз, а может даже откроем секрет перехода Отверженного в Ригидного: поймем то, чего не удалось понять до нас.

Что может заставить человека, тем более, маленького ребенка, мало того, что определить себе идеальный образец для соответствия, так еще и начать стремиться соответствовать ему. Причем, в случае группы детей или людей, в которых появляются свои кумиры – звезды эстрады, герои фильмов или игр – такое стремление к соответствию вполне нормально, но в данном случае это ребенок-одиночка, что не совсем естественно без группы. А может, у него есть группа, просто это не его сверстники, а – родители или вообще «нереальная группа». Мы говорим про Отверженного ребенка, который склонен к фантазиям – а какой-то фильм, история, просто фантастика вполне могут создать в его голове такую «виртуальную группу». В мое время дети – мальчишки – играли в индейцев и Великую Отечественную Войну, современные дети увлечены супергероями. Во что играли и играют девочки я не знаю, но, наверное, у них есть свои любимые ролевые игры. В группе человек несет ответственность за свое поведение, роль и соответствие ей перед членами группы. У обычных детей игры меняются постоянно, длятся короткое время и потому незначительно влияют на их характер – не малая часть времени уходит просто на какие-то взаимодействия между собой. А вот Отверженный исключен из таких реальных взаимодействий, проводит большую часть времени в фантазиях – и потому какой-то фильм или история, вроде

«Властелина Колец», вполне может создать ему виртуальную группу, перед которой он несет ответственность, и сам является ее членом. Такое вполне вероятно. А жесткое поведение родителей, в таком случае, не столько воспитывает его, сколько еще глубже загоняет в такой «виртуал». И вот в таком «виртуале» у него и появляется первый образец для подражания. Такое в современном мире происходит не только у детей, я встречал и взрослых с таким же поведением: кто-то увлечен Кастанедой и ассоциирует себя с древним магом, кто-то ассоциирует себя с героем какого-то фильма и сериала – как минимум начинает ему подражать в поведении, манерах, поступках. Попробуем разработать гипотезу «виртуала».

Из нее следует, что поведение родителей – их воспитательные методы – практически не влияют или не оказывают решающего влияния на формирование личности ребенка. Имеет значение только сила травмы Отверженного и жесткость родителей, которая «вышибает» ребенка в мир фантазий. Кстати, и у взрослых происходит такое нередко: оказавшись в каком-то жестком и травмирующем психику окружении, нередко человек начинает себя все больше воспринимать, как кого-то другого – магом, дворянином, мудрецом, ученым. Понятно, что никакого отношения к тому, кем он начинает осознавать себя внутри, реально он отношения не имеет – но чем жестче ситуация, тем больше он верит в то, что придумал про себя. Такая фантазия позволяет ему выдержать жесткие условия, уменьшить стресс, компенсирует внешние психологические удары – но несет в себе колоссальный риск клинических искажений психики. Стрессовая ситуация пройдет, а вот ощущение себя магом или принцем не только сохранится, но и может начать прогрессировать – человек будет верить, что только благодаря тому, что он «из рода джинов», ему удалось пережить такую стрессовую ситуацию. Говоря проще, на фантазиях о своем могуществе и избранности у него может «поехать крыша». вполне возможно, что и у ребенка происходит идентичный процесс: он выбирает историю-сказку или какую-то область «концептуальных знаний», верит в нее, как в реальность, решает, что там находится его «стая», и начинает стремиться соответствовать идеальному человеку из «сказки».

В случае сказки, с возрастом сказка проецируется на какие-то вполне реальные обстоятельства, а вот в случае «концептуальных областей» может оставаться без изменений. Один ребенок поверил в супергероя, например, Бэтмена, стал стремиться вести себя, как он, и с возрастом стал воспринимать окружающую реальность как отражение историй про любимого героя. А в случае концептуальных областей, он поверил в какой-то лучший мир, например, мир великого, всезнающего и могучего Тумбы-Юмбы, и стал одним из его преданных сторонников-фанатиков, живущим по правилам его мира.

К слову, почему-то в теме Ригидного приходится постоянно проводить параллели между взрослым и ребенком, у взрослых людей могут в любой момент происходить подобные процессы: был обычным человеком, и вдруг внезапно у него «едет крыша», и меняется поведение – он становится



агрессивным ЗОЖником, вегетарианцем или кем-то еще. Как уже понятно, перед таким изменением он должен был оказаться в достаточно стрессовой среде, которая бы оторвала его от реальности и перенесла как Элли в «страну Оз». В любом случае, человек – ребенок или взрослый – живет не в реальном, а виртуальном мире и стремится соблюдать его правила, соответствовать ему. Особенность в данном случае состоит в том, что ни сам он, ни окружающие не способны заметить этот момент «жизни в виртуале» – виртуал очень плотно и хорошо спроецирован на обычную жизнь, просто иногда считают его действия неадекватными, а самого его упертым. Тем более, что такой «виртуал» прикрыт обликом сильного, волевого человека.

Мне такая версия нравится: Ригидный имеет «референтную группу», то есть тех, на чье мнение и оценку он ориентируется, и перед кем несет ответственность – чья оценка для него имеет значение, не в реальности, а в своем «виртуальном мире». Такая версия объясняет ряд моментов, которые отсутствуют в описании Бурбо. Ну то, что их тела напоминают тела олимпийских богов, спустившихся с Олимпа к древним грекам – будем считать просто совпадением. Но в Ригидных, когда они даже просто общаются, присутствует налет некой потусторонности: будто они смотрят на людей и происходящее из некой высшей реальности – дистанцированно, отстраненно, с некой таинственностью и иронией или скепсисом во взгляде. Будто они все про всех знают, знают прошлое каждого и будущее. И это не удивительно: самоидентификация у них идет из лучшего и высшего измерения в их понимании – а тут ходят просто люди.

Стоит отметить, что если в детстве, Ригидный еще может осознавать, что у него есть в жизни «другое измерение», а сам он в нем «человек-паук», то с возрастом это проходит – самоощущение сохраняется, но оно проецируется в реальность: «мы рождены, чтоб сказку сделать былью» – как пелось в одной песне. В большинстве случаев, взрослый Ригидный не осознает свой идеал и свой «иной мир» – у него лишь набор из «достойных людей», и не всегда реальных. И потому какой-то сказочный герой может легко трансформироваться в какого-то реального героя, например, в героя войны, бизнеса, управления – от стойкости Корчагина до Илона Маска. А может стать Брюс Виллисом из «Крепкого орешка» или «красоткой» из одноименного фильма. Если ребенок «привязан» к какой-то мировоззренческой концепции, то он продолжает осознавать ее в процессе взросления. Но это не обязательно: такая явная концепция может возникнуть у человека и во взрослом возрасте, и быть связана с чем угодно: от «здорового образа жизни» до каких-то глубинных мистических направлений, «правильного» научного мировоззрения или служения какому-то идеалу – высшему или социальному.

В этом случае, разница между человеком, который просто верит в такую осознанную концепцию, например, в правильное питание или йогу, и Ригидным состоит в том, что обычный человек является участником процесса согласно такой концепции, но не является ее «фанатиком» – у него существуют другие интересы в жизни, – а Ригидный выступает от лица такого

процесса, и более того, чуть ли не как его полномочный, а часто и фанатичный, представитель. Может показаться, что он считает себя чуть ли не тем самым античным богом такой концепции, скрыто присутствующим среди людей и считающим себя вправе устанавливать свой порядок. Стоит отметить, что часто такая концепция является неким прикрытием – Ригидный просто проецирует на нее свою «детскую сказку», а не на реальность общества. Впрочем, если у него нет такой концепции, и он не осознает свой «виртуал», то его поведение остается точно таким же: высшее создание, пришедшее в мир людей, чтобы наблюдать за ними и устанавливать порядок и справедливость. И в зависимости от полномочий, предоставленных Ригидному обществом, зависит форма и интенсивность насаждения своих правил и установления «справедливого порядка» – от слабого ворчания до жесткого принуждения к «справедливости».

Внесу уточнение относительно того, что «очень легко перепутать старого мудреца и старого придурка» – есть такая пословица. Признаками поведения Ригидного обладает множество людей, которые перенесли свою точку осознания в область разума или какие-то «живые области». Среди таких людей есть монахи, ученые, мыслители – которые не просто сделали перенос, но и осмысляют «высшие измерения». Для обычного человека нет разницы между знанием и его имитацией – скорее всего, он разницы не заметит: ему можно «вешать на уши» практически любую наукообразную или метафизическую ерунду, сделанную на коленке – он с восторгом ее примет и будет ею заниматься. Для его социальной жизни это угрозы не несет, особенно, если эта «ерунда» модная – о ней можно рассуждать в «продвинутых» модных тусовках. «Ерунда» в современном мире стала одной из форм развлечения, по форме напоминающего обучение и саморазвитие. Но в большинстве случаев, «гуру ерунды» никуда свою точку осознанности не переносят, и потому признаков Ригидного у них, как правило, нет. И получается, что признаки Ригидного присутствуют у тех, кто осмысляет этот мир, и тех, кто волей случая перенес свою точку самоидентификации в какую-то «сказку» – мистическую или социальную, вроде какой-то идеологии. Разницу между этими людьми увидеть не сложно. Тот, кто перенес свою индивидуальность в «живые области», в большинстве случаев, расслаблен и не пристает к людям со своими требованиями «жить правильно». А те, чья индивидуальность находится в «области-пустышке», или те, кто просто не осмысляет «живую область», а действует от ее имени, как правило, напряжены физически и пристают к окружающим с требованиями чему-то соответствовать. Как сказано в Бусидо – «плох бобовый соус, который пахнет бобами», – смысл в том, что достигший совершенства не выставляет свое совершенство на всеобщее обозрение, и только недоучка все время демонстрирует свое мастерство. Этот принцип следует из темы «Сонастройщик и сонастройка», которую я разбирал много лет назад. Не знаю, остались ли где-то записи про этот принцип, но его суть состоит в том, что «человек знания» занят своими делами и не интересуется вашей личностью – он просто идет своей дорогой;

тот же, кто говорит, что он «человек знания» и зазывает к себе учеников и последователей – как правило, к знаниям отношения не имеет и, по сути, такой человек не более чем коммерсант. Одна из моих любимых притч о молодом монахе как раз об этом.

Однажды молодой монах пошел в горы за хворостом, устал и присел отдохнуть. Неожиданно перед ним из воздуха появился человек и молча стал смотреть на него. Монах удивился и даже испугался, но виду не подал и попробовал начать беседу с этим человеком. Человек постоял какое-то время, понаблюдал за монахом и растворился в воздухе также, как и появился. Монах быстро вернулся к своему учителю и рассказал ему этот случай. Учитель выслушал внимательно и ответил, что монаху посчастливилось встретить пробужденного человека высшего знания, о котором ходили легенды в этих краях, но его мало кто видел. Тогда монах задал вопрос учителю о том, почему Пробужденный ничего не ответил и ничего не сказал. Ведь монах старался быть вежливым и начал спрашивать незнакомца о вполне понятных вещах – посещает ли он городской базар, варит ли себе рисовую похлебку, не беспокоит ли его такая жаркая погода. И учитель ответил: «То, что ты сказал, ему не интересно, а то, что он бы сказал, тебе было бы не понятно».

Можно сказать, что у тех, кто действительно перенес себя в область разума, примерно такое восприятие окружающих людей и процессов: «умные люди не столько ищут одиночества, сколько избегают создаваемой дураками суеты». Потому человек с обликом Ригидного, который расслаблен и просто живет своей жизнью, наблюдая мир вокруг – вероятнее всего, относится к миру разума, а тот, кто напряжен и пытается поучать людей, как им жить – действительно человек с травмой Ригидного.

И Ригидного с поведением какого-то прапорщика из анекдота, который как гипсовая статуя вот-вот пойдет трещинами от напряжения, пытаюсь доказать свою правоту и установить свои правила, не следует воспринимать «близко к сердцу»: как говорится, «простите его, ибо он сам не ведает, что творит». И это именно так: он сам не знает, что он делает – но делает это со всей своей энергией и упорством. У Ригидного есть колоссальная система убеждений, подтверждающая правильность его жизненной позиции, иногда даже возникают какие-то мировоззренчески-философские системы, обосновывающие правильность того или иного поведения, плюс фанатичная уверенность в своей правоте организации своей жизни – но он не понимает ни источника, ни причин такого своего поведения и позиции в жизни. И потому, в большинстве случаев, образ его действий имеет мало отношения к тем целям и задачам, которые он пытается решить при помощи таких действий и поведения. И переубедить его невозможно, а поднявшего вопрос о том, что является источником такой его уверенности, он может и побить. Можно лишь посмотреть на него, послушать его наставления и аргументы о его правоте, и просто раствориться в воздухе, не сказав ни слова. Благо, не так много Ригидных с поведением «инициативного идиота» – по большей части, они существуют в анекдотах и литературных произведениях: что-то вроде

Скалозуба из произведения «Горе от ума». Отсюда, кстати, следует вывод о том, что если Ригидный начнет осмыслять область своей идентификации, то есть начнет уходить от догматов, то у него есть неплохие шансы стать мыслителем: перенести точку своей идентификации из «пустой области» в область разума проще, чем начинать движение из мира ума – начинать действовать с нулевого уровня.

Из такого понимания, кстати, следует еще один промежуточный вывод: Бурбо, говоря о Ригидном, описывает частный случай. Из ее описания следует, что человек действует из позиции какого-то «дворянского виртуала» вкупе с каким-то практически «большевистским виртуалом». К первому относятся идеи благородства, чести, преданности принятому решению, а ко второму идеи всеобщего равенства и стремление к жизни на уровне минимальных потребностей. Возможно, большая часть Ригидных, которых она изучала, принадлежали к таким «виртуалам». Но отсюда следует, что моделей поведения Ригидного может быть огромное количество – в частности, смешливость имеет отношение к какому-то иному «виртуалу».

В пользу такой гипотезы – множества «виртуалов» – говорит и некоторая нестыковка в описании Ригидного у Бурбо: вот мы читаем про важность чести, соответствии некому идеалу «настоящего человека», практически дворянско-аристократичное поведение, и вдруг, без предупреждения, Бурбо сообщает, что среди проституток большая часть именно Ригидных. Обидно как-то за Ригидного-аристократа, предупреждать надо о таких сюрпризах. Бурбо это объясняет тем, что Ригидным проще прочих ничего не чувствовать – какое-то слабое обоснование, для бедных, не убедительная версия. Вот какой-то человек с поведением Великого Инквизитора или надменной графини внезапно начинает шляться по панели – да еще там становится «ударником труда»: что-то не сходится, согласно исходному описанию, такой человек должен был ради сохранения чести себе хакири сделать, чем оказаться на панели. А он там не просто оказывается, да еще выбивается в «передовики производства».

А что если не все считали себя в детстве королем магов, принцессами или Торквемáдой (Томáс де Торквемáда 1420-1498 г.г. – основатель испанской инквизиции, первый великий инквизитор Испании *прим. ред.*) – что, если кто-то ассоциировался совсем с иными историями: про каких-то древних языческих жрецов, про пиратов и разбойников, про истории времен Дикого Запада – и взял оттуда модель мира. В этом случае, такое «панельное» поведение возможно: все зависит от тех правил, морали, темперамента и смысла «сказки», в которую вошел в своих фантазиях Отверженный – будущий Ригидный. И потому Ригидные могут быть не только дворянами или инквизиторами, но обладать и противоположной им моделью поведения. Потому, в каком бы образе вам не предстал Ригидный, не стоит обманываться и присваивать единственную модель поведения – признаки будут у всех одинаковые, а вот правила и поведение может отличаться. Но неизменными останутся главные признаки Ригидного, в каком бы «виртуале» он не

находился – это напряженность тела, стремление установить свои правила, упертость в своих принципах и глухота в случае попыток эти принципы обсудить.

Но вернемся к теме травмы Ригидного по модели Бурбо – это, конечно, травма Несправедливости, а согласно Бурбо Ригидный это «маска», но как-то мне проще говорить «травма Ригидного» – смысл от этого не меняется.

Пока все сходится с гипотезой о переносе своей индивидуальности в «виртуал» в случае Ригидного. И получается, что все воспитательные методы, которыми стремились сформировать Ригидного посредством установок правил его жизни и поведения, просто становились его поведенческой оболочкой – но не могли создать тот самый внутренний самоконтроль, удобный его «воспитателям»: не могли его сломать, как личность. А вот свойство Отверженного – жить в фантазиях при создании стрессовых условий жизни – позволяет вытеснить его личность в этот фантазийный мир и сделать его реальным для Отверженного: в физической реальности остается пустая «оболочка», которая готова соответствовать любым требованиям. Но такая оболочка требует постоянного внешнего управления – человека надо контролировать. В данном случае, мало его выдрессировать – надо заставить его дрессировать самого себя. А при этой конструкции требуется добиться того, чтобы «человек-паук» или «принцесса» стала использовать свой «аватар» в физической реальности посредством принуждения себя к соблюдению норм, которым ее обучали. Такое возможно в случае подобия норм поведения «супер-героя» с тем, чему его обучили родители. В случае несовпадения норм или их конфликта человек начнет разрушать созданную при воспитании поведенческую модель и насаждать свою «сказочную» – это конечно, будет тоже Ригидный, но он не оправдает ожидания своих «воспитателей». Хотя это не принципиально: Бурбо считает, что ребенок ведет себя так и принуждает себя к правильности, чтобы нравится родителям – но думаю, и на противостоянии родителям характер может закалиться не хуже. Такой вариант противостояния вполне возможен, учитывая, что нередко Отверженный ребенок ненавидит своих родителей. Но не суть важно, соответствует или противостоит он внедренным в него нормам правильности – в любом случае, травма Ригидного получена.

Важен момент «аватара»: находясь в некоем «виртуале», использовать свое тело в физическом мире, чтобы насаждать в нем правила своего «виртуала». И здесь интересна роль «принуждения себя».

Тело связано с «духом» нервным напряжением: чем выше нервное напряжение, тем более погружен в мир материи человек; чем человек расслабленнее, тем менее подчинен свойствам материи. В своей основе материя хаотична, стремится к хаосу и распаду – возвращение в исходное состояние, – и только воля способна ее удержать в различных формах. Потому погружение в материю не означает, что человек приобретает физическую энергию – он погружается в мир «боли и хаоса», превращается в отданную ветру песчинку. Физическая энергия приобретается слиянием с уровнями,

формирующими материю, а не с самой материей. Расслабление увеличивает «расстояние» между телом – материальным объектом – и его точкой осознания себя в мире ума, разума или еще «выше» – напряжение стремится к минимуму, и от этого его человек все больше «вспоминает себя», но полное расслабление означает смерть человека, как обрыв связи между «духом и телом». У большинства людей такая точка находится в мире ума, у части людей – в мире разума. От расстояния между телом и «точкой осознания» зависит способность управлять собой, мыслить, понимать, осознавать и многие высшие функции мышления. Люди, находящиеся в мире ума, способны только компилировать уже изученные блоки информации. Сам по себе мир ума – это некое состояние забытья: человек, загруженный идущими от ума мыслями, реальности не видит, не воспринимает и не чувствует. Из состояния разума разворачивается видение реальности и ее чувствование. Физическую энергию дает «направленное напряжение»: концентрация из мира разума в мир материи, в котором посредником выступает тело человека. Назвать это «нервным напряжением» сложно, потому что тело не напряжено – напряжен «волевой аспект» человека, концентрирующий энергию через тело в физический мир. «Низшие» создают такое напряжение телом, «высшие» – разумом. Наше тело с детства подвижно и его мышцы развиты – потому их напрягать проще, чем мозг, тем более что их напряжение и развитие очень наглядно. А человек, который пытается заставить работать мозг впервые, испытывает очень болезненные состояния – это примерно, как бы себя чувствовал человек, который по какой-то причине много лет лежал неподвижно и вот ему снова надо учиться ходить, двигать руками: даже постой шаг, даже поднятие чашки – для него пытка, преодолеть которую он способен только своей волей и желанием вернуться к полноценной жизни. Человек только думает, что он использует мозг – как правило, он совершает какие-то однотипные действия и программы по компилированию знакомой информации. Но усвоение принципиально новых вещей, попытки мышления и осмысления происходят через усилие «мозговой мышцы», если так можно сказать. Если человек использовал мозг и тренировал «мозговую мышцу», то подобно физической мускулатуре, он способен все более совершенно мыслить и входить в область разума, но все равно, как и в случае с обычными мышцами, он испытывает нагрузки – но он к ним привык, как спортсмен привык к напряжению своих мышц в процессе упражнений. А вот человек, у которого «мышца мозга» атрофирована, и он впервые пытается напрячь мозг, он переживает очень неприятные и болезненные состояния. Но так как никто не видит работу мозга – это же не мышцы рук, которыми можно хвастаться окружающим, – то в подавляющем большинстве случаев он предпочитает имитировать работу мозга – это приятно, как будто сходить на массаж или поднять пенопластовую гирию: тут нет напряжения, болезненности – просто игра в кубики известной информацией на существующем уровне ее понимания, из которых можно бесконечно складывать новые фигурки и удивлять их новизной окружающих.

Ригидный предпочитает складывать «кубики», чем переживать болезненные состояния осмысления, но как уже сказано, прокачка «мышцы мозга», в его случае, способна изменить его «иерархическое положение» в мире разумных существ, по причине того, что его внутренняя и внешняя реальность уже разнесены – хорошие стартовые условия, лучше чем у многих, застрявших в «мире ума». Потому не надо бояться не напряжения мозга, ни «виртуала». Прокачивать «мозговую мышцу» рекомендуют даже врачи, если человек не хочет встретить старость в компании новых друзей Паркинсона и Альцгеймера – но ее нужно именно «прокачивать», что возможно только через изучение и осмысление новой информации, и потому «много читать» и «разгадывать кроссворды» тут не сильно поможет. А наличие даже ложной гипотезы лучше, чем вообще отсутствие гипотезы: не надо бояться фантазий и «виртуала» – надо позволить себе переосмыслить и менять «виртуал», а не превращать его в догматы. И тогда, даже получив «пустышку» в «виртуале», поняв это и переосмыслив – можно перейти в «живой виртуал»: перемещать точку идентификации себя все выше по уровням разумности.

Когда ранее говорилось, что, к примеру, Контролирующий материализован – то это означает, что он достигает состояния, в котором способен прекратить свое погружающее его нервное, «безвольное» напряжение в материальный мир «хаоса и боли», которое превращает его в не управляющее своей жизнью существо – осенний лист, несомый ветром. Он продолжает оставаться в мире ума – то есть он по-прежнему «слеп» – но находится в состоянии, в котором уже способен использовать «волевой аспект», чтобы остановить хаос ума и начать управлять потоками своих мыслей, связанных с физическим миром или социумом. Можно сказать, что у него впервые в жизни появляются внешние объекты – он начинает их видеть и осознавать. Большинство людей, конечно, тоже видят внешние объекты – людей, машины, деревья – но они их не осознают: этого достаточно, чтобы объехать впереди стоящий столб, но для восприятия этот столб является декорацией, иллюзией, статистическим объектом контекста. И Контролирующий становится способен посредством тела связывать внешний объект со своей внутренней реальностью, что и дает ему физическую энергию: он сам перестает быть призраком и появляется в физической реальности, как объект – можно и так сказать. Но у нас не урок философии, нам нужен только феномен нервного напряжения – вспомнить, зачем он нужен человеку в этом мире, потому вернемся к нему.

Идентично тому, как нервное напряжение связывает «дух» человека с его телом, оно связывает тело Ригидного с его «сказкой»: что не удивительно, ведь он осознает себя именно в сказке, а не в физическом мире. Это очень просто, потому что, как упоминалось, обычный человек все равно ничего не воспринимает вокруг себя – ему только так кажется, – а живет в мире мыслей своего ума: внешние объекты для него просто «твердые картинки», стремительно уносящиеся в прошлое. Потому нет ничего особенного в том, что человек себя чувствует Великим Эмиром в мире своих фантазиях, который

под мелким осенним дождем шлепает старыми ботиночками по лужам и грязи какой-то унылой улицы на окраине города по пути в магазин за молоком. Осознает он себя Эмиром, но не понимает этого, а улицу он видит, но не воспринимает ее – а выбоины на дороге и мелкий дождь ощущает как быстро пролетающий набор образов и ощущений. А чувствует он себя в жизни – его настроение – как Эмир в драных башмаках, идущий за молоком: вот это он уже воспринимает, но не может понять причины такого своего самоощущения и не может понять, почему его регулярно накрывает чувство пустоты жизни, почему его не влекут обычные для большинства цели и прочее. Действует он, сам того не понимая, с позиции Великого Эмира, который волей случая заброшен в этот городок. Случай, когда человек живет «не там не тут», вполне обыденный для большинства. Потому быть живым, о чем уже упоминалось, это не просто быть «радостным и веселым», это намного больше – это перестать самому быть голограммой, компьютерным ботом, призраком, если хотите, и хоть как-то где-то все-таки появиться «либо там, либо тут». А «грустных ботов» по социуму ходит множество.

Ригидный «напрягается» из точки идентификации себя героем «сказки» – из своей фантазии, и направляет «импульс» через тело в физическую реальность. Но так как между его «сказкой» и окружающим социумом, в большинстве случаев, существует либо серьезное несоответствие, либо вообще присутствует конфликт, «как должно быть» и «как есть», то «импульс» приходится «проталкивать». Вот такое «проталкивание» и воспринимается, как «принуждение» себя к соблюдению внутренних правил. Потому «принуждение себя», в его случае, надо воспринимать как определенную форму нервного напряжения, связывающего его индивидуальность с его телом – и чем больше несоответствий вокруг его «сказки», тем больше требуется напряжения нервной системы, чтобы сохранять такую связь.

Интерес представляет и «сказка». Это может быть полная «пустышка», может обладать каким-то смыслом и энергией, то есть отражать какие-то «вселенские принципы», а может быть «живой». Соответственно «пустышка» не дает ни энергии, ни смыслов, и человеку приходится очень серьезно напрягать себя, чтобы поддерживать связь «верха» и «низа». «Живая сказка» наполняет человека энергией и смыслами – и его нервное напряжение имеет иную форму: он, скорее, напоминает проводник под высоким напряжением, чем штангиста с огромной штангой из «сказки-пустышки». Средний вариант «сказки» создает нервное напряжение – некий микс из «пустого» и «живого» случая. Еще раз отмечу, что Ригидный действует «из сказки в реальность», но саму «сказку» не только не осмысляет, но, вероятнее всего, и не осознает ее присутствия в «своей голове». То есть он действует как диод в физике, который пропускает «электричество» только из «сказки» в реальность, и закрывает обратный ток «электричества» из реальности в сказку. Это, с точки зрения физики, основное отличие между «пробужденным», то есть осознающим себя человеком на уровне разума, и Ригидным: у



«пробужденного» происходит обмен энергиями между реальностью и миром разума.

Соответственно, по поведению человека можно понять, из какой «сказки» он действует. Ригидный, действующий из «пустышки», будет самый нервный, напряженный и больше прочих будет приставать к окружающим, с целью заставить признать его правила жизни, как единственно верные. При этом из него будет сочиться раздражение, возможно даже злоба, значимость, и он будет достаточно конфликтен, вспыльчив, хаотичен. Чтобы жить, ему нужна энергия окружающих, и получить он ее сможет только если синхронизирует их с собой – заставит подчиниться своим правилам. Отсюда и агрессия – скрытая или явная.

А вот Ригидный из «живой сказки» будет полная противоположность Ригидного из «пустышки». Он будет более спокоен, царственно-надменен, смотреть снисходительно, будто обладает знанием «тайны», в действиях не будет хаоса, производит благородное впечатление, насаждать свои правила будет настойчиво, но без агрессии. Потому, видите «благородного дона», который свысока и вальяжно, с достоинством устанавливает «справедливость» – его сказка «живая». А дерганый, суетливый, злобный Ригидный действует из какой-то «сказки», вроде Колобка или Человека-паука. Потому по поведению Ригидного можно понять, какая сила за ним стоит – от имени какой силы он действует: действуя от имени Колобка любой станет дерганным, доказывая себе и всем вокруг, что он существует.

Подытожим. Ригидный появляется, когда Отверженного внешним непрерывным стрессом «вышибают» в его фантазии, и он там спасается от тирании в реальной жизни. Там он «приживается», осознает себя каким-то героем, компенсируя так все стрессы повседневности – и все больше ассоциирует себя с таким героем. Происходит разнесение его точки идентификации себя и физической жизни. Затем он начинает транслировать из своего «виртуала» в повседневную реальность правила своего «фантазийного мира» и сам ведет себя как его представитель в этой общей реальности людей. Саму реальность людей он воспринимает как искаженную проекцию своего «виртуала» и стремится ее исправить посредством «правильных» правил и «правильной» справедливости. Если «вбиваемые» в него родителями правила и ценности близки к правилам его «виртуала», и конфликта с родителями нет, то он их использует. А если травма Отверженного сильна, и существует отторжение «ненастоящих родителей», то он формирует себе противоположный тому, что от него хотят родители, «кодекс правил» и следует ему. В любом случае, родителей не интересует его личность, и они от него хотят только соответствия внешнего поведения своим требованиям. И получают либо такое соответствие в поведении ребенка, или полную противоположность в его поведении своим требованиям. В большинстве случаев дружеских отношений ребенка и родителя мы получаем «дворянский виртуал», в случае противостояния «виртуал» может быть любым, кроме «аристократического».

Я в своей жизни знал и тех, и тех Ригидных – они внешне кажутся разными, но, по сути, действуют одинаково. И более того, если их «виртуалы» не были «пустышками», мне нравились и «правильные», и «неправильные» Ригидные – в своей сути, если знать, как себя с ними вести, достаточно приятные и симпатичные люди. А вот Ригидные с «виртуалом-пустышкой» мне «не зашли»: я не отношусь к людям, которым нравится «солдафонство», агрессивная надменность и презрение к любому непонятному им мнению и мыслям, а к людям они относятся как к дрессированным мышкам, которые должны прыгать и показывать сальто по их щелчку пальцев.

Кажется, все уже понятно. И почему-то в данном случае нет желания выяснять непосредственную причину трансформации Отверженного в Ригидного, как в случае с Контролирующим: понятно, что длительная стрессовая ситуация медленно его вытесняет из области реальности в мир фантазий – а оттуда он адаптируется к жизни в такой среде. Это маленький ребенок, который не может избежать того, что происходит вокруг него и в отношении него – он не может ни защититься, ни спрятаться, ни сбежать из мира «семейного очага». Тем более, что, как правило, и повода нет – в большинстве случаев, родители вполне нормальные люди, чуть эгоистичные, конечно, но которые заботятся о правильном воспитании ребенка. Можно, конечно, предположить, что у Контролирующего родителя, в итоге, получается Ригидный ребенок, а у Ригидного – как бы он ни старался – получается Контролирующий ребенок, – но это предположение, хотя на моем опыте наблюдения за разными семьями видна такая картина. Это не суть важно – мы не педагогикой занимаемся.

А вот то, как видит мир Ригидный, действительно интересно. Уже понятно, что реального мира он не видит. Но если он психически здоров, то и своего «виртуала» вокруг себя он не видит: не каждый оденется в восточный халат, натянет чалму, выкрадет из зоопарка верблюда и начнет в таком виде с верблюдом ходить по городу и кричать «жители славного Ригидостана, падайте ниц перед своим Эмиром» – это другой случай. Восприятие Ригидного напоминает схему, план местности. Можно даже усилить этот момент: если вы видели, как создаются компьютерные модели какого-то предмета, местности или какой-то картины реальности, то поймете. Сначала возникает созданная из линий и кривых трехмерная основа того, что потом будет нарисовано – например, вместо кубика возникают линии, обозначающие его ребра. А уже потом на эту модель накладываются цвета, элементы, детали, которые скроют ее «скелет» и создадут ощущение полноценной реальности. Это как скелет динозавра, который будут облеплять пластилином до тех пор, пока перед нами не появится точная копия настоящего динозавра. Так вот Ригидный воспринимает окружающий мир на уровне такого скелета или основы компьютерной модели, и более того – он стремится к его максимальному упрощению. Чем проще «рисунок» – состоящий из клеточек или квадратиков, тем ему лучше. Если кто видел классическое изображение матричной оргструктуры предприятия: такой плакат, состоящий из

квадратиков с надписями «директор», «отдел продаж» и стрелочками между ними, представляющий из себя некое пособие для руководителя-склеротика, чтобы он помнил, из чего его предприятие состоит – то, примерно, так видит мир Ригидный.

Более того, в книге Фритьоф Капра «Дао физики» приводятся рассуждения, согласно которым с позиции ума вы воспринимаем мир и происходящие в нем взаимодействия с позиции ньютоновской физики: мир похож на катающиеся по столу и постоянно сталкивающиеся между собой бильярдные шары. Но с позиции разума никаких бильярдных шаров не существует – есть мир энергий и частиц, в котором взаимодействия не происходят по законам «ньютоновской физики», а взаимодействуют принципиально иначе. Мир разума, в данном случае – это невидимый мир не ньютоновских взаимодействий. Ригидный стремится к упрощению, то есть он стремится воспринимать все, что происходит вокруг, с позиции движения «бильярдных шаров», и практически избегает любой нелинейности и неоднозначности: его мир черно-белый, простой, понятный, с четкими однозначными позициями и взаимодействиями. Известно, что способ мышления определяет его направленность: в данном случае Ригидный стремится находиться в мире ума и более того – в самом центре его однозначности. Такое предпочтение однозначности, простоты, понятности привязывает Ригидного к уму и заставляет избегать области разума – можно сказать, он боится разума с его неоднозначностями. И в ряде случаев, этот страх может достигать высокой, практически фобической, интенсивности – практически приводит его в ярость. Примерно, как какой-то орущий Ригидный ученый-ретроград впадает в ярость, плюется слюной с трибуны и пишет разгромные статьи в отношении какого-то открытия, которое разрушает его привычную модель мира и ставит под сомнение правильность его жизненных и научных концепций: в этот момент он практически безумен – в действительности, он испуган до безумия, и сам он не способен объяснить свой приступ паники, ярости, страха. А просто он столкнулся с чем-то, что транслируется с уровня разума.

Вот Ригидный именно так – как схему – воспринимает окружающий мир, а отторжение уровня разума не позволяет осознать, что он вместо реальности видит ее приблизительный план, да и не факт, что план этот от этой реальности, а не от какой-то другой. И чем более «пустая» его сказка, тем более примитивная и его схема – и более он в нее «упирается». И действует он не в реальности, а по схеме: как будто идет по навигатору в машине без окон. Потому он и не способен прекратить следовать какому-то своему решению при изменении обстоятельств – даже если его действия противоречат здравому смыслу: в его схеме изменений не произошло, потому он уверен, что действует правильно. Это примерно, как ехать в полной темноте по приборам – дороги и контекста не видно, видна только стрелочка направления движения: почему-то трясет, и что-то хрустит под колесами, но раз это не нарисовано на схеме –

значит, этого не существует, и все это «бред, ерунда и собственные страхи от недисциплинированности». Как-то так.

Сама схема тоже занимательна. Вот мы взяли сказку про Илью Муромца и Соловья-разбойника за основу того, что нам нужно сделать, а себя ассоциировали, конечно, с Ильей. Потом взяли бумажную карту какой-то случайной области – например, Архангельской. А потом сели и начали разрабатывать стратегию и тактику движения Ильи по Архангельской области, заранее отметив все места на карте, в которых должен прятаться Соловей. А потом приехали в Москву и, опираясь на отмеченный на карте маршрут, отправились совершать свой подвиг: будем идти строго по отмеченному маршруту, не отступать и не сворачивать с него – будем закалывать характер. И более того, не просто в Москву, а – устроились менеджером торгового зала. И теперь торговый зал – это Архангельская область; покупатели – это путники, которых надо защищать от Соловья; начальство – князя; а сами мы ловим по торговому залу Соловья-разбойника: все наше поведение, ценности, правила и выбор направления движения, принимаемые решения – все строго по заданному маршруту и для решения поставленной задачи. Не смотря на «дурацкость» примера, по сути, Ригидный примерно так и действует в жизни: он действует по какой-то схеме, слабо привязанной к окружающей действительности, и по которой он решает задачу «насаждение правил и установления справедливости» из своей «сказки».

Таким образом, мир Ригидного «разлинован» – это «чертеж мира». С этой позиции Ригидного можно назвать «человек-трамвай», который все время ездит по рельсам заданным маршрутом. Это упрощение, конечно, верно, но слишком примитивно – не отражает всей палитры восприятия мира Ригидным. Но как бы там ни было, мы имеем дело с человеком, который в своих решениях и действиях отталкивается не от реально происходящих событий, а от какой-то, одному ему известной, схемы – а может и самому ему не известной. И это главная сложность, как для самого Ригидного, так и для того, кому с ним приходится общаться. Потому что общаться и думать он способен только в рамках этой схемы. Сейчас мы не занимаемся тактическими взаимодействиями – как найти подход и общий язык с таким человеком, но существует масса способов установить с ним полноценный контакт. Обычные люди так сильно не замораживаются, а просто понимают, во что он верит, и присоединяются к его «вере»: если он верит, что нужна дисциплина – то и мы в это верим; если он верит, что все зависит от распорядка жизни – мы тоже в это верим. Как правило, такое подсоединение к «вере» человека приходится делать по необходимости: чтобы наладить отношения с тестем или тещей, например, или начальником, преподавателем в институте и в других подобных ситуациях.

Когда-то меня интересовал момент, связанный с изменением поведения Ригидного – возможно ли изменить его «сказку», – правда я тогда не знал о существовании Ригидных, и тем более о какой-то «сказке», и воспринимал их просто как по непонятным причинам упертых людей с какой-то загадочной

мотивацией. Признаюсь, тогда мне не удалось найти рациональное объяснение их мотивам, а допустить существование иррациональной мотивации в то время мне не позволяла вера в человечество. Меня они удивляли какой-то животной упертостью в ничего не значащих вопросах, тем, что шансы на что-то хорошее упустили пачками, делали выбор себе во вред – и это было очевидно всем, и делали еще много необъяснимого. Хотя при этом обладали «светлой головой» и имели значительные успехи в науках, освоении профессий, спорте, были разносторонне развитыми личностями – то есть назвать их «дураками» было нельзя, но и то, что они «творят» со своей жизнью, назвать умным было невозможно: определить тогда, кто передо мной – «старый придурок» или «старый мудрец» – мне так и не удалось, и до сегодняшнего дня вопрос оставался без ответа. И спустя много десятилетий с момента встречи первого явного Ригидного в своей жизни, похоже, сейчас пришло время получить ответ на вопрос: можно ли изменить поведение Ригидного? Ответ на этот вопрос сейчас важен не столько с позиции «как с Ригидным общаться», сколько в ключе – как изменить собственную травму Ригидного: надо понять механизм ее трансформации, – не просто уменьшения ее интенсивности, как пишет Бурбо, – и использования ее ресурса для перевода своего мышления в область разума, как было описано ранее. Косвенно этот вопрос относится и к области управления людьми, которыми, по признанию многих руководителей, стало невозможно управлять классическими методами менеджмента.

Ну вообще человека изменить нельзя, только он сам может себя изменить – мы только можем дать ему информацию, как это сделать. Но желание должно быть его. Потому речь не идет о кардинальном изменении человека: был старый злобный ворчун – а стал молодой добродушный красавец. Речь идет об изменении какой-то части его поведения. Например, чтобы прессирующий коллектив своими нормами начальник, доходящий в этом усердии до маразма, стал принимать во внимание, что его сотрудники тоже люди, и начал с ними обходиться как-то по-человечески. Или чтобы теща, видящая в своем зяте «бесполезного копателя дачных грядок», заметила бы, что он еще при этом неплохой ученый и достаточно хорошо зарабатывает – проявила бы к нему хоть чуть уважения. То есть речь идет хотя бы о локальных изменениях.

Понятно, что такие изменения должны произойти либо в «сказке», либо в схеме Ригидного. Только тогда произойдет изменение его поведения. Попробуем «распаковать» личность Ригидного. Уже понятно, что его «точка принятия решений» находится в «виртуале». Понятно, что по тем правилам, которые он устанавливает, можно примерно понять, о чем его «сказка» – точно, наверно, не получится, но в общих чертах возможно. Понятно, что его положение в «сказке» и сама «сказка» компенсируют то, что происходит в его реальной жизни, и позволяют находиться в реальных условиях семьи, снижая уровень стресса. Как понятно и то, что «сказка» и положение в ней позволяют ему воспринимать происходящее в реальности «сверху», со стороны, как

наблюдателю, превращая то, что происходит в реальности, в некое подобие «цирка лилипутов», а также механически выполнять все требования такого «цирка» – просто как набора действий без переживаний. Понятно, что Ригидный глух и слеп в отношении того, что не вписывается в его «норму». Что в случае «дружбы» с родителями он будет вести себя как «строгий генерал» и устанавливать «армейские» правила и дисциплину. В случае конфликта с родителями он будет противоположно «генералу» – противостоять «строгим правилам» и вести себя как мушкетер, гусар или пират. Причем, в любом случае, такое поведение и нормы будут его принципиальной позицией. Потому одни становятся Павками Корчагиными и строят «светлое будущее», а вторые, так же принципиально, борются. Понятно, что в Ригидном сосредоточена колоссальная сексуальная энергия, но так как она не имеет выхода, то «взрывает» ему мозг – он ее сублимирует в еще большее упрямство. Понятно, что так как в своей основе Ригидный остается Отверженным, то в своей «сказке» он должен ждать прихода «настоящих родителей», но получается так, что он будто становится старшим в доме-«сказке», остается главным и уже их не ждет. И потому действует от лица «сказки» – главного героя, с которым он ассоциирован, и потому считает себя самым старшим в этом доме: он становится наконец хозяином своего дома.

Вот последний момент интересен: Отверженный вырос во взрослого, получил свой дом, пусть и «виртуальный», и превратился в Ригидного. Потому он и действует, как хозяин в своем доме – устанавливает правила. Получается, что произошло не просто вытеснение стрессовой ситуацией Отверженного в «виртуал», но и его взросление в таком «виртуале». Стоит разобраться, как так получилось: под воздействием каких факторов Отверженный внезапно стал взрослым и теперь может обойтись без родителей – для него больше не существует внешних авторитетов. Причем, их не существует настолько, что он становится глухим и слепым ко всему, что не совпадает с его точкой зрения. Отсюда и некая ирония во взгляде, и отстраненность, и надменность – теперь он смотрит на окружающих, как на неразумных детей.

«Прощупывается» ситуация идентичная тому, как дети становятся сиротами: когда родители умирают, и ребенку приходится брать на себя ведение хозяйства. Если допустить, что в какой-то момент Отверженный понимает, что его «настоящие родители» умерли, а он находится в «детском доме», – в семье как бы не должно существовать холодных казарменных норм соответствия и подчинения уставу, – и он принимает окончательно этот факт, перестает сомневаться и переживать. И тогда «виртуал» становится его домом, в котором он старший: с этого момента все «хозяйство» на нем. Важен именно момент окончательности принятия «смерти настоящих родителей». Теперь его реальные родители – это чужие люди, возможно, даже хорошие, и поведение которых можно понять, – и принять то, что теперь ты живешь среди чужих людей, которым до твоей личности нет дела. Такое принятие является достаточно болезненным моментом, потому что должна умереть надежда на

то, что «папа вернется», и уйти сомнения, «а вдруг они просто уехали и потерялись». Пока надежда остается, ребенок остается просто Отверженным с фантазиями.

В действительности, раннее взросление в истории, для большей части населения до последнего времени, было нормой: крестьянские дети уже с первых шагов начинали работать по хозяйству, а во время ВОВ восьмилетние дети вставали к станкам и давали план производства на уровне взрослых. Такое раннее взросление, конечно, дает представление о том, что это такое, но в качестве иллюстрации или аналогии не подходит. Во-первых, потому что в те времена это было частью общей культуры и традиций, а во-вторых, потому что в случае с Ригидным мы имеем дело с «псевдосиротством».

Тогда возникает вопрос, что же такого должны сделать или делать родители, – в данном случае однополюсный родитель, – чтобы умереть окончательно как родной человек в глазах ребенка. Первое, что приходит в голову – это то, что родитель должен был «убить» личность самого ребенка, в результате чего умер сам в его глазах. Понятно, что «убить» личность ребенка не удалось по причине существования у него мира фантазий, куда он ее и перенес. Это похоже на правду, потому что родители Отверженного не просто его игнорируют, но и пытаются жестко сломать его «волевой аспект».

Теперь о том, как могут родители «умереть» в глазах ребенка – без права «воскрешения». Известно, что отношения с человеком прекращаются, когда нам с ним друг другу нечего сказать, при встрече наступает пауза, и когда нас перестает интересовать его дальнейшая судьба: хорошо или плохо сложится его жизнь – нам одинаково безразлично. Возможно, здесь происходит достижение подобного состояния. Такая вероятность существует, и данный момент вполне реализуем. Когда ребенок впервые справляется с импульсом что-то искренне сказать или рассказать родителям, останавливает его и поворачивает в понимание, что ничего хорошего из этого не получится: набранный опыт попыток подобных рассказов переходит в новое понимание – бесполезности попыток.

Есть два основных сценария того, как человек приходит к определенному выводу, после чего меняет свое поведение. В одних случаях, человек реагирует на одно болезненное событие – или на несколько таких событий, – после чего, пережив неприятные ощущения, отказывается от такой модели действий. А в другом случае, он раз за разом проживает связанное с действием неприятное состояние, но продолжает по каким-то внутренним установкам надеяться, что так происходит последний раз, но негативный опыт накапливается – и в какой-то момент, даже по пустяковому и менее сильному поводу, чем первые, он спокойно заканчивает «надеяться и верить», и его модель поведения меняется.

Судя по тому, что Ригидный постоянно дает людям вторые шансы, имеет место длительное накопление негативного опыта. Особенность такой модели формирования окончательной убежденности состоит в том, что никто не знает – ни тот, кто копит опыт, ни окружающие, которые этот опыт создают, – в

какой момент, и по какому поводу у человека вдруг внутри произойдет переключение моделей: принцип закипающей воды, по которому такой опыт накапливается, неприятен внезапностью изменения поведения человека, и найти что-то конкретное, что вызвало изменение, невозможно. Когда модель изменения поведения носит «взрывной» характер, то всегда понятно, что вызвало такой «взрыв», и какие пути «примирения», исходя из спровоцировавшего «взрыв» события, можно найти. В случае «закипания» таких возможностей нет – ну если только дать человеку «остыть» длительное время, а потом снова с ним попытаться наладить контакт. Но в нашем случае Ригидного такое маловероятно, по причине смещения его в «виртуал»: после смещения в «виртуал» – это уже другой человек, не тот, которого обижали, – восстанавливать отношения со стороны родителей не с кем. Я не знаю ни одного случая, когда бы родителям удалось «отыграть» все к нормальным отношениям – в основном, ребенок устанавливает с ними формальные отношения сознательно, по причине соблюдения социальных норм: то, что называется «поддерживать отношения». В принципе, справедливо: сначала он был не нужен родителям, а теперь они ему не нужны – но формально общаются. Не зря наверно говорят, что дети родителям возвращают то отношение, которое было к ним со стороны родителей в детстве.

Потому попытки манипулировать Ригидным посредством доброты, эмпатии, заботы, что так принято сегодня, чуть ли не как норма общения: как будто говоря ему «ты нам нужен», «мы тебя понимаем», «мы о тебе позаботимся», – то есть, по сути, транслируя сообщение «мы нашли твоих настоящих родителей, они у нас, в нашем кругу» – не проходят. Все это вызывает у Ригидного, в большинстве случаев, приступ бешенства, таких «добрых людей» он воспринимает, как идиотов. Будто ко взрослому человеку на улице подбежал прохожий с соской, погремушкой и памперсами и попытался усадить его в детскую колясочку с улюлюканьем.

В этом духе, к слову, написана сама книга Бурбо: с бесконечным упоминанием страданий, переживаний и чувственности каждой травмированной личности, как бы говоря «я знаю, как вы страдаете, и у меня есть сведения о ваших родителях – о пути излечения», – она более ориентирована на Отверженных, но такой стиль обращения вызывает у Ригидного приступы тошноты и злобы. И вовсе не потому, что он как-то тайно страдает, а потому, что уже много лет не пользуется «памперсами» и не любит, когда «полоумные» пытаются их на него надеть. Я много раз видел, как у Ригидного – и не важно, он Д'Артаньян или Торквемада – при таком обращении в глазах начинают «танцевать кровавые мальчишки» в отношении такого доброжелателя, – и только сейчас, разбирая структуру Ригидного, понял, чем вызваны у них такие приступы бешенства в отношении, казалось бы, этих «добрых людей». И даже если в более корректной форме, без сопереживания и эмпатии, Ригидному попытаются провести эту мысль о «найденных настоящих родителях», то в его поведении будет явно выражена мысль, «а уже и не надо» – но такого «доброжелателя» он тут же посчитает



слабоумным. Потому классический подход для современного общества, через доброту и эмпатию, не проходит. Скорее, больший результат даст проявленное к нему уважения, как ко взрослому и состоявшемуся человеку – по крайней мере, он не будет смотреть на вас как на умалишенного. В его поведении это ничего не изменит, но позволит установить хоть какой-то контакт – понятно, что по его правилам, потому что по чужим он не играет, но в вас он хотя бы будет видеть человека и возможно даже разговорится.

Конфликтность Ригидного в случае, когда к нему пристают, и которая уводит его в «глухую защиту», делая похожим на какого-то ежа или броненосца, вызвана тем, что он защищает свое право оставаться взрослым – а его принципы и правила «сказки», спроецированные в реальность, являются чем-то вроде «крепостных стен». Потому что, если его вытащат из состояния взрослости – выдернут из «сказки», в которой он сильная фигура – он снова окажется в реальной стрессовой обстановке в качестве пленника или раба. И потому он защищает свой «сказочный дворец», в котором он полноправный взрослый хозяин, до последнего. А состояние детства ассоциируется у него с беспомощным положением пленника – сама идея вернуть его в детство у него восторга не вызывает. Но из своего «сказочного дворца» он вполне может вспоминать какие-то фрагменты из детства, главное для него – сохранять позицию взрослого.

А вот момент принятия своего положения «сироты» является некой «щелью» между Отверженным и Ригидным, и, вполне возможно, в нем находится доступ к той «кнопке», которую Урри искал у Электроника в одноименном фильме. Потому что, в большинстве случаев, отношения с Ригидным без этой «кнопки» напоминают отношения неопытного человека с кокосовым орехом: крутить можно, открыть невозможно, зато можно покалечить себе пальцы и разбить этим орехом массу всего на кухне в попытках открыть его. И определение такой «склейки» между Отверженным и Ригидным, в которой он осознал себя «сиротой» и «повзрослел», должно позволить открыть такой «орех» без травм и погрома.

Но сказав о «кнопке» и «кокосе», надо четко определиться, зачем мы «вскрываем орех» или зачем нам «кнопка» – после долгих осмыслений структуры Ригидного стало понятно, что это ключевой вопрос. Ответ на него важнее, чем сам способ открытия: что мы хотим от Ригидного, и что рассчитываем найти внутри такого «кокоса»?

Когда встречаются два Ригидных, то их взаимодействия напоминают сцену встречи двух раков-отшельников: схватили друг друга за клешню и каждый пытается вытащить другого из его ракушки – каждый пытается «обратить в свою веру» другого, чтобы тот принял его нормы и правила, как самые правильные, а от своих отказался. Такое перетягивание может продолжаться бесконечно – классическая ситуация научных дебатов, философских споров и прочее. То есть Ригидному нужно от другого, чтобы тот отрекся от своих принципов и признал его принципы и правила, как единственно верные – и не важно, другой такой же Ригидный или какой-то

другой человек. Потому между самим Ригидными идет практически идеологическая и идейная битва на всех социальных слоях – от простых рабочих до политиков.

Когда Контролирующий встречается Ригидного, то за счет напора и воли пытается его «проломить», а также запугать своей «холодностью». Контролирующего не интересует, что правильно, а что неправильно: ему важно контролировать человека, важно, чтобы человек качественно выполнял порученную ему работу – точил гайки на станке или пел со сцены. То, что считает сам человек, и каково его внутреннее отношение к тому, что с ним делает Контролирующий, Контролирующего не интересует – дрессировщику, в первую очередь, важно подчинение. Но так как Контролирующий боится предательства, то он пытается «сломать» человека – что еще больше загоняет Ригидного в его «сказку». И при этом Ригидный может легко обмануть Контролирующего, изображая те состояния и поведение, которые устроят Контролирующего – если, конечно, его правила не входят в сильный конфликт с требованиями Контролирующего. Если такой конфликт присутствует, то все определяет превосходство силы Контролирующего – способность подавлять и принуждать. Ригидный останется все равно при своих правилах, но будет исполнять то, что от него требуется под давлением: воспримет это как очередной повод воспитания своего характера и сохранения верности своим принципам – через принуждение себя в тяжелых условиях. То есть, кроме качественного исполнения Ригидным того, что от него требуется, Контролирующий больше ничего не добьется: если ему нужна просто функция исполнения, то его все устроит, но если ему нужна преданность Ригидного, то ее он не получит. А так как Контролирующему нужна именно «собачья преданность», то в случае с Ригидным эта задача невыполнима.

К слову, о преданности кому-то или какой-то идее Ригидного. Можно сказать, что стабильность системы определяется именно Ригидными – а точнее, их единомыслием в отношении какой-то единой идеи: массовой преданностью идеям, на которых стоит система. Инструмент идеологии предназначен для формирования массы Ригидных с идентичными по смыслу «сказками» – коммунистическими, социалистическим или какими-то иными – и должен решать эту задачу «всеобщей преданности». Такое формирование возможно под давлением «верха» и массовости процесса «обращения» Ригидных в «правильную» идеологию: до какого-то момента это получается сделать, потому что Ригидным предоставлена свобода вписывать их личных правила в общую схему идеологических правил – то есть они используют систему, чтобы утверждать в обществе собственные правила. Понятно, что это касается не вообще всех Ригидных в системе, а только тех, у которых нет конфликта их личной «сказки» с насаждаемой идеологией. Но любая ошибка или формализм в идеологии приводит не к «обращению» Ригидных, а в ситуацию отношений сильного Контролирующего и массы слабых Ригидных, действующих под принуждением, как описано выше – к формальному соответствию и внутреннему отрицанию и противостоянию такому

Контролирующему. В этом состоит наиболее частая ошибка «любителей» наращивать контроль: когда в какой-то момент растущий контроль превращается в иллюзию контроля. И в какой-то момент, когда Контролирующий становится не способен наращивать подавление Ригидных, соединенных между собой сильной нелюбовью к такому Контролирующему, вполне возможен «бунт»: в такие моменты, хотя у самих Ригидных между собой и существуют противоречия, им важнее о них забыть и освободиться от давления Контролирующего. Признаком приближения такого момента «формального соответствия» становится вовсе не саботаж членами системы ее правил, а ровно наоборот – некая остервенелая активность Ригидных в насаждении и соблюдении правил системы: рост внутреннего конфликта несоответствия «сказки» внешним установкам вынуждает Ригидного все больше принуждать себя их выполнять – что и приводит к такому остервенению. Если давление Контролирующего продолжает расти, то высока вероятность внутреннего переворота в системе. Чтобы его избежать, необходимо уйти от модели управления Контролирующим, но, как правило, это невозможно, по причине «разогнанности» «маховика» подавления и контроля, который невозможно остановить, а также по причине выросших страхов самого Контролирующего и, как правило, его неспособности мыслить на таком уровне: самому ему такую ситуацию не решить. Потому в таких случаях, когда продолжение подавления требует все больших ресурсов, как показывает история, Контролирующий прибегает к установлению модели компромиссов и уступок. В этом случае система успокаивается и начинает медленно рассыпаться: рассыпаться она может долго – в случае Римской Империи это заняло пять столетий. Это относится к любой системе, вне зависимости от ее масштаба, из которой Ригидные по каким-то причинам не могут сбежать и вынуждены в ней находиться: если Ригидные могут выйти по своему желанию из такой системы, то «давление» сбрасывается, и «взрыв» маловероятен. Потому последний вариант – самый безболезненный. Также думаю понятно, что динамика процессов зависит от масштаба системы: чем меньше система, тем выше динамика текущих в ней процессов. Но из этой «идеологической» справки следует вывод, согласно которому преданность Ригидного возможна только в том случае, если он может использовать внешний ресурс для проведения в жизнь своих понятий «правильности» и «справедливости». И даже когда система сыплется, и ее ресурс истощается, то он будет оставаться ей преданным до последнего момента в надежде, что она восстановится, а менять системы поддержки Ригидный не любит. Но продолжим.

Когда Мазохист встречает Ригидного, то он рассматривает его как объект заботы и хочет его сделать счастливым. А так как Мазохист занят удовлетворением материальных потребностей и желаний человека, то он стремится создать Ригидному максимально комфортные условия. При этом он гибко готов подстроиться под любые правила Ригидного. В итоге, создав ему комфортные условия, он получает человека с поведением Отверженного –

несчастливого, замкнутого, сидящего в углу и занятого своими делами. Воспринимая это как «несчастье» и считая своим долгом заботиться еще больше, он все более вводит человека в травму Отверженного. А от самого Ригидного он получает все меньше обратной связи. В итоге, Мазохист убеждается в неблагодарности Ригидного, на этом отношения и заканчиваются. То есть, путь Мазохиста, с целью получения благодарного человека в лице Ригидного, не приводит ни к чему.

Встреча Покинутым Ригидного подразумевает, что Покинутый будет пытаться выстроить зависимость с Ригидным, то есть будет всячески вызывать в нем жалость и желание помочь. В конечном итоге, его будет интересовать искреннее внимание человека к своим проблемам. Для этого он будет всячески пытаться вытянуть «черепашку из панциря»: ему нужна душевность, чувства Ригидного. Без такой «душевности» у Покинутого не получится создать зависимость Ригидного к себе и сесть ему на шею. Но кроме формального сопереживания и общего понимания его проблем, от Ригидного он не добьется ничего. Это его будет сильно злить, и может создать «зависимость наоборот»: Покинутый будет продолжать предпринимать попытки «вскрыть этот кокос» – и безуспешно. В итоге, его незавершенный гештальт может начать управлять им самим, и он будет пытаться разными способами вытащить душу из Ригидного – вызвать в нем искренней чувственный интерес к себе. И не успокоится, пока не достигнет своего. Надо отметить, что даже если Ригидный, устав от Покинутого, сделает то, что ему надо на уровне поведения и действий, это Покинутого еще больше разозлит и усилит его травму незавершенного гештальта: «Этот нехороший человек, в итоге, станцевал, спел, устроил меня на работу – он как будто хотел от меня формально отделаться. А я хотел искренности и теплоты с ним в общении, мне все, что он сделал, было не нужно – просто это был повод дружить с ним», – будет жаловаться Покинутый. В итоге, Покинутый вредит сам себе и не получает того, что хочет – «душу» Ригидного.

Отверженный при встрече с Ригидным, то есть своим «высшим» состоянием, придет в ужас, разозлится на него за его жесткость и бесчувственность, увидит в нем самого страшного «лаборанта» – и попытается сбежать. Если, конечно, его от страха не охватит паралич. В отдельных случаях, он попытается обратить на себя внимание Ригидного, как на «стоящего человека», своей старательностью и за это захочет «родительской теплоты» – признания своего существования. Но понятно, что он его, в итоге, все равно не получит, состоится «серьезный разговор», и отыграется первый вариант «ужаса» и «паралича». В принципе, Контролирующие и Ригидные – это два оживших кошмара Отверженного. И одна из распространенных среди людей проблем – страх перед «надзирателем» в лице начальства, властных людей и просто жесткого обращения. Иными словами, стратегия Отверженного «заметьте меня» не просто не работает, а работает против самого Отверженного. Даже если его и заметят, то после попыток куда-то приспособить, выкинут за его полную бесполезность, чем нанесут ему еще

одну сопутствующую травму Отверженного – усилят ее. Вот в усилении травмы Отверженного и будет результат общения с Ригидным и Контролирующим.

Получается, что по тому, что мы хотим от Ригидного, можно диагностировать и свою травму личности. Если вы хотите его переубедить и привлечь на свою сторону – сделать сторонником, разделяющим вашу позицию, – в вас проснулся собственный Ригидный. Если хотите принудить согласиться с вашей позицией под давлением и принуждением – в вас проснулся Контролирующий. Если в нем видите несчастного человека и хотите сделать его счастливым – то ваша травма Мазохиста нашла себе нового «птенчика» для «гнезда». Если он вас бесит своей непробиваемостью, и вы хотите от него искренности, внимания и любви, чувственности или просто хотите, чтобы он за вами бегал хвостиком, да еще при этом не можете отвязаться от мысли найти к нему подход, чтобы получить все это – в вас ожил Покинутый. А вот если в вас при виде Ригидного возникают ужас или некое детское чувство маленького щенка перед огромной собакой, который виляет хвостиком, чтобы понравиться ей, – а может возникают оба сразу, – то проснулся ваш Отверженный.

Получается, что вопрос о том, что мы хотим от Ригидного, можно перефразировать: какую свою травму мы хотим усилить с его помощью? Потому что, действуя, и действуя безрезультатно, в отношении Ригидного, мы усиливаем в себе свою собственную травму личности, соответствующую нашему поведению.

Понятно, что речь не идет о том, чтобы просто договориться локально о чем-то с Ригидным. С ним надо сохранять нейтралитет и действовать доброжелательно, признавая в нем «хорошего и доброго человека», он это любит, с учетом важных для него ценностей: норм, правил, взглядов на жизнь, – и не вступать с ними в конфликт. Если есть «замануха», в виде возможности получить какой-то социальный «титул», или присоединить себя и его к каким-то «титолованным» особам, то это только на пользу. Если вы сделали все правильно, то Ригидный расслабится и начнет что-то рассказывать – точнее, высказывать в форме откровенности свои взгляды и отношения по каким-то незначительным вопросам. Можно сказать, что вы установили с ним контакт. Но тут мы этим заниматься не будем – практически на любых курсах общения и коммуникации сегодня могут научить общаться с людьми. Интересно не найти общий язык, а установить понятные отношения без «сюрпризов» – понимать, с кем мы имеем дело, что от него можно ждать, что им движет, что он хочет и ради чего действует. То есть, если просто, нужна «карта» человека. И пока мы узнали, что никакие действия по моделям травм личности не способны воздействовать на Ригидного.

И опять пришли к вопросу, «что нам надо от Ригидного». Когда вы идете в ресторан, то, как минимум, хотите от ресторана качественной еды. Когда едете на отдых к морю, то хотите качественного обслуживания, разнообразия питания, интересных мест для посещения и чистого моря без толпы туристов.

От Контролирующего мы, как правило, хотим четкости действий и качественного результата, и уже знаем, в каких случаях его можно получить, и что для этого надо требовать от Контролирующего, в каких ситуациях мы можем на желаемое рассчитывать, а в каких не можем. Также и с Мазохистом: мы знаем, что он хочет, как действует и ради чего, и знаем, какую позицию занять, чтобы наладить с ним отношения. С Покинутым тоже все не сложно: известно, как Чебурашка становится «дядюшкой Поджером», что ждать от этой «звезды», в чем ее сила и слабость – и на результаты отношений в каких областях и моделях взаимодействий мы можем рассчитывать. Да и Отверженный не загадка: одинокий, забитый в угол старательный человек, который просто хочет, чтобы его не трогали, и ждет чуда – тоже понятно, как с ним взаимодействовать, и какие результаты он способен дать, и каким образом с ним взаимодействовать. С ними все понятно.

А вот с Ригидным даже сложно сформулировать, что от него можно получить, кроме качественного исполнения каких-то действий в границах его жизненных принципов: честный, исполнительный, самокритичный человек, отказывающийся от незаслуженного вознаграждения – меня не «возбуждает». Да и взаимодействия, как в мире деревянных человечков с бессмысленным флиртом, как-то не похожи на праздник жизни. У меня дома уже есть миксер и микроволновка – они обладают идентичными качествами, и мне с ними неинтересно.

Попробуем переформулировать вопрос: во что можно в жизни играть с Ригидным? Ответы, вроде «строительство узкоколейки» и совместные занятия спортом, не принимаются – какая игра способна наполнить отношения с Ригидным жизнью. И кажется, на такой вопрос удастся найти ответ. Для этого надо взять какое-то качество Ригидного, которое для него важно, и просто подумать, в каких «играх» такое качество будет к месту или полезным, а потом включить Ригидного в такую игру – и всем будет хорошо. И вокруг такого совместного дела возможно даже возникновение дружбы и сотрудничества с Ригидным. В принципе, такой подход «командообразования» можно применить к человеку с любой травмой личности – найти ему место в большом процессе, – и это всем принесет пользу. Но так как процесс организации такого «детского сада» трудоемкий, я не вижу смысла с другими травмами личности его рассматривать. А вот с Ригидным – иного выхода нет.

Нужны условия или среда, в которых будут востребованы и цениться качества Ригидного. А так как в его основе находится Отверженный, то определение ему места в такой среде или игре, согласно его возможностям, позволит увидеть счастливого Ригидного: в своей основе он повзрослевший ребенок, потому можно увидеть очень довольного серьезного ребенка, которому доверили по-настоящему взрослое дело – и он старается, как может. Как простой пример: работа вахтера, который пропускает рабочих на предприятие, на которой он может проявить все качества Ригидного по поддержанию порядка, – не все же Ригидные ездят на Rolls-Royce, есть и те, кто «блюдет правильность» на уровне простых людей. В истории МВТУ им.

Баумана долго ходили легенды про такого вахтера, который не пропустил пожарных тушить пожар внутри учебного здания, потому что у пожарных не было пропуска. Но можно придумать различные среды и игры, в которых Ригидный не будет наносить разрушений и стопорить процессы.

Потому, получается, если есть желание наладить контакт с Ригидным, то надо искать не подход к нему, а условия и «игры», в которых Ригидный окажется на своем месте наравне со всеми – как гребец на большой лодке. И уже оказавшись с ним в этих условиях, с ним можно выстраивать взаимоотношения. Во всех прочих комбинациях, вероятнее всего, контакта установить с Ригидным не удастся, и высока вероятность конфликта – сразу или по прошествии времени. Если Ригидному нечем заняться, то он займется вами: начнет обращать вас в «свою веру» – сами не заметите, как уже через месяц по утрам начнете делать зарядку и смотреть фильмы, которых раньше не переносили. Потому занять Ригидного чем-то общественно-полезным в ваших интересах.

Надо только соблюдать критерии такой «игры». Ригидный должен занимать равное прочим, достойное место, должен нести ответственность за конкретный «участок работы», который требует от него проявления его принципиальности и волевых качеств, а его внимание должно быть направлено внутрь выделенного ему «участка». Вне этого участка он действовать не должен и тем более – принимать решения. В таком случае он будет чувствовать себя на своем месте, станет добродушным и самодовольным – и открытым для взаимодействий. В случае нарушения критериев, Ригидный становится проблемой для окружающих – его придирки, попытки установить правила, и борьба за справедливость могут серьезно попортить жизнь окружающим. А в случае занятия позиции, на которой происходит какое-то распределение или требуется быть лидером, проблемы будут уже у всей системы. При этом там, где нужно организовать работу и контролировать ее исполнение, Ригидный сделает это намного лучше Контролирующего, который убьет на этом месте «все живое» своим контролем, будет у всех путаться под ногами, создавая токсичную, параноидальную атмосферу в стремлении к своему лидерству – а результат останется под вопросом. Атмосфера, создаваемая Ригидным тоже далека от идеала и достаточно формальна и безжизненна, но в ней все-таки присутствует порядок и жизнь.

В таком случае, если вам нужен «человеческий контакт» с Ригидным, то надо не ломать голову, где у него «кнопка», – кнопки, как и у Электроника, у него не существует, – а искать атмосферу, соответствующую указанным критериям. И уже в такой атмосфере, в процессе взаимодействий с Ригидным, в процессе «игры», устанавливая с ним контакт. Как правило, если атмосфера или среда «игры» подходящая, то Ригидный будет ее высоко ценить и остаться в такой среде для него будет крайне важно, даже важнее, чем соблюдение всех своих косвенных принципов – он готов даже пойти на незначительные компромиссы ради нахождения в такой среде. Потому его уровень

конфликтности снижается, принципиальность дремлет – и с ним можно общаться. Как показывает опыт, в такой среде Ригидные оказываются нередко достаточно приятными, симпатичными, гибкими и разговорчивыми людьми – они радуются, как дети. В принципе, если учесть, что Электроник, по своей сути, Ригидный, то сам фильм «Приключения Электроника» является детской иллюстрацией о нахождении Ригидного в такой среде.

Бурбо упомянула момент о том, что Ригидный считает, что изменить себя – это быстрый фокус. Когда вам удастся в описанной среде пообщаться с Ригидным как с обычным человеком, вы удивитесь, насколько это во многом наивные до детскости люди. Это удивительно, потому что в обычном социуме их принципиальность и упертость создает впечатление «старого мудреца», который все и про всех знает – и чью мудрость, уровень знаний не превзойти никому и никогда. Но когда Ригидный раскрывается, то вы видите перед собой обычного, пусть и повзрослевшего, ребенка, на которого рано свалился груз ответственности – часто уровень мышления Ригидного не далек от такого ребенка. Вполне вероятно, что в его «виртуале» не существует времени – и пока его физическое тело взрослеет и стареет, его индивидуальность остается в детском состоянии. По крайней мере, это объясняет то, что в ситуациях, когда его действия противоречат даже здравому смыслу, он, как упертый ребенок, все равно, игнорируя обстоятельства, продолжает им следовать. И когда вы в подходящей атмосфере видите такого «ребенка», вполне может случиться в мыслях диссонанс – вроде «мудрый и взрослый», но, по сути, совсем ребенок. Потому, в действительности, Ригидный и может быть очень симпатичным человеком – своей детской наивностью, логикой и взглядами на жизнь.

Отметим еще один момент, связанный с травмой Ригидного. В отличие от Контролирующего, Ригидный – так как он связан с Отверженным – социально малоподвижен. То есть он сидит и ждет, когда он станет нужен кому-то. Если Отверженный просто ждет, что его найдут «настоящие родители», и тогда начнется «хорошая жизнь», то Ригидный привлекает людей – он яркий, сексуальный, оптимистичный, надежный, с хорошей правильной фигурой. Он как «цветок», на который летят пчелы и бабочки. Понятно, что за счет модели «динамо» он, подобно Покинутому, использует их энергию на поддержание своей «сказки», но это не главное. Он рассчитывает, как и Отверженный, на высокую оценку людей: он ждет, что они оценят его личностные качества, и такая оценка откроет ему путь в социум – он станет востребован обществом. Уже понятно, что, в действительности, его используют как качественную микроволновку: просто размещают на каких-то местах и должностях, в которых нужно поддерживать порядок и налаженную работу, и когда в нем необходимость отпадает, то просто «выбрасывают». После чего он впадает в состояние Отверженного – уходит в режим ожидания того, что его снова оценят. Но в отличие от Отверженного, он не прячется, а остается на виду. За счет такой социальной пассивности и зависимости от оценки окружающих он сильно зависим от их планов в отношении него – а повлиять на них он не способен.



Потому, если вы обнаружили в какой-то жизненный момент, что беспомощны, находитесь как будто в социальной невесомости – где-то «зависли», руками и ногами болтать можете, но это ничего не меняет в вашем беспомощном «висении» – или создается ощущение, что сидите в какой-то социальной изоляции, как будто в каком-то коконе, через оболочку которого не можете пробиться к реальным социальным процессам, то стоит проанализировать себя на предмет активности травмы Ригидного. Такое «зависшее» состояние вполне объяснимо: из травмы Ригидного вы видите не общество, а свое схематическое представление о нем, и ваши силы и энергия направлены не на реальных людей или процессы, а на их изображение в вашей схеме. Сколько с наброском лица какого-то человека не разговаривай, картинка не ответит. Сопутствующее состояние, в таком случае, как и говорила Бурбо, это гнев на то, что все и все делают неправильно – но они участвуют в социальных взаимодействиях и снимают с этого бонусы, а вы «такой умный и красивый» просто на все это смотрите, и никто вас к себе не зовет. Такое «зависшее состояние» является прямым следствием травмы Ригидного: вы сидите в «виртуале» и рассматриваете схему общества – а общество «виртуала» не видит, и вы для него просто не существуете. Обиднее всего в этом то, что ваша привлекательность работает – люди как «бабочки» подлетают, но это ничего не меняет в вашем положении.

И получается, что основная причина, по которой следует проработать травму Ригидного – это такая социальная беспомощность. Вас хвалят, с вами флиртуют, но вы сидите как в «коконе» – никому не нужны, и ждете, что вас куда-то пригласят. А прочие «прелести» травмы Ригидного – это уже вторично.

Вот и получается, что мы раскрыли структуру Ригидного и определили возможность взаимодействия с ним. Теперь можем уже пройти по деталям поведения Ригидного, описанного Бурбо.

\*\*\*

Как уже знаем, травма Несправедливости – или Ригидный – возникает в возрасте от трех до пяти лет, является «эволюцией» травмы Отверженного и связана с взаимоотношениями с родителем своего пола. Основное внимание родитель уделяет соответствию поведения ребенка своим требованиям и игнорирует его внутренние переживания, мотивы, желания. Итогом становится личная инициатива ребенка в соблюдении таких правил и соответствии требованиям родителя. При этом в ребенке просыпается самостоятельность, и он сам привыкает решать возникающие у него трудности.

Причиной травмы считается, как и в случае с Отверженным, нахождение в дискомфортных условиях, возникающих из-за строгости, нетерпимости, придинок и замечаний родителя. Ребенок никогда не чувствует себя неприкосновенным и формирует внутренний запрет то, что является причиной

недовольства родителя и наказаний – на самовыражение и право быть собой согласно собственным представлениям и желаниям. В такой стрессовой атмосфере ребенок привыкает все время находится в деятельности и не позволяет себе отдых, остановки и развлечения. Живет под девизом «нет никаких прав – есть только обязанности».

Отношения с родителем у ребенка формируются формальные, при этом могут быть как дружественные, так и враждебные. В таких формальных отношениях родителя не интересует внутренние состояния, усилия, старания ребенка; обмен эмоциями с родителем отсутствует, возможность «искреннего разговора по душам» не существует. Игнорирование своих внутренних состояний, при соответствии внешним правилам поведения, ребенок считает несправедливостью: никого не интересует, чего ему стоит выполнять эти правила.

Итогом становится то, что в какой-то момент ребенок прекращает попытки установить искренний чувственный контакт с родителями, и его поведение становится формальным – он становится Ригидным. Он дает родителем то, что они от него хотят получить. Но надо уточнить, что так происходит в случае дружественных отношений с родителем. В случае враждебных взаимоотношений, ребенок занимает точно такую же ригидную позицию – но построенную на «анти-правилах». В большинстве случаев, ребенок может не проявлять такую свою позицию противостояния, но внутри его растет протест против внешних правил, и укрепляются собственные анти-правила, и выходят они на поверхность только в подростковый период. Это становится сюрпризом для родителей: «Как такой правильный и послушный ребенок мог начать ужасно себя вести – это все влияние улицы». Улица тут ни причем, родители сами сформировали его протестное поведение. Сила подросткового протеста будет настолько интенсивна, насколько был силен скрытый конфликт с родителями: не общаясь «по душам», родители не способны такой конфликт обнаружить.

Сформированная привычка формальных отношений переносится во взрослую жизнь, и человек общается с окружающими точно так же, как общался с родителями. Более того, исходя из его травм личности и своего опыта, он опасается снова попасть в такой «воспитательный лагерь», в котором провел детство – потому близко людей к себе не подпускает, опасается и не доверяет им. Запрет на «искреннее чувственное общение» только усиливается – можно сказать, что работает инстинкт самосохранения. На основании своего опыта его тело знает, что после потока искренности часто бывает «больно», и потому любое сближение с людьми для него является предвестником неприятных состояний.

В связи с этим весь его образ и модель поведения направлены на сохранение дистанции с людьми. Потому Ригидные порой выглядят «холодными» и бесчувственными, предпочитают закрытые позы при общении с людьми. Отмечу, что это относится к «базовой модели» Ригидного, в «продвинутых» версиях такая холодность хорошо скрывается. «Базовая

модель» возникает только при сильнейшей травме Отверженного и жестком «казарменном» воспитании Ригидного – когда его «прессовали» в дружественной, родительской среде. В других случаях, внешнее поведение Ригидного может быть любим – вызывающим, душевным, веселым и прочим, – но даже при иллюзии открытости и дружественности внутреннюю дистанцию Ригидный будет жестко держать. И стоит поверить такому поведению-обманке и начать идти на сближение, в какой-то момент придется наткнуться «на стену»: именно это свойство и приводит людей к выводу о том, что Ригидные ведут себя, как «динамо» – подманивают, обещают, соблазняют, а потом без причин «обламывают» все надежды и планы. Потому образ «сухаря» и явно жестко-надменный облик свойственен только «базовой версии» Ригидного, и как правило, с «пустой сказкой».

Тело Ригидного имеет хорошее сложение, практически античное. При этом внутреннее состояние Ригидного – это раздражение и гнев, который удерживает его тело в постоянно напряженном состоянии: расслабить мышцы тела до «мягкого состояния» Ригидный не может. Более того, если человек никогда не был в расслабленном состоянии, то он не знает, что это такое, и ему не с чем сравнить степень напряженности своего тела: у Ригидного нет представления о расслабленном теле, и потому свое состояние он считает нормальным.

Гнев связан с несоответствием его нормам поведения людей, социальных правил и происходящих событий. Так как Ригидный действует не в реальности, а по собственному линейному, схематическому представлению о ней, то в случае несовпадения «карты и местности» он приходит в ярость, которую выплескивает на ни в чем не виноватого, случайного человека. Более всего Ригидный не терпит недисциплинированности и слабости, потому считает именно их причинами неудач.

Ригидный считает, что каждый человек способен контролировать себя и стремится сам быть тому примером. В утверждении такой самодисциплины и превращении людей в сильных, согласно его личным представлениям, он видит свою миссию в обществе. И здесь надо помнить, что Ригидные бывают разные, а это значит, что и их представления о силе человека и дисциплине тоже разные. Ригидные с «пустой сказкой», как правило, склонны строить «казарменное» пространство вокруг себя, и яркостью, привлекательностью не особо обладают. А вот Ригидные с «живой сказкой» как раз яркие, привлекательные, и строить они могут вокруг себя какое угодно пространство, вплоть до «анархического».

К слову, у любого человека есть своя «сказка» – то, что чаще называем внутренним миром, – но только Ригидный действует от ее лица. По своей сути, «сказка» – это некая мыслеформа, образ, фантазия, оформленная в стабильные фигуры. Не хочу касаться темы эгрегоров, потому просто отмечу, что «сказка» – это не эгрегор. Она может быть присоединена к нему, а может болтаться в межмирье отдельно. Сами эгрегоры могут быть «высшие», и они воздействуют на нашу реальность – несут в себе программы развития и

эволюции; а могут быть «низшие», которые являются продуктом мыследеятельности людей и носят временный, локальный характер – приходят с «земли» и отражают желания людей. «Низшие» существуют исключительно за счет энергии самих, связанных с ними мыслями, желаниями, представлениями, действиями, людей – и потому они постоянно «голодные».

«Сказка», являясь мыслеобразом, может быть частью эгрегора – прилепиться к нему. Если она «прилеплена» к «высшему», становится его частью, то она питается от него, и такие Ригидные более спокойные, яркие – в соответствии с эгрегором, – к людям со своими нормами не пристают и не пытаются строить «казармы». Те Ригидные, «сказки» которых прилеплены к «низшим» эгрегорам, должны его «кормить», а получать энергию они могут только выжимая окружающих своими придирками до состояния сухофрукта, и при этом требуя – часто жестко – присоединения других людей к их «сказке». Сами, при этом, они энергоистощенные – напоминают высохшие деревья. И как правило, именно они строят «казармы» в науке, культуре, эмоциях общества – просто потому, что их строить проще, чем что-то другое: в отличие от Ригидных с «живыми сказками», которые могут проводить в жизнь какие-то идеи развития, жизни и эволюции, задача этих Ригидных состоит просто в выжимании «соков» общества – что и определяет их склонность к построению примитивных, жестких, «казарменных» отношений между людьми.

При этом все Ригидные, вне зависимости от «сказки», принуждают себя к дисциплине и соблюдению своих собственных норм – только одни это делают ради развития мира, а вторые, чтобы «выжимать» людей, и начинают с себя. Потому, чаще всего, реакционеры в любой области деятельности, как правило, напоминают что-то сухое, высушенное и перенапряженное – не похожи они на сексуально-привлекательных людей, скорее, наоборот. А вот те, кто хочет будущего, как правило, яркие, интересные, привлекательные и неординарные люди – часто чрезмерно неординарные. Причем, им присущ хаос и, в большинстве случаев, они отрицают «казарменную дисциплину» – хаос естественное состояние рождения будущего, но даже у хаоса есть правила. Потому их понятия сильной личности и дисциплины основаны на иных принципах, чем у «пустых» Ригидных. Понятие «ригидный» мы рассматриваем по его признакам, таким как дисциплина, упрямство, требовательность к себе и прочее – и все это есть и у «пустых», и у «живых» Ригидных, – но их внешность и поведение качественно отличаются. Причем, качество Ригидного – «живой» или «пустой» – на его программы травмы личности не влияют, просто один требует «не улыбаться», а второй требует «радости и смеха»: один принуждает себя к безэмоциональности, и в этом видит способность управлять собой – вот и ходит, как инквизитор, с кислой миной по обществу; а второй принуждает себя быть «зажигалкой», позитивным, верить в будущее – и принуждает себя в любых условиях не давать угасать вере в будущее ни у себя, ни у других людей. Все это

принуждение себя к соблюдению норм и правил – просто разных. И они определяются «сказкой» Ригидного.

В теме «живых» и «пустых» сказок, интересен момент культуры – важнейшего инструмента формирования настоящего и будущего. Как сказал кто-то из великих: «Искусство не может существовать само по себе, искусство без идеи – это шизофрения». Культура создает некий фон, настроение общества, которые не только отражают «сказки» и более высокие «эфирные» процессы в обществе, но и оформляют их в образы, слова, мысли, музыку. Этот момент роли культуры в формировании общества тоже упустим, но отметим, что она может быть предназначена для каждой из травм личности – и при этом быть «пустой» или «живой» точно, как «сказки»: формальной или «берущей за душу». То есть, в нее закладывается идентичная суть той, о которой только что говорили – причем, для каждой травмы личности: реакционная или прогрессивная. На примере песен и эстрады это будет понятнее. К примеру, для Отверженного могут быть песни про то, как важно сидеть одному и страдать – что это делает его лучше: это реакционная, выжимающая «линия». А есть, что «все будет хорошо», что «чудо произойдет», что «ты сильный, и люди тебя найдут» – это «линия» поддерживает самооценку и веру в будущее у Отверженного. Но это просто «линии», проводящие разные идеи поведения. И так для каждой травмы личности, включая и Ригидного.

Суть культуры в том, что она объединяет людей по их идеологии, и ее же формирует, и при этом дает им уверенность в правильности своих действий, создает у них ощущение, что они не одиноки: дает или отнимает у них силу. В случае Ригидных, культура, объединяющая их по группам, особенно важна по причине того, что они действуют и говорят от лица своей «сказки» – единая культура является той самой чувственной связью, которая объединяет единомышленников, делая их позицию «представителя сказки» сильнее и увереннее. И во многом благодаря культуре Ригидному легче поддерживать свои «правильные ценности». Глубинная же суть такого объединения состоит в том, что культура группирует и сонастраивает между собой близкие по смыслу «сказки», усиливает энергосвязь как между ними, так и подключает к единому источнику энергии – эгрегору, – делает Ригидных однородными в своей группе: создает групповой ресурс подобных друг другу Ригидных. Если Ригидного лишить возможности находиться в свойственной ему культуре – слушать любимую музыку, смотреть любимые фильмы, посещать любимые концерты и выступления – то он Ригидным быть не перестанет, но количество его энергии значительно уменьшится: ему станет намного тяжелее проводить в жизнь свои нормы и принуждать самого себя к их соблюдению. Этот «культурный» эффект можно использовать, чтобы регулировать энергонаполненность действий Ригидного и его уверенность в себе: если нужно ослабить Ригидного, то его надо поместить в несвойственную ему культурную среду, а если усилить – то переместить в свойственную. В разных ситуациях бывает надо и усиливать, и снижать напористость Ригидного – в

том числе и собственную внутреннюю. В простом обществе это называется «мотивацией» или «демотивацией» человека или какой-то группы: замотивированные Ригидные способны строить «узкоколейку» в тяжелейших условиях, а демотивированные – то есть чья мотивация разрушена – не способны решать даже простые задачи. Имеет значение именно культурная среда, в которой находится Ригидный – никакие люди-мотиваторы не способны на него повлиять без такой среды.

Для любой организованной группы людей, которые чем-то занимаются – от общества до предприятия – найти человека, который способен создать культуру, оживляющую их ценности – редкий, часто уникальный шанс превратить «стадо» в «римский легион». Такого идеолога «по объявлению» найти не получится, и появляются они в обществе не так часто, да и большинство людей просто не понимают его роли: в компаниях, как правило, управлять персоналом ставят «человека с опытом работы не менее трех лет» и ждут, что ему удастся решить проблемы с текучкой кадров и мотивацией персонала только с помощью модных подходов к управлению. Все инструменты управления нужны, но вопрос о том, кто их использует: сам по себе молоток статую Давида не высечет. Результаты нам известны, потому не будем о больном.

И более того, все наше общество – это общество Ригидных, просто с разными «сказками», положением в обществе, ресурсами и возможностями. Там, где существуют хоть какие-то правила, которые требуется соблюдать – это область Ригидных: от законов государств до поездки в трамвае – все регламентировано. И внутри такого общества постоянно происходит противостояние «живых» и «пустых» Ригидных – кто из них побеждает, туда и движется общество. А «победители заказывают музыку» – культура общества соответствует и отражает не только настроение общества, но и доминирующие в нем группы Ригидных. В тоталитарных государствах процветает формальная культура, а в периоды эволюционных переходов происходит всплеск новой культуры – новые артисты, певцы, книги, фильмы. И потому, хотим мы того или нет, но по причине того, что общество базируется на Ригидных, нам просто необходимо понимать суть этой травмы личности – чем мы сейчас и занимаемся: нужно понимать, с чем мы имеем дело, и как в таком повседневном мире себя вести.

Но не менее важно понимать, что это общество управляется совсем не Ригидными, а людьми с другими травмами личности: группы Ригидных с однотипной «сказкой» просто используют для организации того или иного общества – тут все как с одним Ригидным, которого после использования просто «выбрасывают». Ни один переход – ни в огромных странах, ни в небольших организациях – не возможен без такой группы Ригидных, которая проводит в жизнь новые правила. А вот способы проведения отличаются: «пустые» идут жестко, а «живые» избегают жесткости и предпочитают иные способы мотивации по принятию новых норм.

Бурбо пишет, что движения Ригидного несколько скованны, но при этом характер живой и динамичный, в любых обстоятельствах сохраняет оптимистичный настрой и при этом смешлив – скрывает за смехом свое смущение и через смех выходит из неловких ситуаций. Но опять же, все зависит от «сказки» – веселье и смех одного холодит кровь, а другого вселяет жизнь. В любом случае, он не теряет самообладание и демонстрирует, что управляет ситуацией – создает видимость безмятежности, что «все хорошо»: держит лицо, что бы не происходило. Зная таких людей, могу предположить, что такое поведение в их понимании важно: что бы не происходило, не показывать слабости. Это может нам рассказать о том, как Ригидный воспринимает окружающий мир и людей в нем.

Как кто-то сказал, «не показывай, что у тебя что-то болит – люди ударят именно в это больное место». С одной стороны, такое поведение понятно из травмы Отверженного, на которой «построен» Ригидный: Отверженный считает, что любой человек только о том и думает, как причинить ему боль. А проявление слабости – то есть выведение поведения Отверженного на всеобщее обозрение – будет таким поводом сделать ему что-то неприятное. С другой стороны, такое «смешливое» и «оптимистичное» поведение становится защитой от Покинутого: он не выглядит как человек, которого надо спасать и жалеть. Если Покинутый видит повод стать спасителем, то он его использует рефлекторно, чтобы убрать дистанцию с человеком. А мы знаем, что это Ригидный ненавидит, особенно «эмпатийно-жалостливое» отношение к себе его вводит в ярость. Из такой бурной реакции на попытки его пожалеть или спасти следует, что более всего Ригидный не любит Покинутых. Учитывая эффективность проникновения «в душу» другого человека у Покинутого, возникает гипотеза о том, что именно Покинутого Ригидный считает своим главным врагом в обществе. И его поведение изначально выстроено как защита именно от Покинутого. Похоже, что именно у Покинутого есть ресурс разрушить структуру Ригидного: проникнуть в «сказку» Ригидного – и именно от этого Ригидный защищается. Но мне кажется, что здесь что-то не стыкуется: Покинутый не обладает достаточным ресурсом, чтобы пробить защиту Ригидного – и тем не менее защита Ригидного предназначена, в первую очередь, именно от него. Возможно, мы что-то упустили – от нашего внимания ускользнул кто-то, обладающий поведением Покинутого и способного сломать защиту Ригидного: попробуем найти «потеряшку».

Если допустить, что Ригидный подпустил Покинутого близко к себе и позволил ему начать окутывать себя соперечиванием, то, в первую очередь, Покинутый усыпляет волевой аспект Ригидного: Ригидный начинает терять свою «жесткую» внутреннюю конструкцию, она начинает таять, как шоколад на солнце. Я вспоминаю ситуации, в которых жесткий волевой человек был погружен в атмосферу Покинутого и был вынужден принять правила эмпатийного, доброго, душевного общения. Он стремительно из жесткой структуры превращался в какого-то безвольного слизняка – таял, будто снеговик весной. В такой среде его воля парализуется или исчезает. Это

напоминает попадание насекомого в «пасть» хищного растения – в «желудочный сок», который растворяет насекомое. С другой стороны, если сравнить Ригидного с неким раком-отшельником, то его главный враг – это осьминог: сам обладая желеобразной структурой, осьминог плотно берет моллюска своими щупальцами и своим клювом – единственный жесткий элемент у него, напоминающий клюв попугая – протирает защитную раковину рака-отшельника, после чего поедает моллюска через образовавшееся отверстие.

Как бы там ни было, но проникновение Покинутого внутрь структуры Ригидного лишает его жесткости, что возможно только при уничтожении его «сказки»: правила его сказки будто растворяются в индугировании – теперь он уже не способен принуждать себя чему-то соответствовать, зато способен рыдать над своей и чьей-то еще несчастной судьбой. В итоге, он из двумерного существа – «сказка», в которой находится его индивидуальность и напряженное физическое тело – становится обычным одномерным Отверженным с ослабленным «волевым аспектом». То есть он из того, кто устанавливает свои правила и способен владеть собой, превращается в жертву: Покинутый способен растворить его жесткую конструкцию и лишить его силы – превратить в обычного Отверженного. Но мы знаем, что Покинутый не способен по своим внутренним качествам «пробить» Ригидного.

И приходит в голову версия о том, что это вовсе не Покинутый, а – другой Ригидный. Как сказано, Ригидный может обладать любой «сказкой», в том числе и очень-очень «доброй»: вариаций «сказок» и связанных с ней правил, норм и поведения может быть бесчисленное множество – нельзя исключить, что согласно «сказкам», Ригидный может очень напоминать и Отверженного, и Мазохиста, и конечно, Контролирующего. Никто не запретит, в таком случае, Ригидному быть похожим на Покинутого: можно сказать, такой оборотень. Если у него жесткие принципы и нормы «добра» и «эмпатии», и он «вбивает» в них окружающих, будто гвозди молотом в стену, то это, по сути, Ригидный, но по форме – Покинутый. Точно также как Ригидный со «сказкой», к примеру, Александр Македонский будет очень похож на Контролирующего. Таких Ригидных-оборотней не будут интересовать цели и мучить страхи других травм личности, но у них будут сильно присутствовать стратегии поведения других травм личности – понятно, основанные на позиции Ригидного: Ригидный-Отверженный не будет бояться паники и страдать от ненужности – наоборот, он станет требовать такого отшельничества от окружающих; а Ригидный-Контролирующий будет не искать предателей, а станет устанавливать справедливость; Ригидный-Покинутый не станет вызывать жалость своим «жалким видом» – он будет требовать жалость и сопереживание от окружающих к друг другу, а несогласных станет наказывать или, как минимум, публично осуждать. Таких, кстати, я тоже встречал: они берут «за горло» и требуют войти в их ситуацию, заняться их проблемами и прочее, как будто ты им чем-то обязан: не сильно похоже на поведение Покинутого – цель та же, а вот метод ее достижения, как у Ригидного.



И теперь можно допустить, что Ригидный боится не столько Покинутых – от них он все-таки способен защититься, – сколько такого Ригидного-оборотня из мира «добра и сострадания»: Ригидного, чья «сказка» позволяет ему вести себя как проводника добра и сострадания. Как уже было сказано, при встрече двух Ригидных возникает спор, в процессе которого каждый пытается вытащить другого из его «раковины» убеждений и «обратить» в свою систему правил и норм, как единственно верных. Но в случае с Ригидным-оборотнем тот не вытаскивает другого Ригидного из его «раковины», а просто парализует и растворяет его прямо вместе с раковиной – с его нормами, правилами и сильной волей. Предположив существование других «оборотней» – Отверженного, Мазохиста и Контролирующего – можно допустить, что они не страшны Ригидному: Ригидный-«отшельник» безопасен; Ригидный, который пытается быть семьянином и накапливать ресурс, тоже достаточно безвреден; Ригидный который, подобно танку, «прет вперед», тоже не несет в себе угрозу. Таких «оборотней» выдает их принципиальность, отстраненность и тело, соответствующее телу Ригидного. И только тот, кто «лезет в душу», несет в себе угрозу для Ригидного – а точнее, для всех представителей, носителей травмы Ригидного, какой бы «сказкой» они не обладали.

Причем, «оборотень» насаждает такому «растворенному» Ригидному свои собственные нормы и ценности – как важно быть чувственным, как важно сопереживать и быть эмпатийным, к примеру. Это точно такие же правила, принципы и нормы, как и любые другие – дисциплина, честность и прочие, – но в современной культуре они идут отдельной группой, как «единственно верные» под объединяющим их смыслом «человечность», насаждение которой происходит достаточно жестко в модели Покинутого. Мне кажется, что не совсем нормально принуждать человека к сопереживанию, искренности в «раскрытии души» и использовать для этого шантаж и угрозы: я всегда думал, что это дело добровольное.

Ригидных-«оборотней» мы разбирать не будем, надо просто понимать, что специфика действий Ригидного имеет колоссальное разнообразие, и потому, если «классический Ригидный» строго соответствует описанию Бурбо – упертый, атлетического сложения человек с «казарменными принципами», – то прочие его «подвиды», не менее упертые и атлетичные, могут иметь вообще иные, «цирковые» принципы и модели действий «мишек Гамми». Причем, как я понимаю, Ригидные с моделью Покинутого представляют опасность для всех «подвидов» Ригидных. Так что думаю, что такая модель беспроблемности, оптимистичности и смеха – сохранять лицо, что бы не происходило – является защитой именно от себе подобного Ригидного, чьи ценности и нормы связаны с таким «пролезанием в душу»: не давать повода прицепиться к проблеме, и если все же он «цепляет», смехом его отбросить.

Но есть и еще одна «биологическая» версия, которая касается того, как Ригидный воспринимает общество, и это тоже интересно. Есть виды, в которых члены стаи помогают друг другу – заботятся о слабых, старых или

раненных. Но есть стаи, в которых не просто обижают слабых, но и добивают их. Естественный мир рационален, и в нем не действует ни наша мораль, ни наши представления – мы просто «натягиваем» нашу поведенческую модель мышления на животный мир и приписываем животным наши человеческие качества, потому что нам так удобнее и проще. Думаю, что поведение стаи и порядок внутри нее определяется целесообразностью тех или иных действий с целью выживания всей стаи, а не отдельного ее члена. В условиях избытка пищи вполне разумно заботиться о слабых и беспомощных, но в условиях нехватки пищи слабые становятся обузой и от них избавляются – что разумно с позиции выживания всей стаи. Есть виды, которые до последней возможности будут заботиться о слабых, а есть виды, которые при первой опасности для выживания стаи избавляются от слабых. И вот в последней «версии» стаи проявить слабость – значит погибнуть от своих же сородичей: в большинстве «жестких» миров и высокой конкуренции действуют эти законы, включая человеческие субкультуры.

И если Ригидный боится проявить слабость, значит, он воспринимает, при всей своей оптимистичности и смешливости, общество как такую «жесткую» стаю, готовую при первом признаке слабости растерзать. Понятно, что это происходит и из травмы Отверженного, который сам является таким «слабым», и из детского периода Ригидного, когда проявление слабости, то есть не способности управлять собой, вело к наказанию. Как бы там ни было, получается, что Ригидный воспринимает мир, как враждебный – как нахождение в стае, готовой растерзать за малейший признак слабости. И единственный способ в нем существовать с его позиции – это быть сильным и не показывать слабости.

Когда у меня чуть начала прихрамывать собака, и я обратился к ветеринарному ортопеду, сказав, что пес не жалуется, но посмотреть лапу надо, то ветеринар ответил, что собака, даже если ей больно, жаловаться не будет, потому что в стае она не может проявлять свои слабости – стая не прощает слабости: необходимость не показывать слабости у многих видов животных присутствует инстинктивно.

Поведение Ригидного более свойственно тому, кто боится уничтожения и не рассчитывает на пощаду в среде сородичей. Если обратить внимание на существующие у Ригидного понятия справедливости: идея заслуженности права жить на определенном уровне, ограниченность потребления ресурсов, довольствоваться необходимым, обязанность помогать более слабым, привычка давать второй шанс людям и прочее – то становится ясно, что он «стайное» существо. То есть, он не мыслит себя без окружающих людей – является их частью. И это странно: с одной стороны, он воспринимает их как опасных существ, готовых «порвать» слабого, а с другой стороны, не может без них обойтись. Такой странности должно быть объяснение, и первое, которое приходит в голову, что Ригидный не способен выживать «без стаи», то есть он недееспособен вне общества. Есть виды, принадлежность к стае для которых является единственным способом выживать в естественном мире – и

человек принадлежит именно к ним: в доисторические времена для человека изгнание из стаи означало гибель.

И возникает еще более странный момент. Ригидный пассивен, верит, что его будут ценить за его личные качества – и ждет, что его пригласят: как Отверженный хотел быть старательным хорошим ребенком для того, чтобы его заметили и перестали игнорировать, точно также Ригидный своей «правильностью» хочет быть достойным членом стаи, чтобы его уважали и ценили. Но при этом этих же людей считает опасными – точно так же, как и Отверженный. То есть он надеется на людей, но не верит им; он существует среди них, но в то же время он существует отдельно от них. Нечто подобное – «чужой среди своих» – у нас получилось при анализе травмы Контролирующего, но у него «варяг» находится в самой его структуре – это самоощущение. А в случае с Ригидным, это его фактическое состояние: возможно он и не чувствует себя чужаком, но живет в напряжении – он не верит людям. И среда, в которой он себя ощущает, явно не дружественная для него.

Такое ощущение часто возникает у человека при несовпадении его культуры и культуры окружающей его человеческой среды. Например, когда мальчик со скрипкой попал в одно купе поезда с гопниками, равно как, когда гопник случайно оказался в окружении интеллигентных людей: в обоих случаях человеку не по себе, может даже страшно. Такого человека в чужой культурной среде всегда видно: он напряжен, его поведение говорит о том, что он опасается людей и не понимает, что они делают и о чем говорят. В его поведении возможно две крайности. В первом случае, он отстранен от всех, зажат и напряжен – сидит отдельно от всех и «держит лицо». В другом случае, он гиперактивен – как безумный носится взад-вперед, пытается чем-то занять людей, демонстрирует непосредственность и оптимизм, громко хохочет и разговаривает: он как будто пытается показать, как ему хорошо в такой среде, и насколько он «свой» среди этих людей. Понятно, что такое поведение, в обоих случаях, происходит от страха перед людьми: человек либо прячется в себя, либо сразу пытается перехватить инициативу. Всем Ригидным, которых я встречал, было свойственно такое поведение: либо «закрывались в ракушку», как рак-отшельник и оттуда высовывали один глаз и клешню – «не подходи ко мне»; либо вели себя, как испуганная белка или дикий кот, которые случайно попали в переполненный людьми зал и с воплем скачут по головам обалдевших людей. По такому поведению можно заключить, что практически в любой человеческой среде Ригидный чувствует себя чужим – но он не может обойтись без людей и потому постоянно присутствует среди них.

Если посмотреть в корень проблемы, то Ригидный не способен синхронизироваться с людьми: в этом вопросе больше физики, чем психологии. Это значит, что он и люди по невербалике, ощущениям, передаче эмоций и состояний существуют как будто в разных измерениях: чтобы быть своим, надо быть синхронизированным по всем уровням с окружением – с физического, как минимум, до ментального. Они сидят в одном помещении,

но существуют параллельно друг другу. Для того чтобы синхронизация с людьми случилась, необходимо раствориться в них – в их ритме и состоянии – а этого Ригидный сделать не может. Потому единственный способ, который остается Ригидному – это насаждать свое «поле вибрации»: по сути, Ригидный этим и занимается, проводя в жизнь свои правила, ценности, нормы – он пытается создать группу людей, которые сами будут синхронизироваться с ним посредством принятия его норм. Потому, когда мы говорим, что Ригидный пытается наложить на реальность свою «сказку», то надо понимать «физику процесса», которой он занят, проводя в жизнь свои нормы, а также понимать, что посредством принуждения себя к соблюдению своих принципов он стремится сохранить свою собственную, «сказочную» вибрацию. Синхронизация – это сложный и глубокий процесс, потому мы в него погружаться не станем. Но нужно знать, что невозможность синхронизироваться с окружающими людьми становится одной из ключевых причин изоляции Ригидного, да и вообще любого человека, в обществе при его фактическом присутствии в нем: причиной его бессилия что-то самостоятельно изменить в своем текущем положении.

Чтобы было понятно, почему это так, рассмотрим «встречную ситуацию»: войдем в положение людей, среди которых находится такой «чужой».

Нас всех раздражают люди, которые в каком-то общем процессе все делают не попадая, путаются под ногами, говорят под руку и всем мешают. И тут все понятно – от такого человека хотят избавиться, чтобы он не мешал и никого не раздражал фактически. Но вот, допустим, все сидят за большим столом и читают что-то, пытаюсь понять или запомнить, что написано в книжке – фактически никто никому не мешает. Но есть один человек, который все больше начинает вызывать у остальных раздражение: он сидит, как все, занят тем, чем все, даже не сильно хлюпает носом и не шебуршит бумажками, и все равно раздражение группы на него растет. Дело в том, что его организм находится в другом ритме – работает на иной волне, чем у всех остальных: все сосредоточены на одной задаче, и ритм их мозга примерно одинаков – синхронизирован между собой. А у раздражающего человека этот ритм мозга иной – возможно, он в этот момент думает о том, что забыл дома выключить утюг, что ему надо быстрее заканчивать заниматься тут ерундой и бежать гулять с собакой, что банк ему не одобрит кредит... За счет того, что его мышление в данный момент концентрировано на каких-то иных процессах, находящихся вне контекста чтения, то и ритм оно «снимает» с них, а не с окружающего контекста. В какой-то момент его ритм тела, а точнее мозга, начинает все больше мешать присутствующим концентрироваться на их задаче и сбивать их: им все сложнее становится сосредоточиться. Эффект такой, как если бы этот человек начал петь, прыгать по столам, стучать в барабан. А ведь, по факту, он вел себя, как все – но вызвал на себя недовольство группы: он им мешал. И что для такого человека еще печальнее, это то, что чем больше он старался никому не мешать, тем сильнее всех

раздражал. Думаю, с таким эффектом сталкивались многие: человек ничего плохого не делает, а бесит страшно.

Вот такой эффект раздражения и вызывает на себя Ригидный у людей, когда находится среди них. Потому с ним могут общаться, иметь хорошие отношения, даже дружить. Но на этом вся его нужность в обществе и заканчивается: там, где происходят реальные социальные процессы, и где происходит распределение ресурса, Ригидного видеть не хотят. Потому, как правило, Ригидного ставят на те места, в которых не требуется «всемирная любовь», и где «снятие с должности» такого человека не должно вызвать у коллектива недовольства, а также туда, где нужно проводить интересы того, кто его поставил на это «место» без учета интересов коллектива, а иногда и вопреки интересам. Но рассчитывать на то, что «оценят и позовут» куда-то за профессиональные или личностные достижения, достаточно наивно.

Вполне закономерно, что такое самоощущение себя в обществе вызывает у Ригидного, как минимум, раздражение на окружающих, а Бурбо считает, что он постоянно переполнен гневом. Более того, и то, что Бурбо говорит про зависть, которая присутствует у Ригидного, тоже вполне объяснимо: часто Ригидный является более опытным, квалифицированным человеком чем те, кому «везет» – которых назначают на хорошие должности, дают большую зарплату и которых продвигают «наверх». Понять, что с ним не так, Ригидный не может, потому злится и завидует: считает, что им просто везет. Но понять, что он просто раздражает людей, он не способен: объективно он не делает никому ничего плохого, а люди игнорируют его способности и возможности, и его самого. В ответ на это, в большинстве случаев, Ригидный становится еще более упрямым и упорным в соблюдении своих внутренних принципов: при его модели мышления вполне закономерно, что он приходит к выводу, что его неудачи и изоляция происходят от того, что он себя недостаточно принуждает. Понятно, что от этого его положение только усугубляется.

Как усиливается и ощущение враждебности людей, а также и восприятия себя чужим. Люди чувствуют наше отношение к ним, наши страхи, наше напряжение, а тем более, наше раздражение – и отвечают согласно нашему к ним отношению: они просто «зеркалят» – становятся такими, какими мы их видим. И получается, что изоляция в «невесомости» Ригидного связана не только с тем, что он играет не с реальностью, а ее картой, но и с тем, что он чужой для окружающих людей, по причине того, что не способен с ними синхронизироваться. Потому они его используют в своих целях и потом выбрасывают – он для них не является своим членом стаи, и потому обращаются с ним, как с «пришлым». Сам Ригидный думает, что раз он не проявляет слабость, его воспринимают, как своего сильного члена стаи, чуть ли не как Акела – вожака волчьей стаи из Маугли: это одна из причин того, что при каждой неудаче Ригидный себя еще больше принуждает к соблюдению своих принципов. Но свой член стаи, а тем более, вожак не боится стаи – а Ригидный боится: мало не быть слабым – надо еще не бояться. А Ригидный боится, потому и заблуждается в том, что такой путь

принуждения себя сделает его полноценным членом стаи: он его сделает еще более чужим. И потому он похож на мальчика со скрипкой, который пыжится, чтобы казаться сильным под смех гопников – быть таким же, как они, чтобы они его не трогали и уважали.

Получается и решения принимает с оглядкой на оценку общества. Ригидному сложно принять решение – он хочет принять правильное решение, а уже приняв его, в нем сомневается. Рассуждения Бурбо о заслуженности покупок, вознаграждений с позиции справедливости, конечно, тоже интересны. Но во всем этом сквозит слабость и страх – странное состояние для того, кто считает себя сильным человеком, и все время себя дисциплинирует. Если человек действует со своей позиции, то он не сомневается в своих решениях: не существует неправильных решений, бывают их последствия, с которыми человек не способен справиться. Но сильную личность это не беспокоит – потому он и сильная личность. А Ригидный хочет принять «правильное решение»: правильное для кого в таком случае – кто будет оценивать правильность решения?

То же касается и заслуженности вознаграждения себя: известно, что Ригидный сам завистлив и считает людей такими же завистливыми – получается он боится зависти. Если просто, то есть люди, которые настолько боятся окружающих, что стремятся ничем от них не отличаться – а если отличаются, то должны это серьезно обосновать. К примеру, «по рассказам очевидцев», когда-то в деревнях человек не мог себе поставить даже унитаза, если его не было ни у кого в деревне, чтобы не вызвать раздражение соседей со всеми вытекающими для него от этого последствиями. Действительно, в ряде социальных слоев выделяться из общей среды небезопасно, и, как правило, это беднейшие слои общества. То есть у людей в этих слоях часто нет даже необходимого им для нормальной жизни – их собственность крайне скудна, – и если у кого-то становится чуть больше собственности, то это вызывает злость окружающих. И получается, что Ригидный точно также боится людей – боится внезапно произвести впечатление человека, который богаче их и лучше живет. При этом сам призывает других следовать чуть ли не коммунистическим идеям всеобщего равенства. Становится очень интересно.

Такая ментальность свойственна очень бедным слоям населения, жизнь которых регулируется не столько законами, сколько посредством личных взаимодействий, и которые находятся примерно в одинаковых условиях, обладают примерно равными возможностями. Если у тебя в таких условиях появляется что-то такое, чего нет у других, то это означает, что где-то ты шельмуешь – иного объяснения тут быть не может. И Ригидный боится, что если он что-то потребит чрезмерно – купит ли себе что-то, поедет в отпуск, позволит себе лучше одеваться или лучше жить, – то окружающие посчитают его такой «шельмой». При этом он призывает всех к равенству – будто лишний раз подтверждает, что он сторонник такого всеобщего равенства. Все это говорит о том, что Ригидный не просто считает свою стаю «жестокой» и

готовой растерзать слабого, но еще очень низкого уровня – как минимум, бедной или находящейся в сложных условиях выживания. То есть он уверен, что люди живут плохо – общество представляет из себя такую бедную деревню, в которой сильны именно личные правила жизни. И боится показаться среди них «буржуем». Но лично мне это не сильно интересно, это просто надо понимать: Ригидный крайне зависим от оценки и мнения окружающих, что не свойственно сильной личности, которой он кажется. Мне интересно следующее: вопрос собственности. А точнее – право на обладание собственностью.

Это вопрос важный для жизни каждого человека: является он собственником или арендатором. Это касается не только вещей, но и самоощущения человека. Человек наращивает свой социальный вес посредством собственности – можно сказать, что он прилепляет к своему телу свою собственность, его становится больше в обществе, от этого он становится влиятельнее и солиднее. Собственность становится его ресурсом социального роста. А вот если у него нет собственности, то он вынужден действовать исключительно на основании того, что у него есть – то есть за счет своей нервной системы, а нервная система для общества является «нулем». Даже математически не сложно понять, что ноль, на что его не умножай, останется нулем. Иными словами, одни люди всю жизнь напрягаются до седьмого пота, но набрать социальный вес – капиталы, имущество – у них не получается: как пришли в эту жизнь ни с чем, так ни с чем из нее и уходят. А к другим будто липнут деньги, большие гонорары, высокие оклады, имущество – вроде и делают даже меньше, чем первые, а социально растут. Так вот у тех, кто напрягается всю жизнь, и все в пустую – у них ментальность «арендатора». А те, кто «пухнут» от социальных благ и ресурсов – у тех ментальность «собственника».

Вот, к примеру, у двух человек есть одинаковые автомобили. Но один человек пользуется машиной как ее арендатор, а второй как собственник. Арендатор отвечает за машину перед арендодателем. Бывают ответственные и безответственные арендаторы. Ответственный очень боится, что если что-то произойдет с машиной, то арендатор будет ругаться, и переживает за это: он как будто все время готов кому-то постороннему отчитаться и за саму машину, и за то, как ее использует. А безответственный арендатор, наоборот, «убивает» машину, как может – не чинит, ездит так, что колеса отлетают, и его машина находится в ужасном состоянии, – он как будто издевается над арендодателем: живет с лозунгом «что ты мне можешь сделать». То есть он как будто из принципа за что-то наказывает чужого человека, которому дорога эта машина. В любом случае, есть некто, перед кем придется отчитаться за машину – и пользуется ею он с оглядкой на того, у кого на нее больше прав, чем у него.

А собственник не думает об этом, вопрос о том, что машина является частью его закрыт: никто же не может предъявить права на его ногу и или уши. Точно также он не думает о том, что кто-то предъявит свои права на его машину: она у него есть, и он просто ею пользуется по собственному

усмотрению, также, как своими руками или ногами. Этот момент относится к внутреннему ощущению и потому его сложно объяснить. Можно представить двух детей, у которых были игрушки, и у первого родители в качестве наказания могли забрать игрушку со словами «тебе тут ничего не принадлежит», а у второго ни при каких обстоятельствах игрушки не трогали, потому что они – его. Становится понятно, что у того, у кого игрушку могли отобрать, будет ментальность «арендатора» – ему дали вещь попользоваться и могут забрать ее в любой момент. А тот ребенок, который владел своими игрушками, получит ментальность собственника. И эта ментальность перенесется уже на взрослую жизнь.

Так вот, похоже, что у Ригидного ментальность именно «арендатора»: все, чем он владеет, пользуется – все это ему не принадлежит, и в любой момент прийти некий «хозяин» и забрать все, что у него есть. Причем хозяином всего, что он имеет, являются окружающие – это он у них берет «в аренду» свой автомобиль, свою квартиру, свои штаны. И они должны позволить ему всем этим пользоваться – то есть все это надо заслужить. То есть недостаточно просто купить – нужно еще и заслужить право пользоваться такой вещью. Иначе отберут, а самого Ригидного назовут мошенником. Потому Ригидному так важно получить одобрение общества на все, чем он пользуется: у него отсутствует чувство собственника. А это значит, что и его социальная судьба строится только за счет его нервной системы: без ментальности собственника даже самые небольшие социальные достижения происходят через огромные усилия. А в случае Ригидного – через принуждение себя к соблюдению своих норм, – как вы понимаете, связи никакой: я хочу поехать отдохнуть на поезде, но вместо покупки билета иду поднимать штангу.

Понятно, что, обладая такой ментальностью «арендатора», вполне нормально, что и окружающий мир воспринимается как большая, нищая деревня, в которой любой, кто перестал гадить под собственную смородину и поставил у дома деревянный сортир – буржуй и мошенник. В этом моменте мышления Ригидного состоит его почти социальное проклятие: он не может расти в обществе без разрешения общества. А то, чего он достиг, является тем, что общество ему предоставило за его заслуги – это не его, а значит, в любой момент общество все это у него может забрать. И он это воспримет, как должное.

Понятно, что современное общество может отнять что угодно и у кого угодно: сегодняшних людей перевели из статуса собственника в статус арендатора, применяя к ним принципы Ригидного – что много говорит о современном обществе и его перспективах, мало отличающихся от перспектив отдельного Ригидного. Сегодня человек в отношении своих средств и имущества полностью подотчетен обществу, и если оно посчитает их «незаслуженными», то легко отбирает – хорошо, что пока не надо отчитываться, почему пользуешься дорогой туалетной бумагой, но в перспективе, «нет предела совершенству». Но даже в таком «ригидном» устройстве общества присутствуют люди с ментальностью собственника: они



уверены в себе и своем социальном положении – они спокойны за свое социальное положение. А вот Ригидный все время чувствует страх – вдруг он использует или получает то, что не заслужено. И потому он стремится быстро избавиться от того, что чувствует незаслуженным.

Можно сказать, что он боится успеха, боится выделиться, боится жить лучше. И похоже на то, что его страх общества сидит не в нем самом, а в его «социальном теле» – в его имуществе и достижениях. А попытка избавиться от «излишка» идентична поведению простого человека, который пытается «уменьшиться», когда ему страшно, чтобы его не заметили – сбежать, спрятаться, «свернуться в клубочек». И потому, если самого Ригидного напугать непросто – он цепенеет или начинает бегать кругами, а сам уходит в «сказку» и из нее смотрит на происходящее, – то воздействие на его проявленную, социальную часть способно вызвать в нем панику – вернуть его в состояние Отверженного. То есть в процессе рассуждений мы нашли «яйцо Кащея», смерть которого была спрятана далеко от его тела: Ригидный боится собственности – собственность является его страхом и уязвимым местом, центром его «нервной системы». А учитывая, что мы выяснили, как он себя ощущает среди людей, как он их видит и кем считает, то не удивительно, что Ригидный пытается при первой возможности сбросить излишек имущества и социального положения, чтобы избежать возможности оказаться под ударом.

Я знал одного Ригидного, мать троих детей, которая умудрилась создать ситуацию, в которой ее собственная мать – собственник единственной квартиры, где все они жили – продала эту квартиру вместе с проживавшей в ней Ригидной с детьми, оставив ее практически на улице. Когда это происходило, а длилась эта история несколько лет, мне было не понятно, почему создавалось впечатление, что человек выглядел так, будто груз с плеч сбросил, ведь для большинства людей такая ситуация была бы кошмаром. И только сейчас, после таких пониманий, стало понятно, что это значило для Ригидного: он освободился от своего страха и еще больше был доволен собой по причине усиления своего внутреннего напряжения. С начала анализа травмы Ригидного была видна иррациональность его действий, но в данном случае, становится понятно, до какой степени он иррационален. Мы называем человека с травмой Униженного – Мазохистом, кстати, сильного собственника, потому что в такой конфликтной ситуации он покупает себе вторую квартиру – дополнительные расходы, и тем самым «наказывает» себя. Но не считаем почему-то мазохистом Ригидного, который в идентичной конфликтной ситуации избавляется от единственного жилья и радуется тому, что еще больше себя принуждает соответствовать своим принципам. Парадокс: так кто же из них фактически больший мазохист?

И в вопросе избавления от собственности в сложной ситуации, да и в самом вопросе собственности Ригидного мы видим удивительное совпадение с поведением Отверженного-Беглеца, происходящего на качественно ином уровне. Отверженный, иначе Беглец, в сложной ситуации предпочитает бежать и прятаться. Но делает он это лично, бежит целиком всем «своим

тельцем». А что же делает Ригидный в случае сложностей? Он точно также бежит в свою «сказку» и точно также в ней прячется: отстраняется от физического мира и гордо, свысока смотрит на него – презрительно и неподвижно. А если вспомнить, что собственность является, в каком-то смысле, частью тела, тем, что находится в физической реальности и крепит к ней, то ее наличие делает такой побег затруднительным: в случае опасности еще можно взять сумку и удрать – но как удрать с роялем и двумя океанскими контейнерами вещей? Быстро точно не получится. Но если это все «не мое», то и бросить все это не составит труда. Отсюда и позиция «арендатора» в жизни вместо «собственника»: это, конечно, снижает социальную эффективность, зато позволяет быстро сбежать. Получается, исходя из такого «поворота», что Ригидный, подобно Отверженному, изначально готовится бежать – получается, что это чуть ли не цель его действий. И из физической реальности, бросив собственность, Ригидный бежит в свою «сказку» налегке: в «сказке» рояль не нужен – новый нафантазируем там.

Вот и получается отгадка такой иррациональности: это поведение Отверженного, который боится крепиться к физическому миру собственностью, и в случае опасности, бросив все, перемещает свою индивидуальность в «виртуал». И к такому побегу он готовится заранее: начиная любое дело, он как будто знает, в каком окружении находится, и то, что его изгнание с любой должности, ресурсов, положения в обществе – просто вопрос времени. Он пользуется всем тем, что ему предоставляет общество, но как только происходит кризисное событие, то все это легко бросает и «уезжает» будто из отеля к себе домой – в «виртуал». Такое совпадение линий поведения Отверженного и Ригидного на разных уровнях подтверждает правильность хода анализа травмы Ригидного.

В связи с этим можно отметить и еще одну особенность Ригидного. Если ничего критического не происходит, но он погружается в атмосферу жизни, которая его не устраивает – застой, домашняя бытовая атмосфера, просто скука, – то он тоже уходит в «виртуал» и в определенном смысле отказывается от собственности. Такое нередко случается у людей: вроде ничего плохого не происходит, просто «день сурка» в повседневности, но все вокруг постепенно становится «чужое». В такой атмосфере он начинает «сворачиваться в кокон»: можно сказать, что он все более отказывается использовать возможности имеющейся у него собственности, как будто внутренне отказываясь от нее – и все больше времени проводит в «виртуале», сидя дома. Он теряет интерес к физической жизни, и пространство реальной жизни уменьшается. В свое время ходили слухи о том, что обладавший множеством признаков Ригидного певец Тальков свои песни писал, запершись от домочадцев в ванной – хотя уже был известным певцом: и в обычной ситуации наличие собственного кабинета Ригидный считает роскошью, а в ситуации «сворачивания в клубок» даже отдельный стул для работы превращается в излишество. В собственной квартире у него не остается личного пространства – его оттуда вытесняют домочадцы, и он, конечно, «не спит на коврике», но чувствует себя близко к

такому положению; автомобиль все больше стоит без движения, и он мог бы на нем куда-то поехать – на спорт или просто «махнуть» в другой город попутешествовать – но ему не хочется; с людьми – родственниками и друзьями – ему становится не о чем говорить, и они его все более напрягают. Психологи сказали бы, наверно, что у него начинается депрессия от застоя в жизни. Его собственность как будто приходит в запустение или он ее «раздает» в пользование родственникам, а сам все больше сидит на одном месте. Отверженный, в таком случае, начинает старательно что-то делать в физическом мире – мастерить, изобретать, даже может начать рисовать, и при этом, как ни странно, Отверженный может иметь личное рабочее место. Но Ригидный, по причине своей «виртуальности» в такой ситуации, когда его не устраивает его уклад жизни, уходит в «сказку» – в интеллектуальную деятельность, – а так как он не может заниматься «делом ради самого дела», вроде рисования или какого-то хобби, то он начинает все больше «плевать в вечность». Разница между причинами «бегства» Отверженного и Ригидного состоит в том, что Отверженный не может толком объяснить, что его не устраивает в жизни – просто люди игнорируют и обижают. А у Ригидного есть четкое обоснование: он наблюдает, как его «правильные» правила и представления о том, как все должно происходить, все меньше присутствуют в его жизни, но по ряду причин требовать их соблюдения он не может – обстоятельства делают невозможным соблюдение правил, не хочет давить на окружающих, у которых масса своих дел, и он не хочет портить им жизнь, понимает, что в этой среде построение взаимодействий по его правилам невозможно и глупо, и прочее. Да, Ригидный часто при соблюдении своих правил действует напористо и иррационально, принуждая себя и людей эти правила соблюдать, но в данном контексте он разочаровался в окружении, их способностях, возможностях, интеллектуальном развитии: каким бы безумным он ни был, вряд ли будет пытаться заставлять пингвинов соблюдать свои правила – как это происходило в произведении «Остров Пингвинов». Он уперт, но не безумен.

И тогда, разочаровавшись в контексте, посчитав его недостойным или неспособным принять его правила, он уходит в «виртуал»: кто-то садится писать мемуары, кто-то придумывать и разрабатывать какие-то схемы компаний или бизнесов, кто-то просто начинает писать статьи и книги, кто-то рисует графики и схемы – занимается все более той деятельностью, которую считает полезной не только для себя, но и для той области, в которой он специалист или которой занят в жизни. При этом он считает это настолько важным, что все менее занимается внешними делами, и все меньше интересуется происходящим вокруг него: при отсутствии смысла формировать систему на основе своих правил, окружающей контекст будто исчезает для него вместе с его собственностью – он теряет к нему интерес. Такая деятельность еще больше уводит его из реальности и еще больше отрывает от общества: продукты его «интеллектуальной деятельности», конечно, имеют ценность, но интересны, как правило, исключительно ему. По

такому моменту – ухода в «интеллектуальную деятельность» – можно определить, насколько комфортно чувствует себя Ригидный в той атмосфере жизни, которая его окружает. Само по себе это опасности для окружающих не представляет: как бы его не угнетала домашняя, рабочая, личная атмосфера жизни, которую он, конечно, осознает, ничего, кроме еще большего ухода в «виртуал», не случится, – и даже более того, окружающим становится лучше, потому что он перестает к ним придирается. Хотя в ряде случаев, это представляет опасность для психики самого Ригидного, и если у него «едет крыша», то тогда это, конечно, касается окружающих – такие ситуации я тоже знаю.

Но вот если такое состояние соединится с какой-то другой травмой личности – с Мазохистом или Контролирующим, у которых тоже есть претензии к укладу повседневности, – то последствия могут быть непредсказуемы и не очень приятны для окружающих, по причине того, что ситуация начнет меняться. А так как у каждого из нас есть все травмы личности, то возбуждение травмы Ригидного и смещение интересов человека в «виртуал» при снижении его фактической активности является хорошим диагностическим моментом того, как себя человек реально ощущает в текущий момент времени и заблаговременно предупреждает о возможных последствиях, которые неизбежно возникнут в случае активизации прочих травм по той же причине «неустроенности». Конечно, и Отверженный в таких условиях «свернется в клубок», но он может бесконечно сидеть у себя в уголке и что-то мастерить – вязать свитера или делать ремонт, – но Ригидный способен проецировать свое состояние и на другие травмы, возбуждая их – и у него есть четко сформулированные претензии к укладу своей жизни: человек может начать все более становиться нервным, как Контролирующий – начнет превращаться в абьюзера; или все больше уходить в молчание Мазохиста, наблюдающего разрушение «гнезда» – либо соберется и уйдет с этого места, либо это место начнет стремительно лишаться приходящего через Мазохиста ресурса. Травмы, конечно, все различные, но голова-то у человека одна – и четко оформленные претензии Ригидного не могут не проникать и в логику прочих его травм.

Например, когда муж предъявляет претензии жене, что она не умеет готовить, или условиям на работе, что там нет дисциплины – он четко обосновывает, в чем нарушение его собственных норм и передает эти претензии на прочие травмы: внутренний Контролирующий воспринимает такую претензию как опасность потери лидерства, а Мазохист как разрушение «гнезда». Потому, в каком-то смысле, травма Ригидного является «управляющей травмой» человека: это единственная из всех травм личности, в которой формируются четкие позиции к происходящему.

Потому опасность реальных последствий приходит не от самой травмы Ригидного, а из других травм, которые эта травма «раскачивает»: ну пишет человек мемуары или никому не нужные научные книжки, и никому не мешает, но часто именно эта травма Ригидного становится «триггером»

возбуждения иных травм. «Здоровый организм» предпочитает реальную физическую активность виртуальной – и если «виртуал» начинает явно преобладать, то это значит, что «не все гладко в этом королевстве». В большой системе по этому же признаку – массового ухода в «виртуал» и снижению физической активности находящихся в ней Ригидных – можно диагностировать, что система перестает их устраивать, и значит, ее ждут перемены: например, когда начальник отдела получает очередную директиву, как ему «свитьеть», то произносит «да делайте, что хотите» и уходит в «виртуал» своих собственных интересов – он потерял интерес к происходящему и внутренне снял с себя «за все это» ответственность.

Думаю, надо бегло упомянуть и финансовую самооценку Ригидного. Понятно, что стоимость товара определяется той ценой, которую за него готов заплатить покупатель: это касается и товаров, и людей, и услуг. Но это в теории. В жизни, а тем более в современном мире, дело обстоит несколько иначе.

Человек может назначить стоимость товара с трех основных позиций. В первом случае, он оценивает свою платежеспособность, понимает, сколько будут способны за товар заплатить окружающие его люди, и какая цена при их доходах будет для них адекватна. Во втором случае, он также отталкивается от самого себя, но в отличие от первого случая включает в стоимость товара все свои проблемы, потраченное время, оплату людей, которые участвуют в создании товара, и перекладывает все расходы на плечи покупателя: покупатель оплачивает весь рабочий процесс. Интересно то, что рабочий процесс может быть идеально организован и оптимизирован, а может быть бардачный – масса «криворуких» ленивых сотрудников, которые всемером вкручивают одну лампочку в люстру, но хотят полноценной оплаты труда. И в таком случае, покупатель оплачивает всю неспособность организовать работу и «криворукость» персонала.

Однажды меня ввел в конфузионный транс ответ одного производителя, который на вопрос, почему метр барной стойки у них стоит больше миллиона при более низкой цене по рынку на тот момент, ответил, что у них работает двадцать человек, и все они хотят кушать, а заказов стало мало, мы за два месяца у них первый заказчик – вот такая цена и получилась. С этой позиции можно сказать, что «мне плевать на рынок и на вас – я хочу столько».

И третий вариант – это цена товара на рынке, никак не привязанная к тому, что происходит у производителя. Производитель смотрит, сколько на рынке стоит аналогичный товар, выбирает, как правило, цену ближе к потолочной – и выставляет по ней свой товар, даже в том случае, если его стоимость производства кратно ниже.

В условиях простого мира, вроде классического базара, на котором присутствуют продавцы и покупатели примерно из одного социального слоя, как правило, присутствует первый вариант установления стоимости: лично выращенную картошку продают по той цене, по которой ее купили бы сами. Второй вариант более свойственен ситуации дефицита: если людям надо, то

они купят по любой цене. А вот третий вариант сегодня наиболее модный – очень легко посмотреть, что и сколько стоит. Тем более, что у людей остался в мышлении миф о том, что чем выше стоимость, тем выше качество: в условиях прошлых культур «реальных денег» так и было, но в наше время это далеко не так. Современные люди много знают про бренды, но утратили способность своими глазами видеть качество, и продолжают верить в этот миф – что широко и используется в современном обществе. При низкой цене есть риск, что человек не захочет что-то купить, потому что будет считать, что это вещь низкого качества; при высокой цене качество вещи у него вопросов не вызовет, особенно, если она какого-то модного бренда: даже если вещь будет из дешевого дерматина и резины, то он сам себе докажет обратное – что именно в этом и состоит высокое качество.

Как в истории про Хаджу Насреддина, который за деньги на базарной площади показывал черную кошку: люди выстраивались в очередь, чтобы посмотреть «невиданного зверя», потому что рядом стояла огромная толпа зевак и «ржала» над очередным посмотревшим, который тут же присоединялся к толпе, чтобы, в свою очередь, самому «поржать» над очередным бедолагой. В случае покупки дорогой, но модной некачественной вещи человеку остается признать себя, как минимум, простаком, что он не сделает, либо найти признаки качества и крутизны покупки. И в нашем случае товар – сам Ригидный: то, какую стоимость он определяет сам себе в среде людей.

Если вспомним, как он воспринимает среду – какими видит окружающих людей, живущих в его «деревне без сортиров», а также страх перед ними, то станет понятно: он оценивает себя согласно первому варианту. То есть он определяет свою стоимость на основании уровня жизни своего окружения – и выше поднимать ее не может по причине своих страхов. То есть, на каком бы уровне он не существовал, он будет оценивать свою работу, услуги, знания не выше, чем людям будет не сложно за них платить, и в ряде случаев, даже в ущерб себе. Он отсекает себе возможности финансового роста отдельно от своего окружения: перейти ко второй или третьей стратегии выставления своей стоимости означает для него выделиться из общей среды.

Это Мазохист может в центре бедной деревни построить себе дворец и при этом остаться в дружеских отношениях с жителями деревни. Ригидный даже окна в доме поменять не может, чтобы не вызвать на себя косые взгляды односельчан, не то, что дворец. Потому финансовую самооценку Ригидного можно считать крайне скромной и даже низкой: он предпочитает довольствоваться необходимым. Мне пришлось когда-то заезжать в гости к ряду известных людей, включая бывших членов ЦК КПСС – меня даже в те далекие времена поразила их скромность: какой-то завмаг часто жил на более «широкую ногу», чем они.

Но, опять же, не надо всех Ригидный относить к скромным финансово людям – среди них существуют и далеко не скромные, которые, впрочем, тоже не выпячивают свое богатство напоказ. Тем более, в наше время – для

большинства сегодняшних людей словосочетание «бедный чиновник» звучит, примерно, как «перелетный страус». Если система дает Ригидному право иметь и зарабатывать много, при этом сама за него обосновывает перед обществом, почему он столько получает – ведущий эксперт или уникальный профессионал – то, понятно, что Ригидный не отказывается. Но надо помнить, что в своей основе Ригидный «арендатор», а не «собственник», потому даже при избытке имущества и социальных благ, внутри он продолжает оставаться «пролетарием». И при прекращении поддержки системы, достаточно быстро, пусть и не осознанно, избавляется от излишков. И даже более того, иногда Ригидный застревает в среде своего происхождения: ребенку из скромной семьи инженеров достаточно сложно заставить себя жить лучше, чем положено жить «технической интеллигенции», хотя он уже находится фактически совсем в другой культурной среде. То есть, как вывод: Ригидный не склонен к финансовому развитию – он живет на уровне своего окружения и не выше. Становиться богаче он может либо когда система обосновывает его заслуги перед обществом и много дает, либо когда его окружение «богатеет».

И тогда получается, что Ригидный действительно чувствует себя гостем в этом обществе – будто приехал в гостиницу с незакрытой датой выезда. При всем при этом, не стоит его относить к тем людям, которые в процессе своего развития и роста осознанности смотрят на этот мир «сверху» – Ригидный к ним не относится: такая независимость от физического мира у него возникла по причине травмы личности, а не в процессе осмысления жизни. На уровне ума, – а по своему мышлению Ригидный просто человек, да еще, как выяснили, во многом с детским мышлением, – его фактические неудачи и бессилие мучают его, как и любого другого, что и видно по высокой степени его внутреннего раздражения и напряжения. У «продвинутых» раздражения внутри не бывает, конечно и они могут кого-то в сердцах «послать» искренне и от души, но не более. И к сожалению для самого себя, выход из возникающих в жизни ситуаций Ригидный видит не столько в их осмыслении, сколько в напряжении себя, ради соблюдения своих норм жизни – в еще большем погружении себя в те состояния, которые и создали его проблемы.

Ригидный в речи, в описании деталей любит точность, стремится к ней и требует ее от окружающих. Но при этом склонен к обобщениям, таким как «все говорят», «никто так не делает», и не любит таких обобщений в речи окружающих. Что для Ригидного вполне нормально, так как у него существует единственно возможная версия мира, а точнее, его собственного мира, и даже не мира – а его схемы. Все, что в нее не вписывается, считается ошибкой или отклонением от нормы – любые, отличающиеся от его собственных, нормы и убеждения он считает заблуждением, происходящим от глупости или неразвитости человека. Соответственно, действуя по своей схеме, он говорит не вообще о мире в целом – у него существует только свой мир, и другого нет – а о своем мире-схеме. И в его схеме «все хромают», «все хотят счастья», «нормальные люди никогда не ошибаются» – он говорит исключительно о своей схеме и в рамках своей схемы, поэтому в его речи это не преувеличение,

а правда. При этом, такие обобщения в речи являются одним из инструментов инсталляции своего видения мира в сознание окружающих: «Все нормальные люди носят синие носки, никогда не одевают другие, потому что важно соблюдать этикет, и никто из приличных и воспитанных людей ни разу не выбирал иной цвет – кстати, какого у вас цвета носки?», – то есть после такого вступления, адресованный человеку вопрос относится уже не к носкам, а к его принадлежности к «нормальным, знающим этикет» людям или к недопущенности в их круг. Ригидный говорит исключительно о своей схеме реальности, посредством обобщений инсталлирует ее в сознание окружающих: «Каждый полноценный человек ходит на работу, только умственно-слабые люди сидят дома», – и при этом требует уточнять детали, за счет чего происходит погружение человека в его картину мира. Человек, как правило, проглатывает такое обобщение, будто соглашаясь находиться в рамках реальности Ригидного – и уже находясь там, начинает уточнять детали: то есть, он согласен с реальностью Ригидного. Потому вопрос в финале речи «ты согласен?» относится не столько к смыслу сказанного, сколько к согласию с правильностью реальности Ригидного. И если самому Ригидному начинают делать подобную инсталляцию чужой реальности, он, конечно, возмущен – он физиологически ощущает, как его «вытаскивают из ракушки».

Из понимания этого механизма следует сразу несколько выводов. Во-первых, когда травма Ригидного у человека возбуждается, то усиливается и мощность трансляции его схемы мира в окружающий социум – и в речи это отражается увеличением количества обобщений, по этому моменту можно отследить его состояние: «Ты ни разу в жизни не убирался в этой квартире за десять лет, а я все время, все эти десять лет ползаю с тряпкой по полу, потому что тут только от тебя такая грязь, и ты ни разу даже пылинку с полки не протер...», – и прочее. По этому признаку можно отслеживать и состояние своего Ригидного: мы можем контролировать и отслеживать свою речь, понимать, что травма усиливается, и проверять другие ее проявления – мысли, действия, – а также, контролируя количество обобщений в своей речи, можем держать уровень травмы Ригидного под контролем.

Склонность следовать принятому решению, вне зависимости от обстоятельств, является главной причиной неудач и страданий Ригидного. Ригидный, подобно Контролирующему, использует ширму «достижения результата» для продвижения своей «сказки» в реальность: Контролирующий под видом движения к цели устанавливает контроль над людьми, а Ригидный – свои правила. Но проблема в том, что сознательно он хочет именно результата – повышение должности, увеличения дохода, установления контакта с людьми. А так как его реальные действия – его метод достижения результата путем перенапряжения себя и доведения себя до изнеможения – не имеют никакого отношения к тем шагам, которые ведут к результату, и Ригидный этого не понимает, то не малая часть его переживаний, нервных срывов, ощущения своего бессилия в своей основе имеют именно эту причину.



Чем сильнее в человеке травма Ригидного, тем сильнее разрыв между тем, что он делает, и что он хочет получить. Это примерно, как человек хочет поднять лежащее на полу перышко, но он идет к штанге и поднимает ее, и если перышко остается на месте, то он переходит к еще более тяжелой штанге, и так до тех пор, пока не надорвется или не упадет от бессилия – а перышко останется там, где и было. Но может случиться сквозняк, и перышко взлетит – Ригидный будет уверен, что это он поднял перышко.

Из своего опыта знакомства с Ригидными могу сказать, что объяснить им отсутствие связи между тем, что они делают, и тем, что хотят получить, невозможно: у них очень надежная и непробиваемая система «правильных убеждений». И именно от такого разрыва они более всего страдают психологически: в их описании они постоянно не могут пробить некую стену, отделяющую их от результата. Если у вас есть желание сильно испортить отношения с Ригидным, можете попробовать сами ему объяснить про несвязанность его действий с желаемым результатом.

Получение результата у Ригидных носит случайный характер и от них не зависит: желая найти работу, месяц голодал и бегал по утрам, и вот знакомый предложил прийти к нему на освободившееся в его компании место, значит, голодание и бег имели смысл, и именно они привели к этому результату – считает Ригидный. Он не видит, что между его действиями и получением работы нет связи, вместо этого он создает множество теорий и обоснований существования такой связи, например, то, что он активизировал волю своими пробежками, тем самым, усилил свое намерение, на что и произошел отклик во внешней реальности – позвонил приятель. В принципе, Отверженный все склонен усложнять до иррациональности – тем же занимается и Ригидный. Отдельно скажу о таких теориях «связи звезд с яичницей».

В современной культуре крайне благодатная почва для подобных теорий – от астрологии и эзотерики до психологии в ее текущем, «шаманском» состоянии. Надо «отделять мух от котлет» и не смешивать их, как бы того не хотелось: надо отделять знания от их популярной версии. Подобные популярные «обоснования» и «знания», в действительности, только усугубляют травмы личности: современный мир переполнен крюгерянами – людьми, живущими согласно эффекту Даннинга-Крюгера. Суть данного эффекта состоит в том, что некомпетентный человек не в состоянии понять, до какой степени он некомпетентен. А так как он не понимает, что он делает, не в состоянии понять сложность темы и не знает о множестве нюансов внутри темы, то, «нахватавшись по верхам», действует максимально уверенно. В принципе, по тому насколько человек уверен, можно сказать, насколько он некомпетентен. Потому что, чем больше человек понимает в том, что он делает, тем больше он знает возможных нюансов развития событий, и тем он осторожнее – выглядит эта осторожность часто как неуверенность или сомнения. Но если я не знаю о возможных сложностях, опасностях, неожиданностях – то я уверен в своих действиях. Опытный минер не будет выбивать кувалдой взрыватель из мины – и потому людям будет казаться, что

он сомневается и не знает, что делать, а уверенно идущий к mine мужик с кувалдой произведет впечатление компетентного специалиста и вызовет доверие. До первого удара, конечно. Но в таких областях нет «взрывателя» – ошибка специалиста не имеет такой наглядности, проявляется не сразу и по видимости, как правило, прямой связи между действием «специалиста» и последствиями для публики не существует. Чем и пользуются крюгерианцы. Они не плохие люди, и сами верят в то, что делают, но в своей основе считают, что практически с рождения обладают знаниями и умениями во множестве областей: достаточно прочитать книжку по психологии страниц в сто или пройти пару тренингов – и можно уже консультировать и преподавать. Потому подобные теории – крайне благодатная среда для крюгерианцев, и благодаря им все современное общество наполнено «астрало-магическими» сказками: если в пять лет ты прочитал сказку про Старика Хоттабыча, то кто тебе мешает, чуть поднабравшись терминов, начать преподавать магию в тридцать лет, после столярно-ремесленного училища и пяти лет работы менеджером по продажам – главное «трах-тибидох» правильно уметь сказать. Понятно, что к этим «мистическим» областям они имеют слабое отношение, все, что в таких «сказках» присутствует, напоминает рассказ аборигена с далеких островов племени Тумба-Юмба своим соплеменникам в пальмовых листьях, о его посещении, по культурному обмену, Байконура.

«Сила полна, когда обращена в землю», – как написано в одном старом тексте. Для того чтобы осваивать подобные теории, человек должен очень реалистично видеть окружающий мир, в противном случае, его «унесет» в мир магических социальных сказок в среде крюгерианцев. Подобные «мистические» сказки в обществе обладают некой развлекательной функцией, они приятны людям, потому что не требуют напряжения «мозговой мышцы», о чем упоминалось выше – скорее являются расслабляющим «массажем мозга». Современному человеку, действительно, не хватает волшебства и сказок, которые делают атмосферу жизни не такой пресной и скучной – и подобные «астрало-магические» сказки с успехом заполняют эту пустоту. Но когда мы начинаем из подобных «сказок» черпать теории и применять их на практике не с целью «массажа мозга», а как рабочий, мировоззренческий инструмент – то тут возникают казусы: такие теории не очень полезны людям, не видящим реальность – людям с активными травмами личности. Но особенно они не полезны Ригидным: они и так висят в «виртуале», и так верят в свою «силу воли», и так не видят реальности, а тут еще им дать теории, подтверждающие правильность их миропонимания. По сути, это значит, еще глубже их загнать в «виртуал» максимально далеко от реальности – при росте ощущения своей правильности, усилить состояние бессилия в реальности. Что серьезно усложнит возможность решить их проблемы – сделает их еще более упертыми, чем они были до такой теории.

Лично я ничего плохого не вижу в таких «мистических сказках общества» – они нужны многим людям как «массаж» или «обезболивающее», но нужно понимать, что это такое в своей сути и не отрываться от реальности: не всем

нужно быть физиками, большинству людей нужны популярные книжки про физику для гуманитариев, чтобы просто иметь общее представление о том, что такая область знаний существует. А также помнить, что нужно осмысление происходящего, что требует напряжения «мозговой мышцы». Опасность подобных «крюгерианских мистических сказок» для Ригидных состоит в том, что они, в своем большинстве, говорят о том, что все решается быстро посредством внутренней силы или психологических «фокусов». А Ригидный верит в такие фокусы «быстрой трансформации» – они идеально совпадают с базовыми моделями миропонимания Ригидного, привыкшего любой вопрос решать через внутреннюю работу по принуждению себя к соблюдению каких-то правил, – и потому им заглатываются с удовольствием, как истина.

Все Ригидные верят в подобные «сказки»: материалистически ориентированные Ригидные верят, что самодисциплина решает все вопросы, и только от нее зависит судьба человека; а «продвинутые» верят, что их «богатый внутренний мир» и индивидуальность, если принудить себя действовать по их правилам и противопоставлять свой мир миру внешнему, то есть напрягать и изматывать себя ради усиления своей индивидуальности, то это приведет их в жизни к желаемому – то же самое принуждение себя, только «с бантиком». В итоге, они добиваются еще большего разрыва между тем, что они делают и тем, к чему хотят прийти.

Мне однажды стало даже жаль одну молодую, талантливую певицу, чьи видео мне попались на Ютубе, которая изматывала себя физическими нагрузками: «Девушка, вы не будете петь никогда – потому что вам будет некогда петь», – как было сказано в одном анекдоте. Я не против спорта, но мне кажется, что путь через турник на сцену в качестве певицы – это очень оригинально.

Про данные теории, в части про Ригидных, я начал говорить не случайно: вегетарианство, изматывание себя спортом, отказ от развлечений и прочее – это свойственно Ригидным, помешанным на идее о том, что внутреннее самоподавление приведет их реализации желаний в жизни. Им и так тяжело увидеть разрыв между тем, что они хотят получить, и что они делают. А подобные теории укрепляют еще больше их веру правильности своих действий, и становится сложнее вернуть их в реальность. Да, внутренняя воля существует, и внутренняя реальность проецируется во внешний мир – но внешний мир должен быть реальным, а не представлять какую-то схему, и более того, проецирование происходит совместно с реальными действиями в реальном мире, а не как проектор на стену дома культуры: ты сидишь и пыжишься, а машина на конвейере собирается сама собой – потому что ты проецируешь ее сборку. Так что нужно в отношении таких теорий, обосновывающих связь внутренних процессов человека и внешних событий, всегда помнить, что «легко перепутать старого придурка и старого мудреца».

И снова о крюгерианских теориях, укрепляющих веру в свою правоту Ригидного. Я видел ряд достаточно сильных людей, которые в изменившихся обстоятельствах – социальных и личных – вместо того, чтобы обратиться к

реальности, уходили в подобные практики. Они обращались ко всем и изучали все – от психологов до индийских гуру. Если бы у мозга был желудок, то от такого винегрета несовместимых ингредиентов у него бы гарантированно случилось несварение. Накопление большого количества подобных теорий приводило к увеличению разрыва между реальными событиями и уверенностью в собственной правоте – в итоге, их психическое напряжение только росло, потому что реальные проблемы бизнеса или личные продолжали разрастаться при всем их «багаже знаний». Такой винегрет из поверхностных знаний делал их еще более Ригидными и слабыми в реальности: их доходы падали, коллектив выходил из подчинения, соучредители предавали – а они все это пытались объяснить на основании того микса информации, которую нахватали и которую даже не пытались осмыслить. В итоге, в ряде случаев – в сочетании травмы Ригидного с напористостью и энергией травмы Контролирующего – у них от такого нервного напряжения происходил серьезный сбой в организме, вплоть до инсульта: в какой-то момент, когда выяснялось, что возникла в реальности очередная проблема, их психическое напряжение достигало такого высокого уровня, стресс достигал такого пика, что организм «ломался». И при таком винегрете, когда человек сам все знает, помочь со стороны становится в принципе невозможно: как может помочь врач человеку, который начитался медицинских статей в Интернет, и сам все прекрасно знает лучше врача. То есть, создавая внутри своего сознания такой винегрет «пустых знаний», Ригидный сам себя загоняет в тупик, из которого уже не может выбраться – даже сто лучших специалистов не способны ему помочь, потому что они для него не авторитет, и все он знает лучше их.

Еще одной особенностью Ригидного является его стремление к безупречности того, что он делает. Понятно, при его перфекционизме такое стремление кажется вполне нормальным. Но стоит помнить, что в его понимании критерии «правильности» относятся не к делам, а к его внутренним установкам – и внешняя правильность является отражением внутренней. То есть, Ригидный в действительности, стремится к внутренней безупречности и ее внешнему отражению – и именно безупречность становится для него критерием заслуженности вознаграждения. То есть, не будет откровением, что в такой «комбинации» заложена идея, что именно способность принуждать себя к соблюдению норм, является критерием хорошо выполненной работы для Ригидного. Это было вполне ожидаемо. Но то, что обязательства он берет на себя не по внешним причинам – доходы, признание – говорит о том, что его достаточно сложно мотивировать: он берет обязательства, чтобы в процессе каких-то действий стать еще более совершенным в своих глазах. И получается, Ригидный считает именно внутреннее совершенство и связанную с ним безупречность тем главным критерием, согласно которому происходит оценка человека в обществе. В принципе, не очень далеко от старательности и желания Отверженного быть «хорошим». Но Отверженный ждет «настоящих родителей», а вот тогда, при всей его безупречности и совершенстве, кого или чего ждет Ригидный, стоит выяснить.

Единственное, что он вожделеет, как известно, это титул, и единственное, что его привлекает, это все благородное, честь и уважение. Достаточно странный нюанс для такого человека с «пролетарскими» взглядами. Получается, что он хочет в «дворянство». Титул, сам по себе – это наследное звание, требующее от окружающих уважительного отношения. Более того, титул дается тому, чьи заслуги считаются неоспоримыми. И даже более: в юриспруденции «титулом» называют основание какого-либо права. Суть того, что хочет Ригидный, в общих чертах понятна, но сформулировать ее непросто: за последние столетия, с начала 16-го века в устройстве человеческого сообщества произошло множество перемен, изменивших смысл понятия «титул» и его роль в обществе. Даже сегодня существуют «кружки по интересам», в которых люди заявляют себя титулованными особами, сами принимают кого считают нужным в «дворянство». При этом и сегодня существуют громкие социальную научные и социальные статусы: вроде академиков или президентов – но они не полностью соответствуют понятию «титул», хотя и дают определенный привилегии в обществе и уважение. Есть еще и биологический взгляд на этот вопрос, близкий к понятию к «высоким» и «низким» рангам человеческой стаи. Думаю, что существует еще масса вариантов понимания того, что такое «титул». И думаю, что все это не имеет отношения к тому, что хочет Ригидный, кроме того, что «титул» дает особые привилегии в обществе и возможность устанавливать свои правила.

Я думаю, что образ такого «титулованного дворянина» исходит из рыцарских романов Средневековья и других подобных романтизированных эпосов, в которых рыцари и дворяне очень сильно отличаются от своих реальных прототипов – в большинстве случаев, диаметрально. Если продолжить эту гипотезу, то получается, что Ригидный не имеет представления о реальном дворянстве – его представления о титулах, благородстве, чести сформированы на основании каких-то баллад и легенд, что вполне вероятно по причине уникальной «реалистичности» Ригидного, который видит реальность не сильно лучше крота. В этом случае, он снова верит в сказку – но сказку уже не собственную, а всеобщую. Получить титул для него означает – войти в «высшую лигу общества», – потому и смотрит на титулованных особ, как начинающий футболист смотрит на игрока высшей лиги, и верит, что когда-нибудь он тоже сможет войти в нее. Также это означает, что его собственная сказка вписана в общую «летопись» такой «высшей лиги», и теперь он обладает правами ее разворачивать в обществе – право титула. Для него мир титулованных особ – это отдельный лучший мир, стоящий отдельно над миром простого народа: населенный людьми «высшего качества», обладающих неприкосновенностью, и потому имеющих неограниченные права в отношении простых людей и общества. Этот мир «высшей лиги» и находящиеся там люди определяют жизнь простых людей, и «высшие» люди чувствуют себя в обществе как бароны и принцы, проезжающие вдоль крестьянских изб. Потому титулованная особа – это не какой-то там «важный человек» или «академик» из народа, – это кратно круче,

это чуть ли не «божественное право» устанавливать свои правила, которое уже никто и никогда не отберет. И как следствие, это право иметь наконец собственность – какой же «маркиз Карабас» может быть без своих угодий.

Так что я думаю, что обладание титулом означает для Ригидного конец всех его проблем: он находится в «высшей человеческой лиге», обладает неограниченными правами и неприкосновенностью, имеет право устанавливать в обществе какие угодно правила, иметь собственность – потому что его эталонная правильность, как человека, подтверждена окончательно и бесповоротно. Это для Ригидного можно считать конечной целью жизненного пути среди простого народа, окончание его «комиссарского» периода в бедной деревне – и начало нормальной полноценной дворянской жизни среди благородных, достойных и признанно-правильных людей. У любого человека должна быть мечта, и у Ригидного, похоже, она есть. И ради воплощения этой мечты он так и старается: это, конечно, не «настоящие родители» Отверженного, это даже лучше – это попадание в рыцарские романы в качестве одного из самых уважаемых благородных доноров. А там тебе и уважение, и крестьяне, и дворцы, и никакой больше «комиссарщины» с одним сортиром на всю деревню. Ради этого можно и потерпеть немного: пошутили «в жизнь, как у всех», пора снова корону надевать. И кажется, Ригидный все это как будто знает, по крайней мере, в том, как он смотрит на всех, проскальзывает некая «царственность», которую люди нередко воспринимают как надменность и презрение: а как «царю под прикрытием» смотреть на простолюдинов – вот так и смотрит.

И при открытии такого уникального мечтания Ригидного, можно вернуться к его основным качествам: дистанцию не сокращает, о чувствах не говорит, с людьми напряжен и дистанцирован, на общем для окружения языке говорить не может – сам находится всегда отдельно от всех, и его манера общаться всегда немного сверху. Ну чисто граф к народу вышел и не понимает, почему он не может стать своим, да его еще и не очень любят. При таком понимании стремления в «дворянства», как по-новому заиграло все то, что мы уже узнали в процессе анализа Ригидного – как на новогодней елке огоньки зажглись. Даже понятно, что пока Ригидный не поймет, что он не незаконно рожденный ребенок знатного боярского рода, которого на базаре украли цыгане и продали в семью слесаря и швеи, а самый обычный человек, и наличие «голубой крови» значения не имеет – с его травмой личности ничего сделать не удастся: будет стоять перед социумом, как белый генерал на расстреле перед взбунтовавшимися матросами. У «пустых» Ригидных этот момент чувствуется очень сильно: собеседник будто съезживается под его холодным, «аристократическим» взглядом. А вот «живые» Ригидные, в качестве шутки, иногда имеют обратную версию: что его родители, школьные учителя выкрали его у цыганского барона, и потому для него правильно себя вести как «шаловатая императрица». Все зависит, видимо, от тех «романов», которые ему формировали понимание «титулованной особы»: для одних это князь Андрей из романа «Война и мир», а для других это Генрих 4, который

сказал, что «лучшие мои годы прошли в пьянстве и разврате – собственно потому они и лучшие». А ведь были еще и декабристы – человек просто обязан находиться в противостоянии к любой власти, какой бы она ни была. И ведет человек себя согласно сформированному у него «дворянскому кодексу».

Такой момент у Ригидного можно назвать комплексом «ложного дворянства», и если вернуться в самое начало, к моменту когда ребенок-Отверженный осознал, что его «родители умерли», а свою семью посчитал приемной, то у него со временем сформировалось, как минимум, подозрение о своем благородном происхождении, и возникла жизненная задача вернуться любой ценой в «высшее, благородное общество». При этом, верить «рыцарским романам» может только человек, которого на пушечный выстрел не подпускали к дворянским поместьям. И снова тогда внутренний конфликт: Ригидный ощущает себя благородным графом, который по несправедливой иронии судьбы должен работать за мизерную зарплату младшим научным сотрудником в каком-то НИИ. Понятно, что при такой жизненной концепции, пусть и не осознанной, общий язык с людьми найти не получится.

Понятно, что кто-то считает себя потомственным дворянином, кто-то считает себя человеком «пролетарских кровей» – на состояние «псевдодворянства» это не влияет: «пыжатыся» все. Я знаю нескольких потомков действительно знатных родов, у них даже сохранились «родословные», но в их поведении даже близко ничего нет «псевдодворянского» – достаточно приятные, интеллигентные и простые люди без явной травмы Ригидного. В действительности, «псевдодворянство» в человеке берет свое начало в его травме Отверженного, и его причина в состоянии или самоощущении «безродности» – то есть, ты никто не только в обществе, но и сам по себе: относится не только лично к себе, но и к своему роду – что, опять же, для Отверженного вполне допустимо, по причине его отношения к своей семье, как «чужой». Я бы назвал это «травмой рода», или «травмой безродности» – но уже нет желания теоретизировать, потому что суть и так понятна. Человек чувствует свою безродность, и это не то же самое, что низкая самооценка, а намного глубже – это ощущение собственной ничтожности в этом мире, заданное как изначальное условие существования человека: практически судьба, которую нельзя изменить, и позиция «ничтожества», которую нужно принять, как «данность бытия». Вещь неприятная: никому не понравится мысль о том, что он родился исключительно для того, чтобы об него люди общества вытрали ноги, – и человек компенсирует ее «псевдодворянством» в своем поведении. Ощущение безродности полностью рушит все логические пирамиды, поддерживающие самооценку и психику человека: оно практически вышибает его из всех социальных взаимодействий и лишает всех надежд. И если у вас будет желание разобраться с травмой Ригидного в себе, то начинать стоит именно с нейтрализации «безродности»: этот вопрос «рода» должен, в итоге, стать для вас нейтральным – перестать вызывать в вас эмоциональный отклик. Любая попытка «вскрыть» травму Ригидного с другой стороны, без предварительной

проработки темы безродности, будет иметь временную видимость прогресса, но как только будет достигнут уровень «псевдодворянства», все будет возвращаться в положение «как было» до начала работы. Поэтому я не случайно поставил тему «псевдодворянства» и «безродности» в конце темы анализа травмы Ригидного: это практически та рамка, в которой он действует, и как себя ощущает в обществе – вне зависимости от того, курьер он или министр, и именно это рамка является «ребром прочности» этой травмы.

\*\*\*

Пора завершать анализ Ригидного. Были разобраны основные моменты в его поведении, но думаю, понятно, что жизнь намного сложнее описания – и какие-то новые нюансы можно вспоминать достаточно долго. Мы проанализировали то, что было в распоряжении благодаря книге Бурбо и ее описанию этой травмы личности. Потому подведем итог: вернем Ригидному человеческий облик – понятно, что данный анализ относится к человеку с крайне сильной травмой Ригидного, или травмой Несправедливости.

В своем большинстве Ригидные достаточно симпатичные люди. Яркие, живые, с хорошими фигурами. При этом они практически всегда немного надменны, на все смотрят чуть сверху, и при этом с ними достаточно интересно разговаривать. Если, конечно, не входить в конфликт с их ценностями и принципами. Более того, Ригидные, пожалуй, чуть ли не единственные люди с травмами личности, которые способны проявлять уважение к собеседнику. Все это возможно в случае, если Ригидный чувствует себя на своем месте, и у вас с ним есть в каких-то процессах точки пресечения – возможность поговорить на нейтральные темы.

Кроме того, Ригидный – это большой, так и не повзрослевший ребенок: он продолжает верить в чудо, не в Деда Мороза, конечно, но возможность решить сложную ситуацию «волшебной палочкой» допускает – с помощью фокуса или секрета. При этом ему, как воздух, необходимы «сказки про знания», которые помогают укрепить веру в правильность собственных действий и не требуют серьезного умственного напряжения: по сути, он ищет не столько знания, сколько такие «сказки» в областях от психологии до эзотерики и мистики. В них он полностью тоже не верит, но нахватывает себе в голову из них такой «интеллектуальный винегрет». Знания, которые реально способны что-то изменить в нем и его позиции, он отрицает, по причине веры в свою правоту и совершенство, а совершенству не нужны перемены – только обоснование его правильной позиции.

Такое подтверждение правильности своих действий важно для этого «большого ребенка», потому что его действия, в большинстве случаев, не связаны с тем, что он хочет получить в итоге таких действий. Действия продиктованы его представлениями о правильности, соответствии какой-то правильной модели и с принятым им решением действовать определенным образом или идти намеченным путем. При этом «оболочку действий» он



использует для того, чтобы стать еще более совершенным человеком в своем понимании, а также для того, чтобы привлекать людей жить по его правилам. Но так как сознательно он все-таки хочет результата, а результат в таком случае больше зависит от случайностей, то сознательно он страдает от своего бессилия. И потому такие «сказки-знания» ему крайне важны для поддержки самооценки, уверенности в себе, а также ему важна и культурная среда, в которой он так действует – чем более она его поддерживает своими мифами, традициями и установками, тем он лучше себя чувствует: она его накачивает уверенностью и мотивирует действовать выбранным образом дальше.

Смысл его действий, получается, что и жизни, в том, чтобы устанавливать вокруг себя свои правила и нормы – и тем делать мир лучше, как он считает. Одни Ригидные проводят идеи «правильной жизни» мягко, другие пытаются их насаждать грубо. При этом в обычных условиях Ригидный среди людей всегда остается чужим – он не может выйти с людьми на одну волну общения, боится подпустить их близко к себе, но общения хочет, и потому часто «динамит»: вселяет в человека надежду на что-либо, после чего отталкивает его. Как результат, Ригидный находится в обществе в некоей невесомости или коконе – некоей пустоте, в которой он сам не способен что-то изменить: для людей его как будто не существует, и обращаются они к нему, если нужно использовать его принципиальность и упертость. Хотя в личном плане при этом люди могут с ним общаться – в тех областях и темах, которые никаким образом не способны повлиять на изменение жизни Ригидного. И как правило, общаться с Ригидным достаточно интересно: он много знает, хороший профессионал в своей области, достаточно веселый.

Потому судьба Ригидных в обществе состоит в том, что их просто используют как прислугу или «гаранты стабильности», но не как личностей: их таланты и мысли не востребованы, да и они сами, как личности, мало кому интересны. Примерно, как использование лакея на большом официальном приеме – все восхищаются его правильностью, но практически никто даже не знает, как его зовут.

При этом Ригидный живет так, как позволяет его окружение, как правило, скромно, и стремится к материальному равноправию между всеми. Идея справедливого распределения благ, которой он придерживается, основана на способности человека управлять собой и напрягаться ради следования своему решению или выполнению своих обязанностей. Что общество и использует, приспособивая его как «надежный механизм» для решения своих задач: Ригидный будет работать до изнеможения, и при этом денежная мотивация для него не главная. Соответственно, и к тому, чем он владеет, относится как к общественной собственности – как арендатор, а не собственник. Потому в сложных ситуациях без труда расстается с ней.

В обществе ощущает себя «безродным», то есть бесправным человеком самой низкой касты. Как правило, этого не осознает, потому что компенсирует это состоянием «псевдодворянством»: кто-то из Ригидных и правда себя считает потомком знатного рода, кто-то потомком какого-то героя, кто-то

придумывает для себя какую-то историю, а кто-то даже не осознает и этого – ему достаточно просто чувствовать, что «сам он не из простых». Так как состояние «безродности» крайне болезненно, то проявление «псевдодворянства» в поведении, облике, манерах происходит постоянно: чуть надменен, чуть свысока, чуть переигрывает с вежливостью, манерами и прочим. Такое поведение люди, как правило, не приветствуют, и потому «псевдодворянство» становится чуть ли не ключевой преградой для установления нормальных отношений Ригидного с окружающими людьми.

Данное непонимание между Ригидным и людьми усиливается еще и тем, что Ригидный не подпускает никого к себе на чувственном уровне. Ригидному для сохранения своей «конструкции» в обществе не страшно практически ничего, но его «игла Кощея» скрыта в идеях «чувственного человеческого взаимопонимания» и идеях «не бояться проявлять свои слабости, чтобы излечить душу и избавить себя от страданий». По большей части, такая модель общения свойственна людям с травмой Покинутого и приверженцам «идей эмпатии». Такое «проникновение» внутрь конструкции Ригидного приводит к тому, что он возвращается обратно в модель Отверженного. Присутствие таких людей рядом, их внимание к нему и тем более приближение приводит Ригидного в ярость: гнев, который постоянно присутствует у него внутри, как правило, выливается на голову этих добрых, а в понимании Ригидного, мягкотелых и ни на что не способных, людей.

И тем не менее, повторяюсь, Ригидные в глубине души милейшие, развитые, интересные «большие дети», которые менее прочих людей с травмами личности склонны к подлости, интригам и двойной игре. Потому, при том, что иногда они даже напрягают своим упрямством, в их присутствии вполне возможно расслабиться – правда, они не любят пустого времяпрепровождения, но в соответствующей среде позволяют людям быть собой и просто наблюдают за этим, но сами, как правило, не принимают в этом участия. Возможно, для самих Ригидных такая атмосфера – единственно возможная, в которой они могут хоть как-то отдохнуть сами. Потому, среда и атмосфера крайне важна для Ригидных, и именно посредством такой атмосферы возможно нормально общаться с людьми с такой травмой личности.

В финале хочу показать еще один «фокус»: после того как мы достаточно подробно проанализировали травму Ригидного, перечитайте еще раз реферат по травме Отверженного в начале книги. Вы с удивлением заметите, что между этими травмами – Ригидного и Отверженного – не нормально много общего. Потому я не понимаю, зачем Бурбо так разделила эти травмы – было бы логично назвать «пассивный Отверженный» и «активный Отверженный», то есть Ригидный. Потому что действительно серьезной разницы между ними нет – просто как бы сказали в физике, это «разные агрегатные состояния одного вещества»: все, что есть в Отверженном, присутствует в Ригидном и влияет на него. Как, впрочем, это верно и в отношении Покинутого и

Контролирующего. А анализ этих травм – не более чем изучение «одного вещества в разных состояниях»: слабом и сильном.

Вот, в общем-то, на этом можно и закончить тему Ригидных. Конечно, есть много что еще сказать о них, но путь исследования бесконечен, а объем книги ограничен. На том и закончим.

## 8. Систематизация травм

Итак, у нас есть три травмы Воплощения – Отверженного, Покинутого и Мазохиста. Есть две «низшие» травмы – Отверженный и Покинутый. Две «высшие» травмы личности – Контролирующий и Ригидный. Травму Унижения-Мазохиста, отнести однозначно к «высшим» или «низшим» сложно, потому она идет отдельно от прочих.

Причем, травма Отверженного порождает травму Ригидного, а травма Покинутого порождает травму Контролирующего. Понятно, что говорить о четкой границе, на которой заканчивается одна и начинается другая травма, бессмысленно – такой границы видимо не существует, она размыта (Рис. 3).

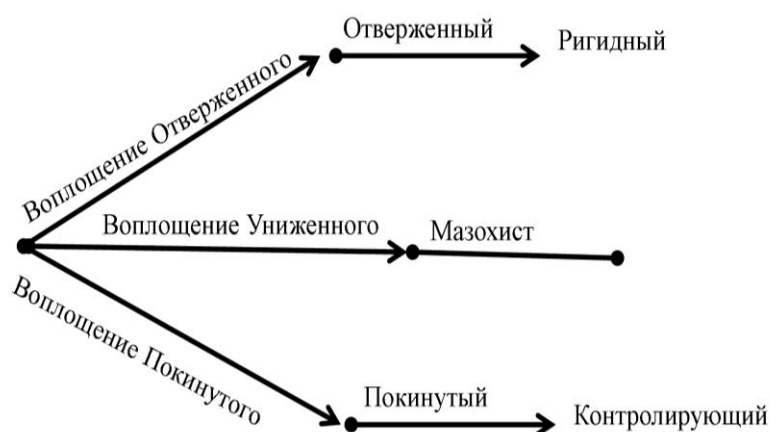


Рис. 3

Травму Воплощения мы не рассматриваем, она необходима для понимания того, что сделало возможным появление травм человека после первого года его жизни, и знание о ней нужно уже в процессе работы по нейтрализации травм. Потому оставляем те травмы, которые присутствуют в книге Бурбо: Отверженный, Покинутый, Мазохист, Контролирующий и Ригидный.

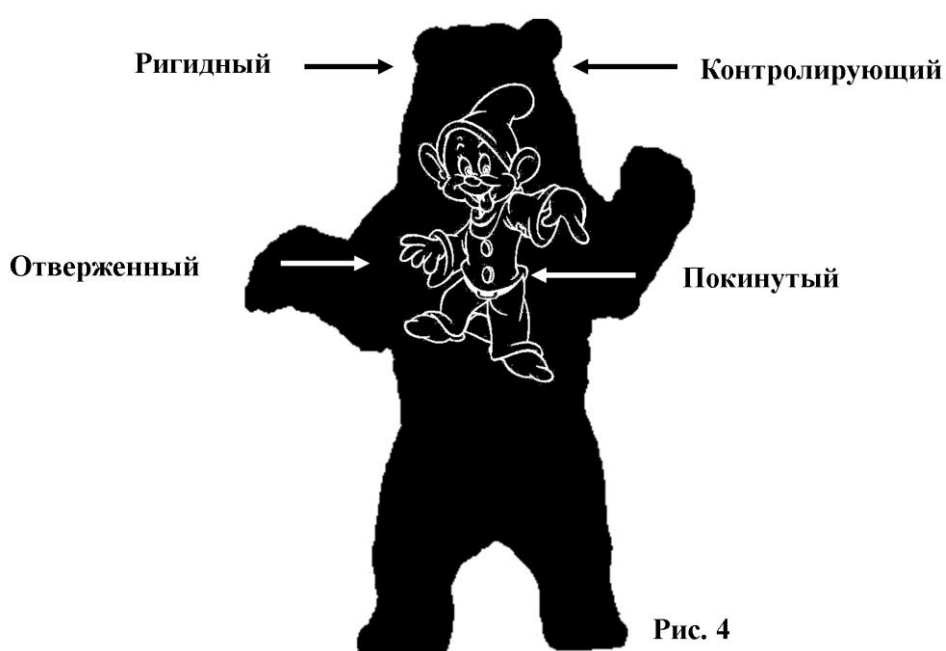
При этом травмы можно разбить на группы, разделенные по признаку создавшего их родителя, по позиционированию человека в обществе и единой сути этих травм, выраженной в пассивной, слабой и активной, сильной форме: Отверженный – Ригидный и Покинутый – Контролирующий.

Травмы Отверженный и Ригидный составляют одну группу, связаны с родителем одного пола с ребенком и травмы данной группы отделяют человека от общества – не дают ему присутствовать в социуме, он существует в своем пространстве фантазий. По сути, это группа интровертов.

Травмы Покинутый и Контролирующий составляют другую группу, связаны с родителем противоположного с ребенком пола, и травмы данной группы делают человека беспомощным: человек не способен получать результаты самостоятельно за пределами созависимых ему групп людей. Это группа экстравертов.

Травма Мазохиста идет отдельно, и, по сути, она противоположна травмам этих двух групп – он дееспособен в обществе, видит реальность и способен получать результаты в социуме. Мазохисту необходимы объекты заботы, чтобы существовать, без них его жизнь замирает – именно в наличии «заказчика» и неспособности делать что-то для себя по своему желанию и состоит его главная проблема. В самой травме Мазохиста можно также выделить два состояния – слабое и сильное: травма «гнезда» и травма «Джина». Когда у него присутствует только травма «гнезда», он должен заботиться о какой-то группе людей, то он находится в слабом состоянии и особенно не выходит за пределы своего «гнезда»: бабушка, пекущая пироги для внуков. Но когда к травме «гнезда» добавляется травма «Джина», то он становится сильным и активным внешне – появляется эффективность. Так как у Бурбо таких травм не существует, то мы не будем выделять их в отдельную группу, но помнить про их существование надо.

«Высшая» травма в каком-то смысле является «одеждой», «скафандром» «низшей травмы» – это, примерно, как раздающий флаеры у перехода человек в костюме курицы или медведя. Внутри слабый человек, но выходящие из перехода люди видят огромного медведя или курицу с листовками, который ведет себя соответствующе своему занятию – нагло пристает к прохожим, а те в испуге от него бегут. В данном случае костюм – это «высшая» травма; в то время как сидящий внутри и управляющий костюмом человек – «низшая» травма (Рис. 4).



Пока человек в костюме – он Ригидный или Контролирующий, – но стоит такой «костюм» сбросить, как он превращается в Отверженного или Покинутого. Вот солидный человек в дорогой одежде надменно заходит в баню, но пока он мылся, у него костюм украли, и теперь он абсолютно голый, и ему не в чем выйти из этой бани на улицу – он прячется от людей и взывает о помощи, чтобы дали хоть какую-то одежду: в баню шел Ригидный или Контролирующий, а спустя время из окошка бани выглядывает Отверженный или Покинутый. Ну или ситуация в бассейне: человек гордо шел вдоль бассейна, выпендривался своей красотой и свысока смотрел на окружающих, красиво нырнул с бортика и потерял плавки, и теперь уже без гонора и зазнайства из-за бортика выглядывает испуганное, вызывающее сочувствие лицо и очень неуверенно просит дать ему хотя бы полотенце, чтобы он смог наконец выйти из холодного бассейна. Примерно так происходит и в жизни, только не обязательно в бане или бассейне: человек, потерявший «костюм» «высшей» травмы, превращается в человека с «низшей» травмой.

При этом «низшая» травма является основой «сильной» травмы. Это значит, что если ослабнет «низшая», то начнет рассыпаться и слабеет травма «высшая». Примерно как ствол дерева – травма «низшая», а его крона – «высшая»: если ствол дерева начнет разрушаться, то и крона дерева надолго не сохранится (Рис. 5).

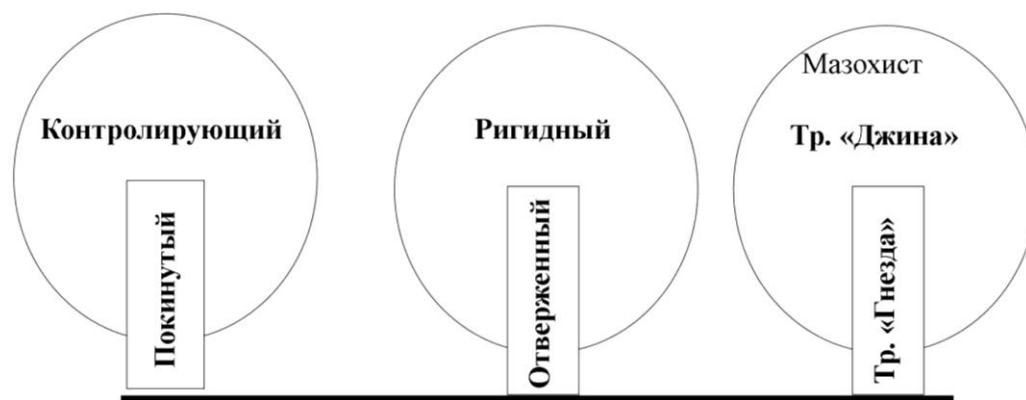


Рис. 5

На рисунке 5 «деревья травм» я учел и Мазохиста – он идет в тексте как отдельная травма, но ее составляющие знать надо, так как в его случае травма «гнезда» является фундаментальной, «слабой», в то время как травма «Джина» представляет собой «сильную», активную в обществе часть.

При этом у каждого человека присутствуют все травмы личности, каждая из которых имеет свою интенсивность, и по силе они отличаются между собой. Это значит, что какие-то травмы проявляются ситуативно – человек испугался и спрятался или начал кричать на кого-то от злости; локально, то есть связаны с какими-то областями жизни или существуют какой-то период его жизни – он ведет себя как Мазохист в какой-то период жизни или в отношении семьи; стратегические, то есть, по сути, являются базовой травмой человека, его тело

более всего отражает именно такую травму, и она определяет, в итоге, его судьбу.

Например, у человека явные признаки поведения Мазохиста, он все время тратит на заботу и обеспечение родственников, и на себя у него времени не остается. Но при этом в жизни у него есть какая-то неизменная позиция, четкие нормы, которым он следует, и ради соблюдения которых он напрягает себя – стратегически он Ригидный. Что интересно, мы, как правило, можем отследить именно локальную травму – в данном случае, Мазохиста, – но от внимания ускользает стратегическая травма Ригидного.

Но здесь надо помнить, что под телом «сильной» травмы – Контролирующего или Ригидного – «спрятано» тело Отверженного или Покинутого: в случае «потери плавок» в жизни тело очень быстро из мощного становится слабым, соответствующим какой-то «низшей» травме. И более того, даже человек с телом «высшей» травмы ситуативно и даже локально может проявлять признаки поведения «низшей» травмы» – начать ныть или пытаться сбежать от сложностей. И как ни удивительно, именно «слабая» травма может быть стратегической у «сильного человека»: такое не обязательно, но встречается довольно часто.

Если образно, стратегическая травма является руслом реки жизни человека, по которой он плывет; локальные – поворотами и участками этой реки; а ситуативные – то, как он избегает столкновения с торчащими в реке камнями, обходит водовороты. И получается, что как бы ловко или неловко он не обходил препятствия, как бы мастерски или по-дилетантски не проходил участки реки, в финале, и мастер и дилетант приплывут в одно место – в конец этой реки. То есть, судьбу человека определяет именно стратегическая травма, которую часто сложно заметить – на ее основе он строит планы, принимает серьезные решения, но она может не выходить и не проявляться в области повседневных дел.

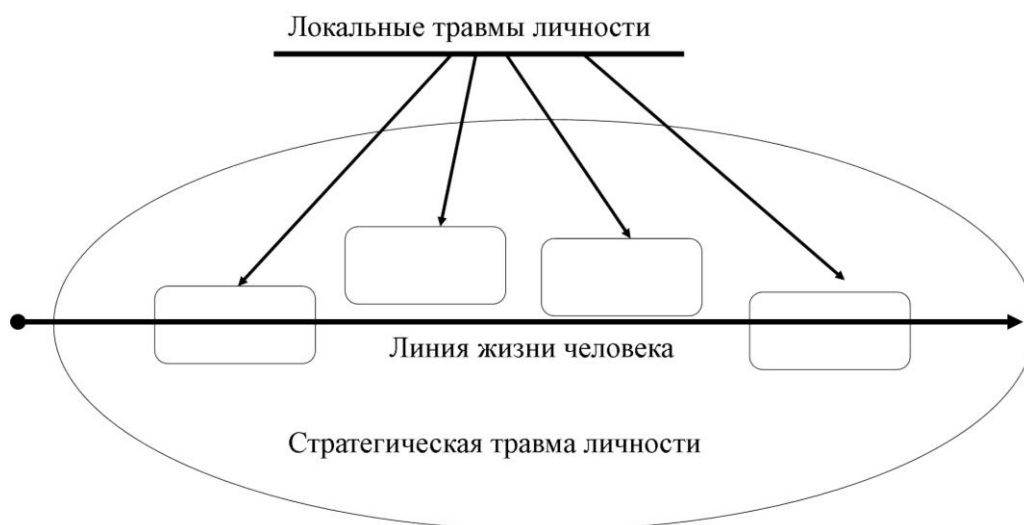


Рис. 6

Можно сказать, что согласно масштабу травмы личности они сосуществуют как будто одна в другой: ситуативные находятся в локальных, а локальные – в стратегической травме. Ситуативные травмы не имеют значения, с травмами локальными мы имеем дело в процессе общения и взаимодействия с другим человеком, но мировоззрение, серьезные перемены в жизни, сама судьба человека будет определена его стратегической травмой. Потому, когда мы говорим «базовая травма человека», то имеем ввиду именно стратегическую травму личности – и часто ее заметить непросто: это имеет значение, в первую очередь, в отношении самого себя – именно эту травму следует нейтрализовать для того, чтобы получить доступ к управления своей судьбой.

Когда речь идет о другом человеке, с которым мы общаемся локально – по делам, совместные интересы и служебные взаимодействия, и не собираемся влезать в его судьбу, – то нас интересует, в первую очередь, его локальная травма личности, то есть его непосредственное поведение и мотивация в текущих взаимодействиях: именно в отношении нее надо строить свое поведение. Ситуативные травмы значения не имеют – надо просто дать человеку «выпустить пар» или «проплакаться», и его «отпустит». Думаю, понятно, что если мы в отношении другого человека знаем еще и его стратегическую травму – то есть «видим его судьбу» на годы вперед, знаем его стратегический ошибки, которые он сделает, понимаем, почему у него сегодня происходят определенные события в жизни, и что его ждет в финале жизненного пути и прочее, – то это только плюс к пониманию этого человека.

Сами травмы личности, чтобы с ними можно было работать, следует систематизировать в единую систему, которая их свяжет воедино. Одним из возможных вариантов такой графической систематизации является пятиконечная звезда – количество вершин по числу травм. Такая фигура позволяет запомнить все травмы, видеть их связь между собой, позволяет размышлять о том, как они могут пересекаться или объединяться между собой, и что в таком случае будет происходить.

Например, объединение травмы Мазохиста с травмой Отверженного – это состояние человека, очень точно отраженного в песне «Еврейский портной» Алекснадра Розебаума. И таких объединений травм, создающих поведение человека, может быть много – но частные случаи мы здесь не рассматриваем, это остается для собственного размышления и анализа самому читателю (Рис. 7).

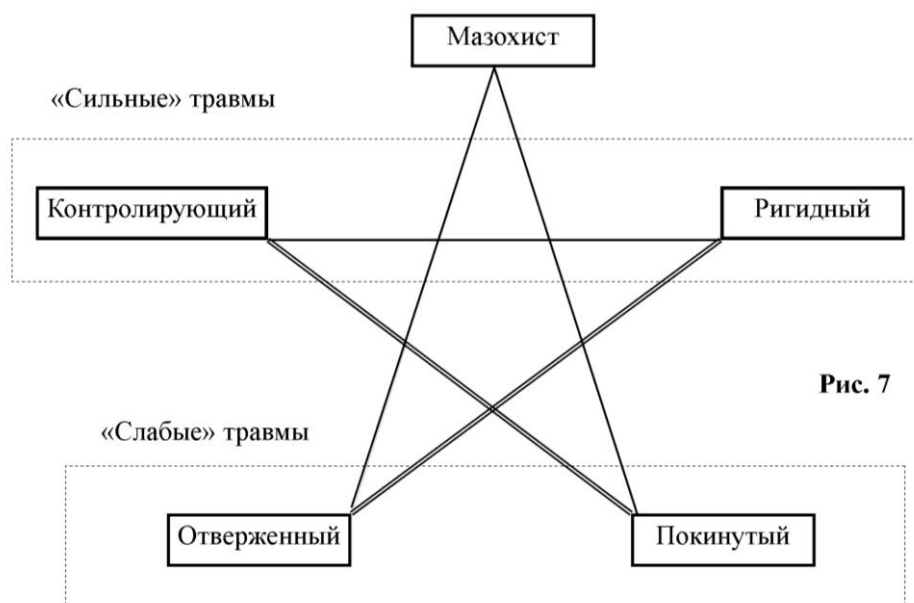


Рис. 7

На данной «звезде» на линии «Отверженный – Ригидный» находится группа, в которой люди отделены от социума. На линии «Покинутый – Контролирующий» расположена группа, в которой люди не способны самостоятельно достигать результатов и зависят от психической энергии окружающих. Отверженный и Покинутый относятся к «слабым» травмам, или пассивным – люди здесь проявляют «слабые» качества жертвы: их поведение относится к «низкому» биологическому рангу человека, обладают к обществу «подстройкой снизу», и более того – часто по телу человека сложно отличить одну травму от другой. Контролирующий и Ригидный относятся к «сильным» травмам – стремятся к доминированию и проявляют сильные качества, к окружающим имеют «подстройку сверху». И «сильные» и «слабые» травмы личности делают человека бессильным в обществе – не позволяют ему действовать в реальности и достигать результатов. В этом отношении их противоположностью является Мазохист, который дееспособен в реальности и способен получать результаты – но в личных интересах действовать он не может, ему нужен «заказчик» того, что нужно достигнуть или получить. Отверженный и Покинутый являются основными «питомцами» Мазохиста – объектами его заботы; с инициативным Контролирующим и принципиальным Ригидным он «не уживается» по причине их самодостаточности. Все это отражено на «звезде».

У человека есть все травмы личности, и проявляются они так или иначе все в разных условиях, как уже было сказано. Задача человека, «стоящего в центре звезды», в том, чтобы так управлять собой, чтобы травмы не выходили из-под его контроля на разных уровнях: в действиях, поведении, эмоциях, мышлении – не определяли логику и планы. Если какая-то травма набирает силу, и какой-то «луч звезды» пересекает «ограничительную линию», то эта травма начинает управлять человеком на соответствующем уровне (Рис. 8).



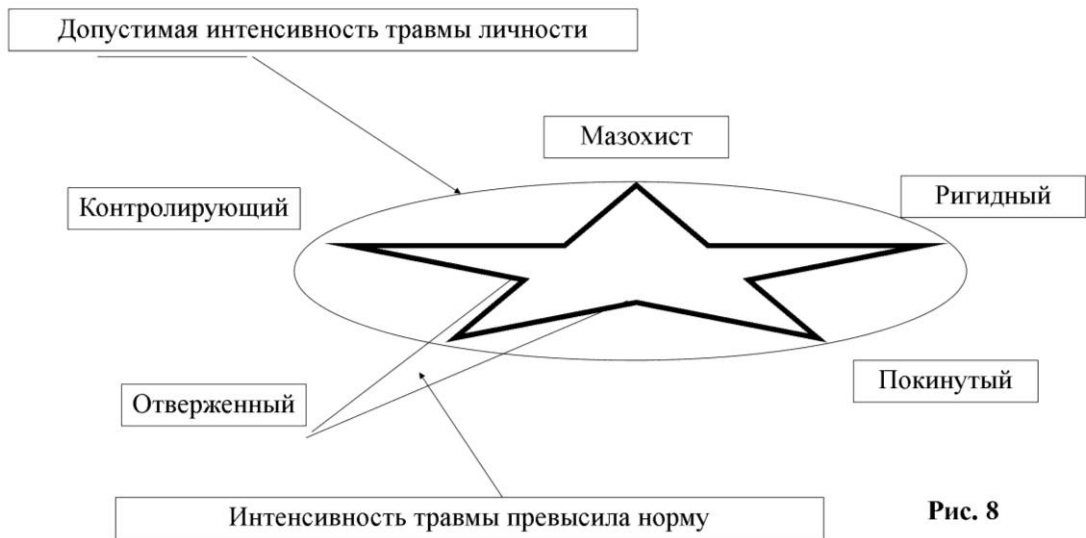


Рис. 8

Как сказано, травмы личности необходимо контролировать на всех уровнях, иначе может произойти нежелательная ситуация – пока контролируешь собственное поведение, то не успеваешь заметить, как внутренне начинаешь упираться в какие-то нормы, и травма Ригидного, к примеру, начинает управлять состояниями или мыслями. Ситуативное проявление травм личности, как правило, присутствует на уровне действий и поведения, но с повышением уровня растет и значение проявленных травм – они становятся локальными или стратегическими (Рис. 8а).

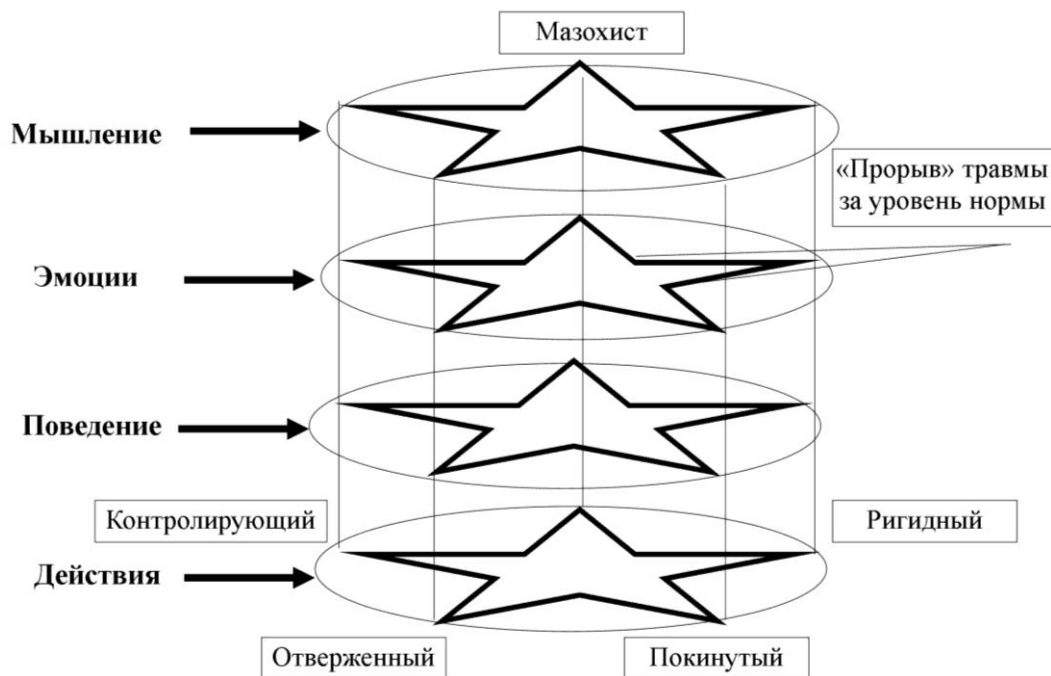


Рис. 8 а

Думаю, такой простой систематизации травм личности вполне достаточно для того, чтобы начать работать с ними. Безусловно можно развить тему систематизации травм: сделать ее более развернутой и глубокой, – но думаю, в рамках данной книги это лишнее усложнение.

Отмечу также, что визуальная систематизация травм по пятиконечной «звезде» не является принципиальной: вы можете придумать или создать наиболее для вас удобную для использования любую фигуру или принцип их систематизации. Мне такая пятиконечная «звезда» представляется вполне достаточной для того, чтобы можно было переходить к разговору об управлении травмами и их «исцелению» – слово противное, но пусть будет оно.

## **ЧАСТЬ 3 ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ**

### **ГЛАВА 1. РАБОТА С ТРАВМАМИ ЛИЧНОСТИ – ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Перед тем, как начать разговор о том, как работать с травмами личности, думаю, будет полезно получить общее представление, как происходит такая работа в большинстве случаев. Не все читатели имеют психологическое образование, опыт коррекционной или терапевтической работы с психическими состояниями или вообще об этом слышат впервые. Многое зависит от психологической школы, личности психолога, того направления, в котором он работает. Потому, думаю, будет полезно сделать ознакомительный экскурс в такую «терапию»: я размещу статью на эту тему, которая является частным случаем такой работы и позволяет получить представление о том, как вопрос работы с психологическими детскими травмами видит психология. Курсивом я оставлю авторский текст статьи, свои ремарки буду делать обычным прямым шрифтом.

#### **1. Пример работы с детскими психотравмами**

Итак, статья: *Институт прикладной психологии в социальной сфере, г. Москва, Статья от 04.12.2024. Статья создана при участии преподавателя Пряник Алёны Валерьевны, практикующий полимодальный психолог, семейный психотерапевт, супервизор, наставник.*

##### ***«Детские психологические травмы: их виды и способы проработки»***

*Детские травмы в психологии – это глубокие эмоциональные переживания, которые человек, будучи ребенком, не смог полноценно обработать и включить в свой опыт. Травматичный опыт может включать*

и физические травмы, которые дети не всегда способны осознать или пережить. «Застрававшие» чувства могут оказывать серьезное влияние на личность и поведение во взрослом возрасте. Разберемся, как формируются детские травмы, какими бывают и как их можно прорабатывать.

### **Как формируются детские травмы**

Детская психика особенно уязвима к травматическому опыту по нескольким причинам:

Отсутствие критического мышления – дети до 5–6 лет воспринимают слова и действия взрослых буквально.

Склонность брать вину на себя – ребенок часто считает себя причиной семейных проблем.

Ограниченные ресурсы для обработки стресса – детский мозг не всегда способен справиться с сильными эмоциями.

Важно понимать, что травму вызывают не сами события, а неспособность ребенка справиться с вызванными ими чувствами: страхом, стыдом, гневом, виной или обидой. Травмирующей может стать любая ситуация, которую мозг не смог обработать.

### **Виды детских травм в психологии**

Рассмотрим самые часто встречающиеся детские травмы и психологию их последствий.

<i>Название</i>	<i>Возможные причины</i>	<i>Последствия</i>
<i>Травма отвержения</i>	<i>Игнорирование потребностей ребенка, пренебрежение</i>	<i>Низкая самооценка, страх близости, трудности в отношениях</i>
<i>Травма покинутости</i>	<i>Развод родителей, потеря близкого человека</i>	<i>Страх одиночества, зависимое поведение в отношениях</i>
<i>Травма насилия</i>	<i>Физическое, эмоциональное и другое насилие в адрес ребенка</i>	<i>Агрессивное поведение или чрезмерная пассивность, проблемы с доверием</i>
<i>Травма унижения</i>	<i>Постоянная критика, высмеивание ребенка</i>	<i>Перфекционизм, страх ошибок, трудности с самовыражением</i>
<i>Травма свидетеля</i>	<i>Драки родителей на глазах ребенка, другое насилие в семье</i>	<i>Проблемы с построением отношений (адаптацией и социализацией)</i>

*Бывают и другие формы потрясений. По-другому их называют травмами развития, потому что приходятся они на период формирования личности и психики ребенка. Возможны и более сложные травматические реакции, включая, например, эмоциональное пренебрежение, которое часто встречается и может быть связано с различными формами пренебрежения со стороны родителей.*

В данной таблице вы видите перечень основных травм детства, которые обычно выделяются в психологии. С травмами, которые рассматривает Бурбо, данный «список» имеет лишь частичное пересечение: травмы отвержения, покинутости и унижения. Прочие травмы у Бурбо отсутствуют, но есть другие – Предательства и Несправедливости. Добавлю, что если поискать еще перечни детских психологических травм, то можно увидеть иные картины. Дело в том, что все зависит от психологической школы, подхода, концепции и самой личности психолога, который выделяет эти травмы. В действительности, психология – это не математика и не точные науки, – потому все зависит от видения исследователя: это не является ошибкой, и представляет из себя не более чем рассмотрение одной темы – в нашем случае, темы «травм личности» – с разных позиций. Но в данном виде, а также в иных знакомых мне перечнях травм, ни о каком структурировании и создании целостной системы речи не идет, по крайней мере, я там не увидел системы – по сути, случайный набор психотравм. Потому, при всем различии моей мировоззренческой и психологической позиций с позицией Бурбо, ее гениальность состоит именно в выделении травм, позволяющих произвести их систематизацию. Потому не обращайте внимание на расхождение в самих, представленных здесь травмах с тем, что есть у Бурбо, это не является ошибкой – просто «дело вкуса» исследователя: то, что Бурбо посчитала значительным, для других исследователей, возможно, оказалось не интересным. Но отношение к травмам детства, как бы их не выделяли, и как бы они ни расходились у разных авторов, в большинстве случаев, одинаковое: травмы детства влияют на поведение человека в том числе и в его взрослой жизни. Тем более, что практически ко всем травмам личности для их коррекции применяют идентичные подходы.

*Научно доказано, что физическое, психологическое и сексуальное насилие в детстве (в том числе пренебрежение) повышает риск развития психологических проблем во взрослой жизни. Например: тревожное и депрессивное расстройство, селфхарм и суицидальное поведение, посттравматическое стрессовое расстройство, химические и психологические зависимости, недоверие и страх близости, расстройство привязанности, неприятие себя и, в частности, своего тела (источники: Comprehensive Psychiatry Volume 109 August 2021, Br J Psychiatry 2020 Nov, J Gen Intern Med 2003 Oct).*

### ***Психология проработки детских травм: пошаговый алгоритм***

*Рассмотрим работу с травмой в контексте психотерапии, а не самопомощи:*

– Установление доверительных отношений между психологом и клиентом – создание безопасного и поддерживающего пространства.

– Сбор анамнеза – психолог расспрашивает о детстве и текущих проблемах клиента. Определяет цели терапии и ожидаемые результаты. Объясняет, как будет проходить терапия, какие методы будут использоваться.

– Идентификация травмы – выявление конкретных травмирующих ситуаций и связанных с ними чувств.

– Погружение в травмирующие воспоминания. С поддержкой психолога клиент описывает детские воспоминания. При помощи беседы и специальных упражнений специалист помогает осознать и прожить подавленные эмоции.

– Когнитивная реструктуризация. Психолог помогает клиенту найти негативные убеждения, сформировавшиеся в детстве. Пример: «Я не заслуживаю любви».

– Замена негативных убеждений: работа над формированием новых, позитивных убеждений. Пример: «Я заслуживаю любви и уважения».

– Развитие новых копинг-стратегий: обучение методам управления стрессом и эмоциями.

– Закрепление результатов: работа над внедрением новых навыков в повседневную жизнь. Закрепление новых убеждений и моделей поведения.

Это общий алгоритм всего консультирования, а не отдельной сессии. Хотя и один сеанс выглядит похоже, потому что в рамках главного запроса обычно психолог и клиент выделяют мини-запросы. Тогда каждая консультация включает прояснение запроса, его непосредственную проработку, наполнение клиента ресурсом и сбор обратной связи. Сессия начинается с вопроса: «О чем вы хотите поговорить?». А заканчивается вопросом: «Что вы вынесли для себя с этой сессии?» («С чем вы уходите с этой сессии?»).

На каждом этапе терапии может быть много индивидуальных вариаций, и иногда клиент не всегда готов к глубокому погружению в травмирующие воспоминания. В некоторых случаях травма может быть настолько глубоко подавлена, что потребуются длительная и осторожная работа, чтобы не вызвать вторичную травматизацию

### **Как прорабатывают детские травмы в психологии: пример упражнений**

Клиент: Анна, 30 лет. Обратилась к психологу с жалобами на постоянные тревожные мысли, страх близости в отношениях и низкую самооценку.

История. В детстве Анна пережила развод родителей и эмоциональное пренебрежение со стороны матери. Эти события оказали длительное влияние на ее психическое здоровье.

Дальше разберем фрагмент консультации (идентификация травмы) и упражнения, которые психолог может дать Анне.

*Анна: «В детстве мои родители часто ссорились. И мне казалось, что они не замечают меня. Однажды они забыли забрать меня из школы, и я просидела на улице несколько часов».*

*Психолог: «Как вы себя чувствовали, когда это происходило? Какие эмоции вы испытывали?»*

*Анна: «Я чувствовала себя ненужной, брошенной и очень испуганной».*

*Психолог: «Давайте вернемся к этому моменту в вашем воображении. Представьте, что вы снова переживаете этот опыт, но сейчас вы не одна. Я рядом, и мы вместе сможем пройти через это».*

*Анна: «Я вижу себя маленькой девочкой, сидящей на холодной скамейке и плачущей. Но теперь я представляю, что рядом со мной вы, и я не так сильно боюсь».*

*Детские травмы во взрослой жизни и психологию их последствий можно прорабатывать разными способами. Методы зависят от подхода, в котором работает психолог. Рассмотрим несколько упражнений, но обратите внимание: самостоятельное выполнение может быть опасно, лучше выполнять техники с поддержкой специалиста.*

### **Упражнение «Визуализация внутреннего Ребенка»**

*Цель: помочь клиенту установить контакт с внутренним Ребенком и исцелить его.*

*Описание:*

*Расслабление. Анна садится удобно, закрывает глаза и делает несколько глубоких вдохов и выдохов.*

*Визуализация. Психолог просит Анну представить себя маленькой девочкой в возрасте, когда произошел развод родителей. Анна визуализирует себя в безопасном месте, где чувствует себя защищенной.*

*Диалог с внутренним Ребенком. Анна начинает мысленно общаться с маленькой Аней, спрашивая, что она чувствует и чего боится. Психолог помогает клиентке выразить поддержку и любовь к внутреннему Ребенку, заверяя, что теперь она в безопасности.*

*Укрепление связи. Анна обнимает внутреннего Ребенка, обещая заботиться о нем и защищать его. Психолог помогает закрепить это ощущение заботы и любви.*

*Возвращение в реальность. Анна медленно возвращается к настоящему моменту, открывает глаза и делится своими ощущениями с психологом.*

### **Упражнение «Письмо от взрослого себя к маленькому себе»**

*Цель: помочь клиенту осознать свою ценность и значимость, а также поддержать маленького себя в трудный момент.*

*Описание:*

*Психолог: «Анна, давайте представим, что вы можете написать письмо той маленькой девочке, которая осталась одна на улице. Что бы вы хотели ей сказать?»*

*Анна: «Дорогая маленькая Анечка, я знаю, как тебе страшно и одиноко сейчас. Это не твоя вина, что родители забыли тебя. Ты очень важна и ценна, и я обещаю, что буду всегда рядом, чтобы поддержать тебя».*

*Психолог: «Как вы чувствуете себя сейчас, написав это письмо?»*

*Анна: «Мне стало легче. Я почувствовала, что могу поддержать себя даже в самых трудных ситуациях».*

*Упражнения, такие как визуализация Внутреннего Ребенка или письма себе, полезны, но они требуют внимательного подхода и могут не быть эффективными для всех клиентов. Рекомендуется всегда работать с опытным терапевтом при использовании таких техник.*

### **Упражнение «Безопасное место»**

*Цель: создание безопасного ментального пространства для клиента, где он может отдохнуть от интенсивных эмоций и переживаний.*

#### **Описание**

*Психолог: «Давайте начнем с создания вашего личного безопасного места. Закройте глаза и представьте место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно и защищено. Это может быть любое место – реальное или вымышленное».*

*Анна: «Я вижу лесную поляну с мягким мхом и солнечными лучами, пробивающимися сквозь деревья».*

*Психолог: «Теперь представьте, что вы находитесь там. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Как вы ощущаете себя там?»*

*Анна: «Я слышу пение птиц и шуршание листьев. Чувствую запах свежести и травы. Мне спокойно и хорошо».*

*Психолог: «Когда вам становится тяжело или тревожно, вы всегда можете мысленно вернуться в это место, чтобы отдохнуть и набраться сил».*

### **Упражнение «Визуализация защиты»**

*Цель: помочь клиенту почувствовать себя защищенным и уверенным, когда он сталкивается с трудными воспоминаниями.*

#### **Описание**

*Психолог: «Закройте глаза и представьте себе сильную фигуру, которая всегда будет рядом с вами и будет защищать вас. Это может быть кто угодно – реальный человек, вымышленный герой или даже животное».*

*Анна: «Я вижу большого медведя. Он стоит рядом и обнимает меня своими большими лапами».*

*Психолог: «Теперь представьте, что этот медведь всегда рядом с вами, когда вам нужно. Он защищает вас и дает вам силы. Как вы чувствуете себя теперь?»*

*Анна: «Мне стало легче и спокойнее».*

*Проработка детских травм – это процесс, требующий времени и терпения. Иногда травма настолько подавлена, что клиент даже не осознает ее: приходит с одним запросом, а в процессе терапии всплывают переживания из детства. В зависимости от ситуации может*

*потребуется несколько месяцев или лет терапии для проработки детской психотравмы. Но результат стоит усилий: освобождение от груза прошлого открывает путь к более здоровой, счастливой и успешной жизни.*

*Детские травмы – это важная и часто недооцененная тема в психологии, поскольку многие из нас не осознают, какое сильное воздействие на психику может оказывать ранний опыт. Понимание того, что травмы не всегда связаны с очевидными событиями, например, такими как насилие или утрата, а могут быть результатом более тонких, но не менее разрушительных переживаний, помогает нам более чутко подходить к процессу психотерапии. Работа с детскими травмами требует терпения и квалифицированной поддержки специалиста, так как часто они скрыты от сознания и могут проявляться через взрослые проблемы, такие как тревожность, низкая самооценка или трудности в отношениях. Процесс проработки травм – это не быстрый процесс, но он может значительно изменить качество жизни, открывая новые возможности для личностного роста и гармонии.*

Мы рассмотрели достаточно распространенный вариант работы психолога и клиента, потому, если вам удобно, то можете использовать методы и подходы приведенные в статье Алёны Пряник. Кому-то безусловно этого будет достаточно. Но отмечу, существует масса иных подходов к работе с детскими травмами, происходящих на различных уровнях психики и относящихся к различным школам психологии.

Перед тем как разместить вышестоящую статью классического психолога, я думал о том, стоит ли это делать, и имеет ли это смысл. И думаю, что в ее размещении есть польза: она дает общее представление об одном из вариантов работы с детскими травмами. Ниже, когда мы приступим к теме о том, что делать с травмами личности, то я буду ставить задачи и давать рекомендации, которые надо решить и выполнить, чтобы убрать их интенсивность. Но то, как решить эти задачи и выполнить рекомендации, каждому придется решать самостоятельно в зависимости от его знаний, психологических или иных предпочтений, мировоззрения, имеющихся в его распоряжение психотехнологий: я не стану, как это принято в популярной литературе и в стиле данной статьи, навязывать какой-то определенный метод. Каждый должен сам решить, каким путем ему будет удобнее и лучше решить поставленные ниже задачи – и стоит ли их решать, или ему достаточно пройти путем, разобранным в данной статье или в книге «Пять травм» у Бурбо.

Но предварительно посмотрим, что говорит Бурбо о критериях нормализации травм – опять же для «общего кругозора». Перед тем, как начать куда-то двигаться, неплохо знать, к чему нужно прийти: бегло узнаем, что Бурбо считает критериями «исцеления». Оставим ее авторский текст без изменений, как обычно, он выделен курсивом.

## **2. Признаки «исцеления» травм личности по Лиз Бурбо**



*Вот важнейшие признаки того, что твои травмы исцеляются.*

*Твоя травма Отвергнутого, Беглеца, близка к исцелению, если ты постепенно занимаешь все больше места, если начинаешь утверждать себя. И если кто-то делает вид, что тебя нет, это не выбивает тебя из колеи. Все реже случаются ситуации, в которых ты боишься впасть в панику.*

*Твоя травма Покинутого, Зависимого, близка к исцелению, если ты чувствуешь себя хорошо даже в одиночестве и если меньше нуждаешься в чьем-то внимании. Жизнь уже не кажется такой драматичной. У тебя все чаще появляется желание затеять различные проекты, и даже если другие тебе не помогают, ты способен продолжать дело и сам.*

*Твоя травма Униженного, Мазохиста, близка к исцелению, если ты, прежде чем сказать кому-то «да», даешь себе время подумать, отвечает ли это твоим потребностям. Ты уже меньше взваливаешь на свои плечи и чувствуешь себя более свободным. Ты перестаешь сам себе создавать ограничения. Ты способен обращаться с просьбами и требованиями, не чувствуя себя при этом надоедливым и ненужным.*

*Твоя травма Предательства, Контролирующего, близка к исцелению, если ты уже не переживаешь таких бурных эмоций, когда кто-то или что-то расстраивает твои планы. Ты легче ослабляешь хватку. Напомню: ослабить хватку – значит ослабить свою привязанность к результату, избавиться от желания, чтобы все шло только по твоему плану. Ты больше не стараешься быть центром притяжения. Когда тебя охватывает гордость за проделанную работу, ты чувствуешь себя хорошо даже в том случае, когда другие не замечают или не признают твоих заслуг.*

*Твоя травма Несправедливости, Ригидного, близка к исцелению, если ты позволяешь себе быть не таким совершенным, допускать ошибки, не впадая при этом в ярость и не критикуя себя. Ты можешь позволить себе показать свою чувствительность, можешь заплакать перед другими, не боясь их осуждения и не стыдясь временной потери контроля.*

*Одно из главных преимуществ исцеления от душевных травм – мы избавляемся от эмоциональной зависимости, становимся самостоятельными. Эмоциональная самостоятельность – это способность понимать, чего ты хочешь, и предпринимать все действия, необходимые для реализации твоего желания; а если тебе нужна помощь, ты умеешь обратиться за ней, не сводя свою просьбу к единственному и незаменимому лицу.*

Спустя 14 лет после написания «Пять травм», Лиз Бурбо написала книгу «Исцеление пяти травм», в которой рекомендует следующий подход к «исцелению» травм личности.

1. Не призывать избавляться от травм. По мнению Лиз Бурбо это может возбудить травму Отверженного в человеке.

2. Учиться распознавать, какая именно травма активна. Это поможет научиться принимать ее и в дальнейшем перестать использовать свойственное травме поведение.

3. Постепенно снижать интенсивность травм личности. С понижением их интенсивности они будут доставлять все меньше страданий человеку.

Для этого в книге «Исцеление пяти травм» Лиз Бурбо рекомендует смотреть на события из «сердца» и находиться в состоянии «здесь и сейчас». А ситуации воспринимать как жизненные уроки.

Но дело в том, что для того, чтобы воспринимать происходящее как жизненные уроки необходим высокий уровень понятийности мышления и четкое мировоззрение, в котором такие уроки предусмотрены – являются его частью. Я, откровенно говоря, не увидел в исходном тексте Лиз Бурбо такого, предусматривающего «жизненные уроки», описания мира, потому что идея о том, что «душа приходит на землю исцелиться», сама по себе мировоззрением не является, так как не отвечает на вопросы: откуда она приходит, как она заболела, и куда пойдет дальше, если «исцелится» – нет ответа на то, в чем цель всей этой игры в «исцеление». Зато я увидел, что Бурбо действует в мировоззрении «мир – большая лечебница», причем не самого высокого качества: с недостатком медицинского персонала, ремонта и лекарств – и потому «больные» должны сами друг друга поддерживать, сопереживать друг другу и быть максимально гуманны и добры по отношению к таким же, как они, пострадавшим. И в такой концепции мира может быть только один «урок» – в качестве дополнительной клизмы. А выйти из такого «госпиталя» невозможно, потому что просто некуда. И потому человек обречен оставаться «болезненным» вечно. Надеюсь, что я ошибаюсь – но то, что я увидел, «развидеть» не просто.

Смыслом нахождение человека на земле не может быть негативная мотивация избегания очередной «процедуры», в которой и сформулирована идея «исцеления». Человек сюда приходит что-то делать важное – а травмы личности являются помехой и препятствием в выполнении им его «земной миссии». И без ответа о том, зачем рождается человек, смысл «жизненных уроков» теряется. Даже у человека, попавшего в больницу, есть планы на то, что он будет делать после того, как выпишется из нее. А без «высших смыслов» такое описание нашей реальности сильно напоминает травмпункт или госпиталь, куда свозят пострадавших. Но сама идея «прохождение уроков» с позиции многих мировоззренческих концепций, которые определяют смысл жизни человека, в корне верная. Потому используйте ту концепцию мироздания, которая есть у вас, которая дает смысл такому «прохождению уроков» и объяснит вам, зачем эти «уроки» вы проходите – к чему вы в этой жизни идете.

Лиз Бурбо рекомендует использовать разработанные ею карты: по 11 карт на каждую травму личности – всего 55. На картах на одной стороне написано задание на день, вроде «сегодня я не буду срывать по мелочам», а на другой название травмы – Контролирующий. Человеку нужно вытаскивать в случайном порядке из всей колоды одну и стремиться следовать написанному на карте заданию в течение дня. Думаю, для освоения и понимания признаков

травм личности и развития основ рефлексии и навыков управления своим поведением – вполне простой и интересный вариант.

Тому, кто решит работать в концепции «исцеления травм» без наличия у него четкой мировоззренческой концепции, а таких людей немало, я бы рекомендовал сначала ответить себе на вопрос, от которого, во многом, зависит успех, и который переводит мотивацию избегания в мотивацию достижения – то есть делает достижение «исцеления» достаточно вероятным. Надо ответить себе на вопрос: чем вы будете заполнять свое время и мысли, когда травмы личности уйдут? В частности, данный вопрос является ключевым при работе с запойными алкоголиками, в жизни которых большую часть времени занимает пьянство – чем заполнить освободившиеся несколько дней в неделю и свои вечера. И пока человек не ответит себе на этот вопрос, и не просто ответит, а не найдет, чем интересным или увлекательным для себя заполнить освободившееся время – тем, что ему действительно хочется заниматься, и чему его пьянство мешает – пить он не перестанет. Также и при подходе «исцеления» травм: проявление травм человека занимает не малую часть его времени и мыслей. Потому стоит ответить себе на вопрос, есть ли у вас чем себя занять тогда, когда уйдут проблемы и ситуации, которые рождают травмы души, на борьбу с которыми человек тратит немало времени и сил, а также понять, о чем вы будете думать, когда перестанете жалеть себя и интересоваться исключительно своей личностью, на чем сконцентрируется внимание и интерес вашего ума – есть ли у вас ментальные, культурные интересы, вроде увлечения построением бизнеса, «альтернативной историей», вовлеченность в какие-то театральные или политические темы. При «затухании» травм высвобождается жизненное время и «дисковое пространство» в голове, и вы должны заранее знать, что вы будете делать и на что направите свои мысли. Если удастся ответить на этот вопрос, то вполне может подойти и метод Бурбо, и любой другой метод «исцеления» – вам станет ради чего уменьшать свои травмы личности, а значит начнутся и процессы снижения интенсивности травм. Говоря просто, вам должно быть ради чего избавляться от травм личности.

### **3. Работа с травмами личности: общее видение и рекомендации**

Основная проблема травм личности состоит в том, что они снижают способность человека воспринимать окружающую реальность и уводят его в свой «виртуальный» мир: человек видит не то, что происходит, а то, что ему показывают травмы. Потому «исцеление» состоит в возвращении человека в реальность – нужно вывести его из «мира грез и кошмаров» в мир реальных взаимодействий.

И первое, что говорит о том, что человек возвращается в реальность – это способность задавать вопросы. Обратите внимание, что человек с сильной травмой личности практически ничем не интересуется, что не относится к его личности. Речь идет не о вопросах «как здоровье», «как проехать в центр», не

о том, «какой смартфон лучше», и не о выяснении каких-то рабочих деталей у коллеги. Тем более, речь не идет о вопросах в форме допроса, которые бесят Контролирующего. Речь идет о пробуждении в себе интереса к тому, что окружает человека, что он делает, чем он занят – искреннего интереса к тому, что происходит у других людей. Можно сказать, речь идет о том, чтобы «выдрать» себя «из ракушки» травмы личности и заставить увидеть мир вокруг.

Суть процесса состоит в том, что у человека есть «точка осознания» происходящего. Это не «точка сборки» как у Кастанеды – все куда повседневнее и скучнее. Как сказано, «энергия идет за мыслью». Это значит, что, когда мы интересуемся внешним объектом по-настоящему, мы как будто для себя исчезаем и начинаем осознавать этот объект – переносим свое внимание с себя на него: он для нас начинает существовать – направленным вниманием мы будто проявляем его для себя. Когда мы погружаемся в свои мысли, то работает тот же механизм переноса внимания: внешний мир для нас исчезает, и то, о чем мы думаем, для нас одних становится реальным. Потому кто-то из великих сказал, что «проблемы велики ровно настолько, сколько мы им придаем значение». Мистик бы сказал, что мы сами накачиваем их энергией – и они становятся больше, мощнее, реальнее. А травмы личности, вызывая у нас эмоциональный триммер, заставляют нас не просто верить в какие-то им присущие иллюзии: например, что все хотят мне зла, или что несогласие людей с моей позицией ведет к катастрофе, – а превращают эти иллюзии в реальные для нас проблемы, притягивая к ним наше внимание. Мы фиксируемся на такой иллюзии-проблеме в своей голове, своим вниманием делаем ее реальной для себя – куда реальнее, чем окружающий мир – и начинаем действовать в соответствии с верой в реальность этой проблемы. И в итоге, живем в таком, нами же материализованном и созданном по алгоритмам травм личности, мире внутри своей головы; а внешний мир для нас иллюзорен, потому что наше осознание себя смещено из внешней во внутреннюю реальность: то, что мы считаем реальным в голове, для нас куда приоритетнее и важнее, чем едущий на нас автомобиль или отличное предложение работы. Более того, человек глубоко погруженный в свои мысли и для окружающих будто исчезает, вплоть до того, что они, пробегая мимо, могут его не заметить и толкнуть. В клиническом случае разница внутренней и внешней реальности становится настолько критичной, что действия человека серьезно не соотносятся с происходящим вокруг, и людям он кажется неадекватным.

На этом механизме движения «точки осознанности» базируются наши тревожности и страхи. Страхи могут быть результатом какого-то прошлого негативного опыта, «накрученности» слухами, СМИ, рассказами «очевидцев», псевдопереживаниями во время просмотра каких-то страшных и пугающих фильмов или чтения книг. Мы опасаемся, что с нами что-то может случиться – и чем больше боимся, тем реальнее такие «кошмары» становятся для нашего сознания. А тревожность – это некое предчувствие, которое за счет «страшных

фантазии» говорит о возможных «ужасных» предстоящих событиях: человек рисует себе картины, что он может заболеть, попасть под машину, его могут уволить, он может потерять все деньги и прочее. Вариантов развития будущего огромное количество, и предстоящие события еще не определены, но за счет такого «предчувствия» человек начинает неосознанно выбирать из всего множества вариантов те сценарии развития событий, которые приведут его именно к тому, чего он боится или не желает. Никто не знает, что произойдет завтра – но в случае тревожности и страха мы точно знаем, чего ожидать: чем сильнее страх и тревожность, тем реальнее для нас именно нежелательная линия развития событий. Мы боимся и тревожимся из-за того, что пока не существует, и возможно, никогда не случится. А травмы личности как раз и управляют такими «страшными» и «тревожными» состояниями, потому мы и подчиняемся диктуемым ими нам алгоритмам действий: они из системы негативных ожиданий формируют свою «страшную» картину мира, в которой нас не замечают, бросают одного и прочее. И чем сильнее травма личности, тем интенсивнее внутренние страхи и тревожности, и тем глубже в нашей голове находится «точка осознания себя» – тем дальше мы от реальности. Как минимум, мы становимся незащищенными, потому что просто не видим, что происходит вокруг, а как максимум, становимся не способными что-либо делать в реальном мире – что дополнительно усиливает страхи и тревожности.

Так вот потому необходимо вывести точку осознания из своей головы во внешний мир, или хотя бы на границу между собой и окружающей действительностью. А для этого окружающая действительность должна нас интересовать. И когда мы начинаем задавать людям вопросы, интересоваться происходящим у них, мы вытаскиваем «точку осознания» во внешнюю реальность.

Но в процессе задавания вопросов требуется придерживаться четких границ. Понятно, что вопросы задаются не в форме допроса или опросника, и тем более, не с командными или жесткими интонациями. Сама форма вопросов должна быть нейтральна, приятна собеседнику и рождать в нем желание что-то рассказывать. При этом область, в которую направлены вопросы, должна находиться в реальности – относиться к деталям того, что человек делает, например, какие крюки использует на рыбалке, в каких магазинах любит бывать и почему, какими нитками штопает носки. Вопросы касающиеся состояния, переживаний или мыслей человека пользы не принесут: в собственной голове достаточно «виртуала» и присоединять к нему еще такой же мир иллюзий другого человека – переживания, мнения или пережевывание внутренней пустоты – не стоит. Вопросы должны относиться к «поведенческой и предметной реальности», в которой живет другой человек, и нельзя допускать выход вопросов за границу этой области: большинство людей попытаются рассказать не про события, а про то, что они переживали, думали, чувствовали в процессе этих событий. Не надо играть в психотерапевта и выслушивать весь этот субъективный бред о внутренней

жизни, надо мягко возвращать человека в реальность, к теме его рассказа: кто что делал, кто что сказал, что происходило и прочее.

Отмечу, что, казалось бы, такую простую задачу, как задавание вопросов, решить далеко не просто, особенно когда вами руководит травма личности. В этот момент человека не интересует ничего, кроме него самого. И проявить искренний интерес, втянуться в рассказ человека, увлечься им – сложная задача, – а тем более, начать вникать в его рассказ настолько глубоко, чтобы заинтересоваться деталями. А должно быть именно так: вам должен быть искренне интересен рассказ человека – вы должны искренне интересоваться, что у него и с ним происходит. И тем более, не надо себя обманывать и действовать как в анекдоте: «Ну что это мы все обо мне, давайте поговорим о вас – как я вам в новой роли?». Разговоров о себе, по возможности, следует избегать.

Если действовать искренне, то особых проблем со стороны человека, чьей жизнью вы интересуетесь, быть не должно: большинство людей заняты только собой и всегда с удовольствием поговорят о себе. В принципе, большинство людей интересуется только то, что связано с ними – практически каждый человек считает себя уникальной личностью, хорошим рассказчиком, свою жизнь уникальной и интересной, хотя, в действительности, никого не интересует, что у него происходит. При этом надо, в основном, слушать, и не дополнять его речь своими «похожими случаями и историями», советами, оценками, «авторитетными мнениями, выводами и заключениями» – этого стоит избегать, даже если «подмывает» их дать или вмешаться с воплем «я знаю»: часто собеседник «гаснет» после даже короткой ремарки и дополнения к его рассказу. В этом процессе человек важнее, чем вы, о себе и своем мнении вы можете подумать уже после разговора. А также надо контролировать и свое состояние: внутреннее раздражение, которое присутствует у всех, будет пытаться вырваться посредством интонаций, сарказма, замечаний и может все испортить. Такое раздражение возможно, когда собеседник, по вашему мнению, глуп, слишком беден, слишком богат, занят в жизни ерундой, слишком наивен или параноидален. Это не ваше дело, какой у него социальный статус, какое финансовое и имущественное состояние, во что он верит и чего боится: проявите к этому полный нейтралитет – вам важны события, а не личность рассказчика.

Если все это удастся соблюдать, то через какое-то время внутреннее сопротивление уйдет, сожаление о пустом потраченном времени на разговор исчезнет – вы же смотрите телевизор и не переживаете о том, что программы глупые, время тратите зря и прочее: вы отдыхаете. Вот и надо в процессе такого разговора, будто перед телевизором, учиться отдыхать в процессе рассказа человека: вы ничем собеседнику не обязаны, как и вам он не обязан – точно также как и телевизор. Конечно, разговаривать следует с максимальной доброжелательностью: человек должен чувствовать вашу искренность, доброжелательность, заинтересованность как слушателя. И разговор должен быть взаимно приятный.

При этом вопросы должны быть максимально детальные и уточняющие, и задаваться к знаковым моментам речи человека – которые он сам выделяет повышенными эмоциями. В любой речи всегда есть ключевые моменты, ради которых человек и рассказывает: когда он подходит к ним, то он «загорается», «глаза блестят», интонации становятся более наполненные, – и есть связующие или сопровождающие части, в которых человек эмоций не проявляет. Если человек рассказывает про свои помидоры на даче и, чтобы описать ситуацию, говорит про дорогу на дачу, расположение дома – то не надо уточнять ни про дом, ни про дорогу: его интересуют только помидоры. Ваши вопросы по «ключевым фрагментам» должны помогать человеку рассказывать, уточняя детали и нюансы события – вы вопросами помогаете ему вернуться в тот момент событий, о которых он рассказывает. Если начать задавать вопросы к сопроводительной части повествования, то человек «погаснет» и потеряет интерес к дальнейшему разговору. Со временем такой опыт задавать вопросы «по ключевым моментам» приходит.

Я понимаю, что большинству людей с травмами личности будет крайне непросто начать задавать вопросы. Потому рекомендую тренироваться на болтунах – людях, готовых телеграфному столбу рассказывать, как он ездил на рыбалку, как кормил кошку, как чинил машину. Этот человек простит вам практически любые ошибки в вопросах, но советую заранее определить время такого разговора: болтун может говорить бесконечно, и если вы не хотите, задав вопрос с утра, закончить разговор поздней ночью, ограничьте время разговора. По разговору не надо делать выводов, заключений, считать себя ответственным за что-то или обязанным что-то обязательно сказать в финале – это просто «треп»: помните, что это такой же процесс как просмотр телевизора – без обязательств, который вы выключаете, когда вам просто надоело смотреть его и часто забываете о том, что вы смотрели.

Я рекомендую развивать в себе такое искусство задавать вопросы. Ничего кроме пользы, новых контактов, лучшего понимания людей и расширения своих знаний об окружающем мире такая привычка не принесет. Но в своей основе она вас начнет вытаскивать из травм личности: поначалу вам будет жалко силы, время, вас будет ломать от того, что вам не интересно слушать какой-то бред – в общем, придется с собой побороться, но в какой-то момент ситуация поменяется вместе с вашим внутренним состоянием. Потому что в действительности, вы не из человека вытаскиваете ответы, а вытаскиваете себя из своего заточения в собственной голове.

Думаю, что перед тем, как у вас получится действительно начать задавать вопросы, вам придется преодолеть кучу различных барьеров, психотравм, ограничений. Например, вы осознаете, что для вас задать вопрос человеку – это унижительно, – или вас парализует в этот момент, отнимается язык. Используйте для разблокировки доступные вам методики, техники, приемы – не надо заставлять и ломать себя, для того психотехники и существуют. Поняли, что у вас, как только приходит время задать вопрос, срабатывает психическая защита – внезапно вам надо куда-то срочно бежать, например –

зафиксировали этот момент, и либо сами с помощью каких-то техник разобрались со «срабатыванием защиты», либо поговорили об этом со своим психологом. И тогда обучение искусству задавать вопросы, за счет указания вам на ваши «проблемные зоны», станет вашим путеводителем по коррекции своего сознания – а в результате и травм личности.

\*\*\*

Следующая рекомендация носит уже более профессиональный и технический характер. Речь идет об обратном слиянии трех травм Воплощения. Для объяснения этого момента придется выйти за рамки привычных представлений о человеке и перестать воспринимать травмы исключительно как психологический феномен.

В своей основе, все что нас окружает – это мир вибраций или колебаний, синхронизированных между собой. Даже каждый орган человека обладает собственной частотой – пульсацией, – и нарушение такой пульсации может привести к повреждению как самого органа, так и сбою в работе всего организма. Данная тема в отношении частоты работы человеческих органов когда-то была антинаучна, как и то, что человек управляется электрическими импульсами. Но прошло время, и теперь отрицание этих фактов само стало антинаучным. Мы же говорим не об органах человека, а о синхронизации самого человека и окружающего мира и, в первую очередь, о синхронизации человека с обществом.

С этой позиции, травма Отверженного состоит в том, что родители не дают ему соединиться, сонастроиться с окружающей реальностью. Родители являются неким «камертоном» ребенка, и в процессе чувственного общения он синхронизируется с их частотой, а они, в свою очередь, синхронизированы с внешним социумом. Понятно, что сами родители могут быть с обществом синхронизированы по-разному: от идеальной синхронизации до крайне неудовлетворительной, – а ребенок снимает вибрацию с них, получая, тем самым, «в наследство» их степень синхронизации, а если просто – базовый уровень адаптации к обществу. Так ребенок через родителей синхронизируется с обществом, точнее, с какой-то его прослойкой, и от отношения ребенка и родителей зависят искажения такой синхронизации между ними: чем хуже отношения, чем больше искажений. Потому ребенок получает «в наследство» уровень «адаптация к обществу» самих родителей, искаженный отношениями с ними. А в случае Отверженного родители вообще не дают ему такой возможности – он будто «не вписан» в поле общества: с точки зрения вибрации Отверженный для окружающих является инородным телом. Бывает такое, что люди разговаривают, но не чувствуют друг друга, говорят, будто через стекло: слова они понимают, но не воспринимают заложенную в них информацию. Так происходит у Отверженного с людьми: в лучшем случае, Отверженный и люди просто не понимают друг друга, как бы ни старались говорить в одном семантическом поле. А в худшем случае,



просто присутствие Отверженного, даже если он просто молчит, вызывает у людей раздражение, как раздражает присутствие новогодней елки в майские праздники: он всегда не к месту, не в тему, не вовремя. И никакие психологические упражнения, навыки ему особенно не помогают, потому что дело совсем не в его поведении, одежде или речи.

По большей части, все проблемы отношений человека и общества – это проблемы их синхронизации, которые всплывают потом как психологические, материальные, социальные сложности человека. То есть, практически все, что мы пытаемся решить с помощью психологии, развития навыков коммуникации, других подходов – это уже следствие такого нарушения синхронизации. Отверженный, с этой позиции, вообще не синхронизирован с обществом по причине того, что был не нужен родителям, и те просто не позволили ему провести свою синхронизацию с ними: он отдельный элемент, вибрирующий в своем ритме, и потому у него нет шансов каким-то образом изменить ситуацию взаимоотношений с обществом, для которого он просто не существует. Как говорится, на сколько ноль не умножай – на выходе все равно будет ноль: какие поверхностные умения и навыки не приобретай – ничего не изменится. И только то, что будет направлено на изменение его вибрации, превратит «ноль в цифру больше нуля» – глубинные умения и навыки, достигающие этого вибрационного уровня: навыки, влияющие на миропонимание.

К слову, о родителях или об их значении в жизни ребенка. Синхронизация может быть разного качества и с разными «участками» общества – его социальными слоями, группами людей, культурными средами. Там, где человек синхронизирован, там он «свой», «плавает как рыба в воде» и там он «везунчик» – но с другими его слоями, срезами, группами у него будут проблемы: он для них «не свой» или «чужой», и шансов там у него на что-то хорошее немного. Когда ребенок биологически, то есть на уровне физиологии, синхронизируется с родителями, он через них синхронизируется и с их «средой обитания», и при этом приобретает и их «знак» для такого общества – «плюс» или «минус»: «плюс» говорит обществу, что его надо уважать и поддерживать, а «минус», что надо шпынять и гнобить. Потому, как правило, подросший ребенок продолжает находиться в этой среде всю свою жизнь, и крайне редко людям удается из такой среды выбраться, вне зависимости от знака: лучше быть тем, кого «шпыняют» в знакомой среде общества, чем тем, кто «ноль», и его игнорируют в чужой среде.

То есть, не только проявленный культурный, интеллектуальный уровень родителей – их происхождение и социальное положение – имеют значение для судьбы ребенка, они лишь являются дополнением к вибрации: так как все это – культура и социальное положение – являются продуктом синхронизации самих родителей с обществом, то нахождение в родительской среде с такими культурными и социальными установками еще более обучает ребенка вибрировать именно на этой волне родителей. А его попытки получить лучшее образование, знакомство с людьми из других социальных слоев дает ему шанс

свою «волну вибрации» поменять и стать своим в другом социальном измерении, при условии, что он не «ноль». Это большой и не простой вопрос о синхронизации, вибрации общества и отдельных людей – мы ограничимся лишь его упоминанием. Но себе следует отметить, что большая часть того, что мы считаем причинами каких-то сложностей в отношениях с обществом – вроде отсутствия мотивации или отсутствие личной жизни – в действительности, лишь следствие из этой области знаний о «вибрационных взаимодействиях». Как и вопрос «среды происхождения», «трудовых династий» в широком понимании этого термина, шансов ребенку из семьи дворника стать министром – все это уходит корнями в эту тему.

Многие действуют без даже представления о такой теме синхронизаций, исполняя какие-то «самодостаточные» ритуалы, которым их научили «технологи» – психологические, управленческие, иногда «колдовские» и прочее, – даже не понимая, что при этом происходит, но результат при этом получают – чего для большинства вполне достаточно и многих устраивает. Но, как говорит «философия управления», все это – от подходов в психотерапии до управления людьми на предприятиях – работает до тех пор, пока внешние условия использования всех этих приемов, технологий и подходов не поменялись. А дальше, если не менять методы и подходы, будет «плач Ярославны», подобный тому, что мы сегодня наблюдаем в области управления людьми в компаниях. Тех же, кто не сдается и пытается действовать старыми методами, не понимая сути процесса, можно уважать уже только за одно упрямство. Только тогда не понятно, почему все больше через СМИ работодатели жалуются на увеличение текучки кадров, снижение управляемости и работоспособности персонала, потерю «единого языка» между высшими и низшими звеньями – если уверены в своих действиях, то не надо жаловаться, а то получается какое-то публичное признание своей некомпетентности. И у человека точно также: развитие человека состоит не столько в заучивании и запоминании новой информации, сколько в корректировке своего уровня синхронизации с окружающим миром, связанного с достижением новых пониманий и культурных слоев. Если изначально человек не «ноль».

Потому Отверженный, которому родители не дали возможности подсоединиться к общему социальному полю, то есть он «ноль», практически не имеет шансов на нормальную жизнь в обществе: «ноль» не означает отсутствия вибрации, все живое и неживое вибрирует – просто его вибрацию общество не воспринимает, а к чему этот человек синхронизирован вообще часто не понятно. Он не просто чужой и лишний в этом обществе, его для общества не существует. Но за счет личных качеств, развития, старательности он, конечно, выстраивает слабые связи с окружающими людьми – но это вопреки, а не благодаря тому, что ему дали родители в детстве. Такие слабые связи выводят его из «нуля», но представьте: то, что большинство людей получают сразу в младенчестве как основу будущей жизни, как стартовую площадку для покорения общества, Отверженный должен создать

самостоятельно, и часто у него это получается в довольно зрелом возрасте. Потому к социальным достижениям Отверженного нельзя применять те же критерии как к остальным людям: «кармически», даже его малое достижение в обществе по «трудозатратам» может многократно перекрывать блестящую карьеру другого человека.

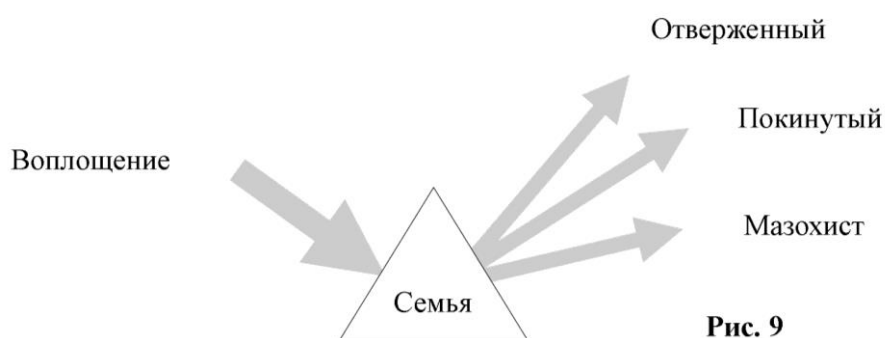
Покинутый синхронизирован с общим пространством посредством родителей – они его всячески баловали, уделяли ему внимание. И потому с нахождением в обществе у него нет особых проблем. Но они не позволили ему подсоединиться к уровню деятельности, действий: они создали «вечного ребенка», огородив его от «взрослых дел». Когда у них возникали дела, они отворачивались от ребенка – как бы отсекая, прерывая с ним контакт, будто этим говоря «это не твоя область», тут тебе не надо синхронизироваться. И потому никакой процессной синхронизации у ребенка не произошло: то есть в «деловой и рабочий мир» взрослых с его сложностями и проблемами его не допустили, оградили от него. Он присутствует в обществе, но действовать может только через других людей, синхронизированных с деятельным полем общества, или при их поддержке. Ему нужно с собой постоянно таскать такого человека-адаптера, или вообще действовать через него – уговаривать его что-то сделать. То есть с позиции деятельного пространства людей Покинутый присутствует в нем как призрак: стоит в углу и наблюдает, как другие работают, может иногда подвывать, но сам не способен «даже стул передвинуть».

У Мазохиста нарушен механизм биологической ранговости между собой и родителями: он себя чувствует представителем более высокого ранга, чем они. Это значит, что он синхронизирован не столько с родителями, сколько в обход родителей синхронизировался с их окружением, в котором сами родители ощущают себя «не очень» – имеют проблемы синхронизации со своей социальной прослойкой в обществе. И более того, синхронизирован как по плоскости, так и по вертикали. По плоскости это просто – с людьми, которые наблюдают его родителей со стороны: дедушки, бабушки, соседи, коллеги по работе. А по вертикали, это те люди, которых его родители сами боятся, от кого зависят – то есть более сильные люди, чем они сами. Потому его родители для него находятся как будто внутри шарика, в который сажают хомяка, чтобы он в нем побегал, а сам Мазохист находится вне этого шарика. В принципе, примерно так он на них и смотрит: он чувствует отношение к ним окружающих людей, сам находится в поле этого отношения – и оттуда смотрит на них.

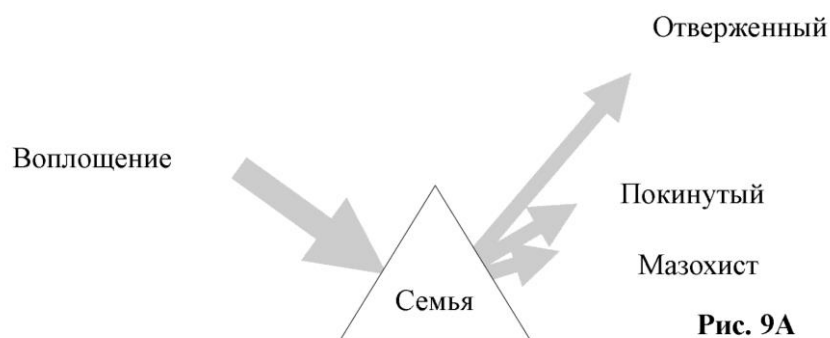
То есть у нас есть три травмы Воплощения, согласно которым человек вписывался в общество: не вписали в общество; не вписали в процессы общества; и превратили в его восприятии общество в «хомяка в шарике». Причем все это закреплено на уровне физиологии, потому что человек синхронизируется именно физиологически, и только потом на этой основе появляются программы ума. Это значит, что всю оставшуюся жизнь человек обречен создавать вокруг себя такие условия или находить их, в которых

данное восприятие сохраняется: он воссоздает непрерывно вокруг себя привычное ему вибрационное поле – соотношение себя и общества. Отверженный всегда будет вокруг себя создавать пустоту; Покинутый – деловую пустоту и суету; Мазохист будет находиться там, где общество для него находится в «хомячем шарике» – что является для него ограничением, так как такое общество может состоять только из более слабых, чем он сам, людей. В этом отношении данные травмы являются неким гироскопом – прибором, который все время сохраняет заданное изначально положение в пространстве и при любом отклонении возвращает в исходное положение управляемый им аппарат: ориентирует его положение в пространстве в соответствии с исходным положением. Синхронизация человека, подобно такому гироскопу, все время возвращает его в среду, удобную именно травме личности.

Но если мы рассмотрим процесс воплощения человека в физическую реальность, то увидим картину, напоминающую расщепление белого луча посредством призмы на его цветовые составляющие – только в нашем случае спектр состоит из травм Воплощения (Рис. 9). Человек воплощается в физическую реальность – «луч» Воплощение, попадает в определенные условия в семье, которая является своеобразной «призмой преломления» «луча» – треугольник «Семья», – и распадается на составляющие – три исходящих луча из треугольника, представляющие три травмы Воплощения.



В случае, когда какая-то из травм должна стать доминирующей, «преломление» происходит в ее пользу – остальные исходящие «лучи спектра» едва видны, зато доминирующая травма человека составляет большую часть спектра. На рисунке 9А приведен пример травмы Воплощения Отверженного.



Таким образом, семья человека, а точнее, атмосфера жизни, в которой он существует до первого года своей жизни, представляет из себя своеобразную призму. Можно допустить, что до вхождения в «призму» человек не имел никаких травм личности и был целостным. Но проходя «призму», его «вибрации» искажаются, и он привыкает находиться в свойственном «призме» поле – атмосфере семьи, к которой за первый год адаптируется его физиология, и вырабатываются соответствующие рефлексy, чтобы находиться в заданной «призмой» атмосфере.

Человек выходит из нее после первого года жизни уже «расщепленный» на три базовые травмы личности. Это значит, что всю последующую жизнь, сам того не понимая, он будет воссоздавать вокруг себя именно ту атмосферу, которая подходит его физиологии и позволяет существовать его базовым рефлексам. Соответственно, события в его жизни уже не носят случайный характер и являются следствием такого воссоздания «детской атмосферы», которую, понятно, сознательно человек не помнит. Потому, с позиции травм личности, то, как плетется судьба человека, носит не случайный, а закономерный характер: он все время воссоздает исходную, подходящую его травме, атмосферу жизни, что ум воспринимает как случайное стечение обстоятельств. Потому у человека всегда виноваты в его неприятностях злые люди и криворукие специалисты: при его травме, у него в жизни не может быть в доступности иных людей и специалистов.

Вполне вероятно, что «расщепление» происходит по большим направлениям, чем три. Но в данный момент я обладаю информацией только о трех, подлежащих систематизации травмах, которые следуют из работы Бурбо. Но если со временем откроются еще дополнительные «лучи» каких-то иных травм, то сам принцип «расщепления» и последующая работа с ним останутся неизменными.

Но как мы знаем, «внутренняя энергия системы постоянна», то есть можно предположить, что если соединить эти «лучи спектра» обратно в один, то мы снова получим исходный «белый цвет» – какой цвет у Воплощения, и есть ли он вообще, мы не знаем, это просто вибрация в поле энергии, при которой человек целостен: его «собственная эмоция», волна или вибрация. Но в любом случае, есть шанс при соединении этих лучей – то есть травм Воплощения – вернуть человеку целостность, которая была у него еще до рождения: избавить его от травм личности в самой их основе. Если

предположим, что человек до «призмы» был целостный, а потом распался на три травмы личности – то обратный процесс вполне может вернуть ему целостность: пропустить его спектр травм через «призму» в обратную сторону. Это в теории.

На практике мы не знаем, какая интенсивность каждой травмы у человека, потому нам не известно, в каких «пропорциях» следует делать такое соединение. Мы даже не знаем, какая атмосфера была вокруг нас в первый год жизни. А если учесть, что все три травмы формировались одновременно – как одновременно расщеплялся луч – то становится понятно, что задача не простая. Но ее решение обещает избавить человека от травм в самом их корне – конечно, утопия, но увлекательная.

Данное видение, конечно, не является аксиомой и «панацеей», но следует залезть внутрь «призмы» и посмотреть ее «изнутри». Это значит, что надо определить игру родительских (и прочих людей, присутствовавших в тот период жизни ребенка) вибраций в «призме» «в динамике», и выявить ее закономерность. У человека, как уже понятно, редко меняется его вибрация с рождения до смерти, потому понять, какая была у родителей, вполне возможно – даже восстановить ее без их присутствия, а по памяти. Потом вспомнить их взаимоотношения – это и будет игра вибраций. А так как и взаимоотношения, как правило, в корне не меняются – с большой вероятностью в первый год происходили по какому-то неизменному алгоритму, модели или сценарию – то мы имеем «стоячую волну», аналогичную тем, что каждый изучал в школе на уроках физики. Вот эта «стоячая волна» вибрационных отношений родителей – в примитиве их эмоциональные взаимодействия – и является инструментом «кодировки» биологической вибрации ребенка, в ней содержится и «код» разблокировки. Если человека погрузить снова в этот «код стоячей волны призмы», и произвести определенные манипуляции с этим кодом, то удастся соединить между собой вибрации трех травм личности – вернуть человеку целостность.

Самое простое, что можно сделать, это, вспомнив вибрацию родителей и присутствующих в тот период людей, в том числе и самого контекста – поймав «стоячую волну» – в измененном состоянии сознания начать уменьшать ее интенсивность до возможного минимума. А погрузив себя в такую атмосферу, как часть процесса – а если мы присутствовали в младенческом возрасте в такой «призме», значит являемся частью этого волнового процесса – возможно «перекодировать» свою собственную вибрацию, убирая «расщепление» за счет снижения интенсивности «стоячей волны». Это физика процесса. Но так как задействована физиология, то следует помнить, что рефлекторное переучивание тела занимает время – по ряду исследователей изменение рефлексов занимает не менее трех месяцев. Но думаю, что даже «разовые подходы» принесут много пользы – как минимум, будут снижать интенсивность травм личности.

Соответственно, каждый может решать эту задачу самостоятельно, на основе того, что знает, что умеет и чем владеет – от шаманских техник, если в

них верит, до глубокой психотерапевтической проработки. Но следует помнить: мы работаем с биологической вибрацией человека, и наша задача восстановить именно ее, а психологические изменения являются следствием и произойдут автоматически или потребуются незначительная их корректировка. А то, через какие методы удастся решить такую задачу – это и есть самое интересное в ее решении. Если избегать крЮгериянства – то есть понимать, что вы делаете – то думаю успех будет, интенсивность травм личности уменьшится, соответственно и жизнь будет меняться в лучшую сторону.

\*\*\*

Также я рекомендую сделать своеобразную «карту проявления травм личности» – по сути, табличку, по которой вы сможете отслеживать, в каких ситуациях какие травмы личности у вас проявляются. Это может быть как табличка с пятью столбцами, так и просто пять листочков под каждую травму личности. Когда вы замечаете, что в какой-то ситуации у вас явно присутствует поведение или состояние какой-то травмы личности, то просто записываете в соответствующую графу или листок ситуацию ее проявления.

Например, при встрече с начальником в коридоре офиса вам явно захотелось сбежать и спрятаться от него, чтобы он вас не видел. Записываем в графу Отверженный: «Встреча с начальником в коридоре офиса».

В ситуации, в которой какой-то человек вам что-то предлагал хорошее и выгодное для вас, например, звал вас к себе на хорошую работу с большим окладом, то вы заметили, что одеревенели и вошли в состояние «псевдодворянства», стали говорить гордо и с высоко. Тогда записываем в графу Ригидный: «Человек предложил хороший оклад работу».

В кабинете того же начальника, от которого хотелось в коридоре бежать, когда он стал говорить о том, что надо поднапрячься и побольше поработать, вы вдруг в себе обнаружили какую-то «манию» взяться за такую работу, да еще и с энтузиазмом. Записываем в графу Мазохист: «Начальник нагрузил дополнительной работой, принял с радостью».

В семье, в отношении ребенка, который никак не может заучить стишок, вы начинаете раздражаться от того, что он так долго этого не может сделать. В графу Контролирующий записываем: «Ребенок долго учит стишок». И так далее.

Через какое-то время у вас накопится достаточно материала про самого себя, и вы практически как на карте увидите, что вы делаете и в каких ситуациях. После этого будет не сложно сделать выводы о том, почему у вас какие-то дела в жизни идут легко, а какие-то тяжело или вообще в какой-то области постоянно не везет. А, сделав такие выводы, станет понятно, что надо корректировать и отслеживать в своем поведении: от начальника в коридоре не убегать, в случае дополнительной работы говорить о своих бонусах, на ребенка не орать – он не виноват, и прочее.

Благодаря такой «карте» очень многие вопросы в жизни прояснятся, да и их решение возможно станет понятным для вас.

## ГЛАВА 2. «ДЕМОН ЗЛОБЫ» ТРАВМ ЛИЧНОСТИ

Данную часть я переписывал более десяти раз: она упорно не хотела структурироваться – огромное количество нюансов, которые было необходимо учесть, делали ее нудной, цикличной с повторяющимися по кругу мыслями. Эта часть пыталась, в итоге, превратиться в отдельную книгу, но в мои планы не входило писать «книгу внутри книги». Попытка написать ее в короткой, сжатой, тезисной форме сделала ситуацию еще хуже – исчезла масса важных нюансов, и данная часть стала бессмысленной. И потому я оставил последнюю версию части про «демона злобы» человека, как есть: в выборе между простотой, стилем и смыслом изложения материала пришлось остановиться на последнем.

Данный подход к пониманию и последующей работе с травмами личности я считаю, пожалуй, самым важным и глубоким – это работа с «оборотной стороной» травм личности: с «демоном» травмы или «демоном злобы». Понятно, что выражение образное, но завораживающее, хотя данный образ имеет смысл и с персонализированным состоянием проще работать.

Если сказать просто и без «демонов», то этот вопрос касается накопленного человеком состояния пассивной агрессии: раздражения, досады, рухнувших надежд, обиды и злобы – то есть того «осадка», который остается у человека каждый раз после того, как его разозлило какое-то внешнее событие. Этот «осадок» с возрастом накапливается и превращается практически в самостоятельную озлобленную часть личности – в «демона».

Человека без причины оскорбили в магазине на кассе, наступили на ногу в транспорте, не приняли на работу, ребенок принес из школы двойку, поссорился с женой, сбежал кот, и прочее – вроде событие рядовое и незначительное, таких в течение дня происходит масса, но после каждого такого события человек будет еще какое-то время находиться в состоянии раздражения. Вот эти «остаточные» раздражения, разочарования, обиды, досада, рухнувшие ожидания и создают такой «осадок»: за событиями тянется «шлейф» переживаний, который и осаждается у человека в его состоянии. И именно о таком «осадке», «шлейфе» или «демоне» пойдет речь.

Перед тем как начать разбирать эту тему, нужно «опредметить» два фактических проявления «демона» в жизни человека – в общих чертах понять, чем он мешает в жизни. Он создает две базовые позиции в жизни, с которых человеку приходится действовать: «меня не любят люди» и «я практически все время себя плохо чувствую» – и ничто не помогает изменить эти ситуации.

Напряженность, тревожность, апатия, грусть и печаль, разочарование, рухнувшие надежды, досада, панические атаки и паранойя, хроническая усталость и прочее – это сопровождающие состояния, имеющие субъективный характер. А вот «нелюбовь людей» объективно закрывает доступ в общество – к карьере, проектам, игре в «команде», к построению личных и дружеских отношений, парализации большинства деловых начинаний.



Как объективно и то, что присутствует соматика, болезни, утомление, обессиление – все это фактически ограничивает активность и мешает что-то делать помимо обязательных дел.

А пробивание этих вопросов «на воле» – заняться спортом, изучить дополнительные методы взаимодействия с людьми – в корне ситуацию не меняют, дают либо иллюзию изменений ситуации, либо просто переключают внимание человека с проблемы на средство ее устранения, либо того хуже – перегоняют проблему на ее более высокий уровень: начал бороться с хронической усталостью посредством занятий спортом, и вроде даже усталость прошла – но начались проблемы с органами тела, сосудами, суставами.

То есть наличие «демона» серьезно затрудняет реализацию планов на жизнь и лишает сил, закупоривает человека на том уровне жизни и в том срезе общества, в котором он находится: играть в этом случае на равных с прочими людьми в социальные достижения или полноту жизни, все равно что пытаться со сломанной ногой победить в марафоне – двигаться можно, но далеко от старта не уйти. И потому крайне важно понять эту тему, чтобы разблокировать и свою жизнь, и свои возможности, и знания, и таланты: понять и то, что есть сам «демон», и какую роль он выполняет в травмах личности – и что важно, посредством понятия «демон» увидеть, какая вообще игра с человеком скрыта под названием «травма личности».

\*\*\*

«Демон» – лишь часть механизма травмы личности. Сам механизм мы рассмотрим после того, как подробно разберем этот «осадок от шлейфов» неприятных бытовых переживаний. Но его присутствие уже само по себе – даже без полного механизма травмы личности – оказывает на жизнь человека деструктивное воздействие. В состоянии внутреннего озлобления, по причине накопления «шлейфов» обид, несчастности, я вижу две ключевые проблемы для человека, о которых сказал чуть выше: здоровье и социальное бессилие – исходные условия, в которых практически невозможно ни начать себя хорошо чувствовать, ни достигнуть в обществе чего-то серьезного.

Первая состоит в саморазрушении – проблемы со здоровьем от соматики до болезней: известно, что накопленная злоба и агрессия разрушает человека даже в том случае, если она присутствует в фоновом состоянии, и человек ее не осознает. И здесь не помогут ни доктора, ни лекарства, ни спорт, ни правильный образ жизни, ни антидепрессанты. Такое состояние саморазрушения можно образно назвать «внутренней болью» человека: иногда она доходит до такого состояния, в котором человек говорит, что ему «больно жить» – понятно, он имеет ввиду свое психологическое состояние или атмосферу жизни.

Вторая проблема социальная: это тупик и бессилие в отношении социальных взаимодействий и достижений. Как бы человек не подавлял

негативные состояния и не пытался быть добрым и милым, накопленный «осадок» действует через тело: хочет или нет того человек, но оно «сочится» через мимику, броски глаз, интонации, жесты. Иногда люди говорят, что при общении с каким-то человеком – например, вредным клиентом – им приходится улыбаться ему, а кулаки сжимаются сами собой: внутренний импульс раздражения настолько силен, что его приходится таким образом подавлять. Или иногда человек ловит себя на том, что у него возникает импульс-желание беспричинно сказать хорошему человеку какую-то едкую гадость, опрокинуть на него тарелку борща или просто толкнуть его: собеседник ни в чем не виноват, но что-то в нем выводит человека из себя. Понятно, что он всего этого не делает, но люди чувствуют эту подавленную агрессию и раздражение – и они не доверяют этому человеку, хотя могут с ним мило общаться: этот человек всегда останется просто знакомым, но никогда его не пригласят в круг друзей и партеров – туда, где люди доверяют друг другу.

К примеру, случилось так, что вы получили доступ к очень хорошему и финансово перспективному проекту, и вам надо собрать людей, чтобы вместе с ними развивать этот проект и осваивать его бюджет – стали бы вы приглашать к себе человека, которому не доверяете, даже в том случае, что он самый лучший профессионал в своем деле? Думаю, что не стали бы – вы бы нашли пусть более слабого специалиста, но того, кому верите. А если учесть, что чем более высокого уровня идет игра – больше денег, известности, публичности, власти, возможностей – тем выше у людей уровень паранойи. Поэтому тем меньше шансов для человека, которого «не любят люди», не доверяют ему, оказаться в такой игре: шансов перейти с уровня начальника цеха в администрацию предприятия на ключевую должность у него кратно меньше, чем шансов доработать до пенсии на этой же должности начальника цеха. «Нелюбовь людей» закрывает двери во все места, в которых есть, что делить, и перемещает человека в финансово и социально пустые области общества. Это более всего расстраивает профессионалов, когда они видят, что их по карьере обходит – как обгоняет Ferrari осла на дороге – какой-то «проходимец», которого даже специалистом назвать сложно.

Чем сильнее «демон», тем меньше доверяют в обществе такому человеку. И что обидно для него, чем больше он хочет показать себя людям, как хорошего, доброго, мягкого человека, тем сильнее к нему недоверие. И этот буфер недоверия, отстраненности человек пробить не может, отчего страдает его область взаимоотношения с людьми, и как следствие, страдают личные и социальные дела, нарушаются планы. При наличии такого «демона», чем сильнее человек хочет решить свои вопросы – поправить здоровье или добиться чего-то в обществе – тем дальше он от реализации своего желания: чем сильнее желание, тем сильнее и внутреннее состояние «демона». Речь идет именно о скрытом раздражении: люди легко простят внешнюю агрессивность человека, но отстранятся от человека, если почувствуют его недобрые скрытые намерения в свою сторону – они не будут разбираться, относится ли

почувствованная ими исходящая злоба лично к ним или не относится, а просто будут стараться держаться от такого человека на расстоянии. И в моем понимании, эти две исходящие от «демона» проблемы – саморазрушение, которое можно назвать «внутренней болью», и невозможность эффективного, легкого, естественного взаимодействия с людьми, некое состояние «отчуждения» от общества – являются достаточно важными, требующими особого внимания вопросами, по причине того, что достижение каких-либо желаемых результатов они зачастую делают просто невозможным.

## **1. «Накручивание» себя**

Но саморазрушение и социальная парализация – это прямые эффекты присутствия «демона». А за ними стоят более «хитрые» и скрытые механизмы работы травм личности, потому приступаем к ним – они нам необходимы, чтобы вскрыть устройство травмы личности, ее «игру».

Большую часть своей жизни человек проводит внутри своей головы – в своих мыслях: планирует, вспоминает, осмысляет. Есть мысли, привязанные к внешней реальности, и далекие от нее – исходящие из внутренних представлений человека о происходящем: привязанные к реальности мысли ведут к результату, а исходящие из своих представлений уводят от него. Потому результативность является критерием реалистичности мышления человека: совпадения его представлений о мире вокруг в его голове с реальным миром. Также существуют люди, которым интересно находиться наедине с собой – им даже в одиночестве есть чем заняться; и те, кто не может находиться в одиночестве – их одолевает скука без внешних источников «развлечения». Это определяется развитием человека – наполненностью или пустотой его внутреннего мира. Потому чем менее человек развит, тем более, пустая его жизнь, и обратно – развитое мышление делает жизнь человека наполненной. В идеале стоит стремиться к соединению развитого мышления и реалистичности восприятия.

Но голову заполняют не только «интеллектуальные упражнения» – большая часть мыслей рождается от различных эмоциональных переживаний, надежд, иллюзий, сомнений: редко кто постоянно заполняет голову решением дифференциальных уравнений. Когда человека обнадежили чем-то желаемым для него, он боится или рассержен, то он склонен сам себя «накручивать» – его мысли закливаются на каком-то событии, вызвавшем переживания и содержат сильную эмоциональную составляющую. Кто хотя бы раз, уйдя из дома, не переживал о том, выключил ли утюг или закрыл ли воду – простой пример навязчивых эмоционально наполненных мыслей, не ведущих ни к чему, кроме нервного истощения. В этом случае развитость и реалистичность человека отходит на второй план, на первый план выходит степень травмированности его личности: чем сильнее травма личности, тем выше склонность «накручивать» себя.

«Накручивание» служит, в отличие от интеллектуальных мыслей, не решению вопроса или проблемы, а позволяет человеку длительное время поддерживать выбранное им состояние: радостную иллюзию, в случае надежды на что-то, или бурление злобы, в случае неприятного события, ну или тревожность, в случае «не выключенного утюга».

«Накручивание» позитивное или негативное, в любом случае, помещает человека из внешней реальности в его внутреннюю реальность, а интенсивность говорит о том, насколько велик разрыв у человека между реальным положением дел и его представлением о них. Единственный вариант, в котором такой разрыв восприятия минимален – это состояние удовлетворения: когда человек удовлетворен достигнутым, полученным от собеседника ответом, случившимся событием – вне зависимости от того, согласен с ним человек или нет, он принимает реальность такой, какая она есть, и готов, исходя из возникшей ясности, действовать дальше, и ему не надо себя «накручивать» на надежды, предчувствия, переживания и прочее: он принимает ситуацию такой, какая она есть. Когда человек удовлетворен премией на работе, то тут все понятно. А вот когда он ею не удовлетворен, посчитал ее слишком незначительной и вместо того, чтобы «накручивать» себя, остановился и оценил ситуацию – что его унизили, обсчитали, не оценили, то есть создал для себя ясность от случившегося и уже от этой ясности получил удовлетворение, то тем самым он освободил себе руки для того, чтобы принять решение в отношении дальнейших своих действий: поговорить с руководителем, начать искать себе новое место работы или сбросить с себя лишнюю ответственность по работе. Удовлетворение приходит не только от подтверждения своей правоты или получения желаемого, но и от возникшей ясности происходящего. Часто ясность не возникает не по причине низких интеллектуальных способностей человека, а по причине того, что человек не хочет принимать реальное событие таким, каким оно есть – с помощью «накручивания» он будто отрицает его, не хочет в него верить. А вот там, где нет ясности, там и происходит «накручивание».

Но помимо области реальных процессов, существуют еще области взаимодействий, в которых нет реальности – только рассуждения, планы, мысли – обычный «виртуал» человеческих отношений: кто прав, а кто не прав, чья теория и позиция верна, кто совершил ошибку, а кто не совершал. Проблема в таких «виртуальных» взаимодействиях в том, что ясность и однозначность понимания исключает лишь «накручивание», но не гарантирует, что наше понимание имеет отношение к реальному положению дел: человек пришедший к какому-то бредовому выводу и уверенный в нем, будет им удовлетворен, но от этого его вывод не перестанет быть бредовым, то есть оторванным от реальности.

Достаточно часто люди действуют, не касаясь реальности, потому бредовость вывода, процессов, планов остается нераскрытой достаточно долго – такие бредовые действия и идеи приносят им часто неплохой доход и социальные бонусы, потому им важнее отстаивать свой бред вопреки любым

фактам и результатам. О том, что произойдет в разных ситуациях, если человек решит действовать согласно своему выводу, мы тут рассуждать не станем, примеров масса – от единичных бредовых действий до бредовых глобальных процессов: чем выше уровень бреда и масштабнее действия – тем разрушительнее последствия. Можно сказать, что человек практически живет в скоплении таких популярных и массовых бредовых идей в разных областях своей жизни, часто им следует в своей жизни, и в его интересах отделить бред от реальности. Так как часто сложно сказать, насколько бредовая мысль или вывод, то для проверки вывода, чтобы потом не было «мучительно больно», необходимо соотнести его с реальностью, для чего существует масса способов – от простого «пробного применения» такого вывода на практике до косвенных его подтверждений в реальности.

Впрочем, существует и обратный процесс в случае, когда бредовая идея приносит неплохие социальные бонусы: подгонка событий и фактов под свой бредовый вывод, который люди используют повсеместно. Этот момент «бредовости» ясности понимания надо иметь в виду, а нам в данной работе вполне достаточно понимания принципа того, что ясность понимания исключает «накрученность»: удовлетворение не означает реалистичность, но убирает «шум накрученности» из головы, что открывает лишь возможность видеть реальность.

Потому не стоит путать удовлетворенность и уверенность: люди, видящие реальность, редко бывают уверены окончательно, потому что понимают всю неопределенность происходящих в реальности процессов; зато люди, удовлетворенные своими бредовыми умозаключениями, уверенными в своей правильности бывают достаточно часто. Там, где не достает реалистичности, там этот недостаток компенсируют уверенностью – тоже одна из форм «накрутки» себя. Чем выше степень уверенности человека, тем более узко он видит происходящее. Этот нюанс также может служить подсказкой – удовлетворены ли вы бредовым выводом или действительно все правильно увидели в реальности.

Находясь в «накрученном состоянии» большинство людей не способны его самостоятельно прервать и находятся в нем, пока состояние не «выдохнется» само или не дойдет до пика – до нервного срыва. «Накрученное состояние» позволяет человеку находиться в собственной субреальности, в которой он не воспринимает адекватно происходящие вокруг события и компенсирует в себе какие-то «комплексы» или «недовольства». «Накручивание» может быть как радостным, так и негативным – тревожным, злобным, мстительным, раздраженным: человек компенсирует им свои слабости, страхи, низкую самооценку – будто «подкачивает» свою самооценку и чувствует себя сильным, смелым, важным. Даже «накручивание» себя на состояние «жертвы» с рыданиями, вырыванием у себя волос и посыпанием головы пеплом – оскорбил начальник на работе или обокрали на рынке – все равно имеет то же значение. Упиваясь своим горем, человек чувствует себя «очень хорошим человеком» – в этот момент он компенсирует собственную

нелюбовь к себе в обычной жизни, можно сказать, что «любит себя»: по каким-то причинам человек может чувствовать любовь к себе только тогда, когда он несчастен – может так пошло с детства из отношения с родителями, когда они его жалели, когда он плакал, может еще почему, сейчас это не важно. «Накручивания» себя в форме уверенности мы тоже коснулись, оно имеет тот же механизм отрыва от реальности, что и прочие его формы, хотя и имеет несколько иную природу – происходит из страха неопределенности, то есть страха самой реальности, и поэтому пока нас не интересует: интерес представляют «накручивания», имеющие источником эмоциональную природу. В любом случае, «накручивание» компенсирует в человеке какие-то его слабости.

## **2. Программность переживаний**

Такие негативные переживания от «накручивания» себя возникают каждый раз вследствие нестыковок, конфликтов, раздражения человека при контакте с внешним миром: человек думает о том, что его не оценили по заслугам, что ему нахамили, что сосед повел себя недостойно, что его обсчитали в магазине и прочее – и страдает от собственных мыслей.

Каждый человек считает, что его страдания уникальны, как и уникальны происходящие с ним события – в большинстве случаев, «накрученность» происходит вокруг собственной уникальности человека. Но к сожалению для него, это не так: страдания человека и происходящие с ним события, которые страдания и вызывают, стандартизированы травмами личности, и потому люди с одной травмой личности проживают примерно идентичные ситуации в жизни, которые у них вызывают идентичные переживания – при травмах личности ни о какой уникальности состояний или событий речи не идет даже близко. По сути, это незначительные неприятные события, болезненные мысли о которых заполняют его голову, и которые «истязают» его изнутри – и которые алгоритмизированы его травмами личности, как норма его жизни. И можно сказать, что в процессе «накручивания» человек пытается доказать сам себе, что его ситуация не результат каких-то алгоритмов ума, а связана с его уникальностью: чем более человек себя чувствует пешкой в игре травм личности, тем сильнее накручивает себя на свою избранность и уникальность. И это «накручивание» себя на свою уникальность, во многом, блокирует возможность работы с травмами личности.

Со временем интенсивность болезненности переживаний от события снижается, интенсивность «накрученности» уходит, а осадок от них остается и накапливается – и в этом осадке остается память об этих болезненных переживаниях. Причем, у каждой травмы личности существует свой специфический осадок, отличающийся от осадка другой травмы личности, и этот осадок формирует внутреннее настроение, состояние человека: можно сказать, что происходит набор негативного опыта неудач и обид, на основе которого человек в любой момент готов пережить новое унижение и обиду.

Потому люди с разными травмами личности выглядят по-разному: осадок создает настроение, постоянное состояние ожидания новых негативных событий в жизни – и человек живет в таком настроении, что и отражается на его облике. Думаю, понятно, что люди с разными травмами личности «накручивают» себя по разным поводам, с разных сторон «подсвечивая» свою уникальность – что и создает разный «осадок» негативных переживаний в их психике.

Из такого осадка у человека формируется глубинное неосознаваемое им раздражение – намерение в отношении внешнего мира отплатить миру «той же монетой» и доказать ему свою уникальность. Причем, у каждой травмы личности свое намерения «ответить», отличающиеся от «намерения» других травм – один хочет все разрушить, второй всех унижить и прочее. Потому и «демоны» каждой травмы личности отличаются: «демон» Отверженного не похож на «демона» Мазохиста или Контролирующего – у них свои «демоны». Потому по «демону» – по тому, в какой форме человек хочет наказать общество и людей – очень просто понять, какая на самом деле травма личности у человека. Форма разрушительного намерения в адрес окружающих более точно, чем иные способы, говорит, какая именно у человека доминирующая травма: согласно травме личности, «демон» человека хочет поступить с окружающими также, как в его понимании люди поступают с человеком.

Отверженный хочет все уничтожить: пнуть человека, сломать его игрушки, разрушить все вокруг бессмысленно и без цели – если меня не существует для вас, то и вас не будет существовать.

Покинутый хочет, чтобы люди ползали перед ним и просили о прощении, воспевая его величие: не меньше, чем султан, вернувшийся после отсутствия в свои владения и обнаруживший распущенных обнаглевших подданных.

Мазохист хочет видеть, как люди в самой лютой нищете роются в помойке и благодарны за «медный грош»: не были благодарны за избыток, пусть будут благодарить за подачку.

Контролирующий всех хочет пороть на конюшне.

Ригидный хочет с публичными казнями, «огнем и мечом» навести порядок в окружающем его бардаке и разврате.

Если вы ловите себя на подобном из вышеперечисленных импульс-желании в адрес собеседника или людей, вы легко можете определить, какая у вас в этот момент травма ведущая. Соответственно, и люди чувствуют ваш импульс, и им совсем не хочется, чтобы их пороли на конюшне или ломали их игрушки – и дистанцируются от такого человека. А так как человек с сильной травмой личности, как правило, обществом воспринимается как существо достаточно убогое, то им такого обращения от какого-то социально-убогого человека не хочется вдвойне. Отсюда и большая часть социальных проблем человека с травмой личности в обществе: чем сильнее травма, тем сильнее «демон», тем более люди воспринимают человека как «убогого», и стремятся не иметь с ним дело.

### **3. Причина переживаний и область сосредоточения «шлейфов» в предсознании**

Здесь сложно не увидеть параллель с теорией Фрейда – с идеей вытеснения переживаний в неосознаваемую область. Но Фред говорил о сильных переживаниях, представляющих опасность для сознания: смерть близкого человека, предательство родственника, публичный позор. Более того, достать эти травмирующие психику воспоминания из бессознательного крайне сложно: механизмы психической защиты защищают сознание от соприкосновения с такими воспоминаниями во избежание повторного переживания разрушающих психику состояний.

Я же говорю о незначительных событиях, которые не имеют высокой интенсивности и, опять же согласно Фрейдю, находятся в верхнем, наиболее близком к сознательным областям уровне – и доступ к ним открыт. Толкнули в транспорте, обругали на рынке, начальник похабно пошутил в ваш адрес, повар пересолил еду, наступили на ногу в толпе, попали в толкучку в метро в час пик – это повседневные ситуации, которые вспомнить несложно и даже более, они часто сами «лезут в голову».

Я не помню, чтобы кто-то, включая самого Фрейда, придавал значение такой «шелухе» и «бытовухе». А в нашем случае, как оказалось, именно эта «бытовая шелуха» имеет серьезное значение – точнее, не сами события, а осадок от них – «шлейфы» событий, которые тянутся за ними. Все эти шлейфы накапливаются, объединяются и создают то самое состояние печали, тревоги и прочее: человек может отследить сам приступ раздражения, но существование шлейфов игнорирует.

Между миром бессознательного и известным нам миром физической реальности существует пограничная область, которую принято называть подсознанием или предсознанием. Кто-то считает, что подсознание и предсознание просто разные названия одной области, а кто-то до хрипа доказывает, что это совсем разные вещи. В нашем случае не важно, как это называется, а важно то, что это приграничная территория миров – как нейтральная полоса на границе: пусть это будет как у самого Фрейда – предсознание. На этой «нейтральной полосе» хранятся основные программы нашего ума, системы убеждений, обычные воспоминания – то, что управляет нашим мышлением. И именно туда попадают «шлейфы» от наших «накрученных» переживаний – и именно они по причине их массовости и «накрученности» создают атмосферу этой «нейтральной полосы». Можно даже представить, как по такой нейтральной полосе бессмысленно ходят в огромном количестве мелкие недобрые существа – «шлейфы», которые злобно посматривают в сторону сознательной области жизни человека. И пока они просто масса бессмысленно шляющихся злобных, грустных и печальных существ, то они просто создают человеку соответствующее настроение «униженной уникальности» его личности. Но когда они объединяются, то человека накрывает приступ агрессии и гнева – но для того, чтобы они



объединились, им требуется «лидер». Мы уже сказали про «демона», который формируется из таких шлейфов, если быть точнее, то он аккумулирует их силу воедино и который, по сути, является таким «лидером» – но пока личность «демона» не раскрывали.

Наше бессознательное не способно видеть физическую реальность, и оно видит ее отражение на этой нейтральной полосе и решает, что, если из мира сознания приходит столько «пострадавших», значит, там человека сильно обижают – значит мир сознания мучает и обижает человека. Эго, которое также называют «Я человека», принадлежащее миру бессознательного, доходит только до этой пограничной области, где и происходят его взаимодействия с миром ума – с Супер-Эго: Эго человека находится в окружении этих «печальных шлейфов». Так как бессознательное считает, что внешний физический мир именно такой – враждебный, создающий такие переживания – бессознательное будет действовать соответствующим образом: будет стремиться его разрушить, изменить этот «несправедливый порядок». И начинает давать энергию через Эго, чтобы защитить человека от всех несправедливостей мира сознания – мира Супер-Эго. И энергия Эго, получаемая от Ид из бессознательного, начинает объединять вокруг себя эти «шлейфы», придавая им силу: вокруг Эго формируется целостное недоброе объединение «шлейфов», которое мы и назвали «демоном». То есть, по сути, «демон» – это и есть наше наполненное печалью Эго. И в данный момент изложения, мы можем сделать предположение, что «демон» – это наше собственное состояние Эго, объединенное с блуждающими по «нейтральной полосе» теми самыми «шлейфами» от пережитых человеком обид. Предположение основано на том, что Ид передает энергию Либида во внешний мир непосредственно через Эго – другие пути не известны. Пока отложим эту версию, к ней вернемся в конце темы, а для простоты и во избежание путаницы будем продолжать использовать понятие «демон» – некую нашу «злую» часть без ее распаковки на элементы.

Еще раз отмечу, что образ «несправедливого мира», который присутствует на «нейтральной полосе» происходит от «накручивания» человеком себя и может не соответствовать реальному порядку вещей – что для нашего бессознательного безразлично, оно использует состоящее из «шлейфов» описание мира как единственное и верное. И пытается восстановить справедливость. То есть «демон» может бороться не с реальной ситуацией, а «призраком», обманом, иллюзией, которое ему создает Супер-Эго посредством травм личности человека – «демон» действует на основе «накрученности» переживаний: ведет себя как Дон Кихот в отношении ветряных мельниц.

#### **4. Значение внешней причины в «накручивании» самого себя**

Как бы там ни было, сознательно человек игнорирует свое внутреннее состояние. Причина такого игнорирования состояния «внутренней боли» в

том, что сознательное внимание человека сосредоточено на самом «обидчике» или «неудаче», а не на том состоянии – шлейфе» – которое событие вызвало у него: он не разделяет событие и осадок от него, считает их единым, неразделимым целым, хотя это два разных процесса – неприятный внешний импульс и процесс «накручивания» самого себя на переживания. Если вы поскользнулись на банановой кожуре и больно упали, то причина боли не в банановой кожуре, а в том, что вы ушиблись – и бороться с банановой кожурой ради того, чтобы боль от падения утихла, несколько странно: тут ум понимает глупость ситуации. Но в жизни ум привязан к «обидчику» или «неудаче», думает о них и не понимает, что «обидчик» все та же «банановая кожура». Что его мучает – вызывает боль – не банановая кожура, а его отношение к событию: что он, «накручивая» себя, сам мучает себя.

Таким механизмом «накручивания» себя человек загоняет агрессию внутрь себя, и она его разрушает изнутри, потому психологи рекомендуют «спускать пар» разными способами – выпускать ее через спорт, разные упражнения. Человеку это временно приносит облегчение, но в основе ничего не меняет в его состоянии – осадок, или «шлейфы» от обид продолжают накапливаться: в памяти человека хранится достаточно воспоминаний о «банановой кожуре», виноватой в его страданиях – злобном школьном учителе, обидевшем его в юности соседе, начальнике-самодуре с первой работы. Пока для человека будет иметь значение «банановая кожура», на которой сконцентрировано его сознание, избавиться от «шлейфов» не удастся – его «нейтральная полоса» предсознания будет наполнена болью, а уверенность в виновности «банановой кожуры» не даст этой боли уйти.

И импульсы злобы, находящиеся в шлейфовом состоянии, в действительности, имеют ускользающее от внимания человека значение: они формируют, «подкачивают» его «демона» своими «шлейфами» – добавляют ему новую энергию, можно сказать, что кормят и взращивают его: создают поводы бессознательному давать все больше энергии на борьбу с «несправедливостью». В отношении таких «шлейфов» люди обычно говорят, что им испортили настроение, что им просто грустно или тревожно, что это их обычное состояние – и всегда знают виновника: «банановая кожура» может быть человек, ситуация в личной жизни или на работе, финансовая неудача, сосед с перфоратором – что угодно во внешнем мире. Именно из этих шлейфов формируется в человеке его другая автономная часть, которую разные авторы называли по-разному, а мы назвали «демоном». И именно потому, что человек видит не ушиб от падения, а «банановую кожуру», он не замечает «демона» – накапливающиеся внутри у него раздражение и агрессию: не туда смотрит, как сказали бы в народе.

Сон «демона» – то есть нахождение в человеке таких шлейфовых состояний, накопленных за всю жизнь – проявляется как его замотанное, грустное, нерадостное, уставшее, тревожное, беспокойное, неуверенное состояние: ум продолжает медленно пережевывать в фоновом режиме образы «банановых кожурок» из прошлого – людей, событий, ситуаций, неудач.

Когда мы говорим о том, что «демон» точит человека изнутри, то это значит, что жизнь человека – фиксация мыслей и состояний в его голове – проходит в таком вялотекущем «фоновом накручивании» инвентаризации находящихся у него внутри «шлейфов». Можно сказать более красиво: внутри своей головы человек практически живет в облаке таких «шлейфов», это то, что образует его «реальность жизни», далекую от мира реального. И другой реальности для него не существует. Примерно, как человек находится на смрадном болоте, и все вокруг окутано ядовитыми испарениями, которыми он дышит – что не значит, что в мире нет солнечных пляжей и снежных горных вершин, а значит то, что их нет для этого человека: человек считает, что весь мир является таким смрадным болотом, и потому даже не пытается выйти из этого смрадного облака, в его понимании просто некуда выходить.

Если же самого человека спросить о причине такого его состояния, то он скажет, что причина его усталости и грусти в самой жизни – масса дел и проблем по работе, в личном плане, с деньгами, с детьми, от необходимости постоянно решать какие-то бытовые вопросы. Очевидцы рассказывают, что даже великие комики в жизни были довольно грустными людьми. И такая позиция вполне, казалось бы, очевидна: необходимость постоянно бороться за выживание – не важно на каком социальном уровне – не располагает к веселью. Весь спектр «невеселых» повседневных состояний, проживаемых человеком – от грусти до ярости – исходит от внешних неудач, нестыковок планов, непонимания людьми и прочее, по крайней мере, так понимает причину своего раздражения и грусти сам человек. С его позиции, действительно, не просто жить среди разбросанной повсюду «банановой кожуры» – всегда есть причина, которая портит настроение. И он прав: внешние условия влияют на человека – и тут ловушки он не видит.

Но если допустить, что внешние условия и состояние человека взаимосвязаны и одно формирует другое: состояние формирует условия, а условия формирует состояние – то все встанет на свои места. Если человеку сказать, что он расстроился не потому, что его уволили, ушла жена и сгорел дом, а по причине какого-то «демона», то он посчитает вас слабоумным. Но если сказать, что он сам довел ситуацию до того, что все потерял – работу, жену и дом – то он вас еще и побьет. Потому что вы сказали ему, что он сам во всем виноват – а человек не любит быть виноватым: «банановая кожура» замечательно снимает с него ответственность за собственные действия, потому он будет настаивать именно на версии «внешних событий». Именно поэтому часто человек так принципиален в позиции о том, что внешние события являются причиной его испорченного настроения, а часто и самой жизни.

Травмы личности характеризуются тем, что для человека, кроме него самого, ничего в мире не существует – все его внимание и интересы направлены на себя и на свою уникальность, важность которой лишь подчеркивается внешними неудачами – он использует «банановую кожуру», чтобы лишний раз подтвердить, насколько он важен в этом мире. Потому он

постоянно говорит о себе, о своих переживаниях, о случившемся с ним – его мышление центрировано на нем самом: чем больше человек «якает» в общении с окружающими, тем сильнее его травма личности. Есть люди, которые вообще ни о чем, кроме как о себе, говорить не способны. А позиция о том, что мир вокруг специально «играет против них», подбрасывая «банановую кожуру», лишь укрепляет их веру в то, что они «центр вселенной»: даже Отверженный, каким бы ничтожным он себя не ощущал, думает, что все подчеркивание его ничтожности делается специально для него. Потому мысль о том, что это он допускает ошибку, и «банановую кожуру» никто специально для него не бросал, а она просто лежала, для человека не приемлема. Если допустить такую позицию, то ситуация для него становится дурацкая: все живут своей жизнью, и никому до него нет дела, а он играет сам с собой – сам подбрасывает себе «кожуру», сам на ней поскользывается, сам голосит, что мир не справедлив, – какая-то нездоровая картина рисуется. Вот потому ему очень важно доказывать самому себе, что все, что происходит с ним плохого, это не его рук дело, даже не случайность, а обязательно чей-то злой умысел. И если он голым и обвалявшись в перьях бегаёт по площади и орёт, то все, включая само «чудо в перьях», должны знать, что это не он сам себя обвалял в перьях, а с ним такое сделали «злые люди» или обстоятельства: версия о том, что он во сне опрокинул на себя банку варенья и порвал пуховую перину, после чего увидел утром себя в зеркало и выскочил в ужасе на площадь в таком виде – какая-то позорная. Дураку же ясно, что виноват не тот, кто жрал во сне варенье, измазался в нем, приклеился к перине и порвал ее – а производители варенья и перины, и эти злодеи, конечно, должны быть наказаны: это был заговор против этого мирно спящего человека. Мысль о том, что производители варенья и перины понятия не имеют о его существовании, для него оскорбительна.

## **5. Коварство «нормального состояния» и роль внешнего раздражителя**

И если приступ злости человек еще способен отследить и подавить его выход за счет самоконтроля, что тоже не лучший вариант для самого человека с позиции разрушительного импульса, то «дремлющего демона» – «шлейфы» состояний от перенесенных обид – люди не замечают. Практически никто из людей не отдает себе отчета в существовании внутри себя этой «внутренней боли», называя это просто «обычным настроением» или «состоянием жизни» – нормой состояния в жизни. В такой ширме «нормального состояния жизни» – в привычке к жизни в этом состоянии подавленной «несчастья» – и состоит коварство травмы личности, потому что за счет такой «нормальности состояния» она ускользает от внимания людей, не становится приоритетной целью для проработки. Мало кто обращает внимание на то, что ему просто грустно, что-то тревожит, беспокоит – до тех пор, пока не случится приступ ярости на какое-то событие, или эта «печаль» не усилится до состояния

депрессии. Можно сказать, что такая «нормальность состояния» – нахождение в диапазоне между яростью и депрессией – является гарантом неприкосновенности травмы личности: в обычном, «нормальном» состоянии человек борется с соматикой, болезнями, неудачами, невезением, но не с их источником – у него нет «нервного импульса», который может стать поводом начать бороться с самой травмой личности.

Парадокс в том, что даже если человек понимает этот принцип выбора собственных реакций на события, в его жизни ничего не изменится. С одной стороны, у него действительно есть свобода выбора, но с другой стороны, он ее не может реализовать по причине предопределенности своих реакций травмами личности: пока травма личности сильна, то она управляет реакциями человека, и ни о какой свободе выбора реакций, событий, стечения обстоятельств под ее контролем речи не идет. Потому вопрос о травмах личности – это вопрос о предопределенности жизни человека. То же, что мы говорим, что по телу человека видная его судьба, происходит из этого момента «нормальности состояний»: один ходит как будто тащит тяжелый груз на себе и готовится тащить еще более тяжелый, второй ходит как побитый пес и ожидает в будущем еще больших «пинков» от окружающих. Человек находится в неизменной «нормальности», в ней он живет и готовится жить дальше – другого мира у него нет.

В действительности, такое невеселое состояние происходит не от внешних событий – они просто повод, а от саморазрушения по причине накапливающегося внутреннего раздражения: не злой начальник, хамящий сосед или проколота шина являются причиной грусти, усталости, замотанности. А значение внешнего раздражителя, сила которого способна вывести человека из «философских продвинутых теорий», состоит в том, чтобы переключить человека обратно в миропонимание «банановой кожуры»: вы способны улыбнуться на хамство кассира и быстро забудете об инциденте, но то, что у вас угнали автомобиль, выведет вас из себя – вы будете в бешенстве в отношении угонщиков. И все начнется сначала.

Но тогда возникает вопрос, почему именно так важна «банановая кожура» для мышления человека, почему какая-то сила будто искусственно поддерживает веру в ее виновность? Любые внешние события – это лишь повод выбрать реакцию на них, которую вы хотите проживать. И значит, человек, когда говорит, что его «замотала жизнь» не совсем прав – получается, что он сам выбрал такую замотанность: множество мелких однотипных реакций на разные события, шлейф от которых накапливается в предсознании человека.

Эти мысли, после того как человек «остынет» от раздражающего события, уходят в неосознанную область психики, там накапливаются, приобретая разрушительный потенциал – накапливается озлобление – и оттуда влияют уже на человека. Речь идет именно о неосознанном разрушительном намерении человека как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего общества – о его причине и механизмах. Человек,

как правило, не ощущает этого «осадка» прошлых обид, но именно им зачастую обусловлена необоснованная раздражительность, вспыльчивость, печаль, разочарованность, внутренние «терзания»: люди с сильным уровнем самоконтроля подавляют такие вспышки, люди со слабым самоконтролем склонны «взрываться» на окружающих по каждой мелочи. С этой позиции нельзя делить людей на «злых» и «добрых» – осадок от обид накапливается у всех: просто одни выпускают агрессию, будто производят внешнюю разрядку – и потому они «злые»; а другие подавляют – и потому они «добрые».

## **6. Смысл негативных состояний человека с позиции «большой игры»**

Мы живем в мире похожем на «развивающую игру»: у всех людей существуют все травмы личности, эти травмы являются тем самым ребусом, разгадка которого ведет человека путем эволюции от ума к разуму, мучающие состояния имеют мотивационное значение в жизни человека – заставляют его «шевелиться» и искать решения возникающих в его жизни вопросов. Как говорится, «кошка – птица ленивая, пока не пнешь, не полетит» – именно это состояние «пинка» предназначены выполнять эти внутренние неприятные состояния. Они указывают на ошибку синхронизации человека с окружающей действительностью – на ошибочность его миропонимания и, конечно, как следствие, его действий: самой природой подразумевается, что, испытав такой внутренний «разряд», человек задумается и начнет осмысливать происходящее в поисках выхода из такого состояния – а не смирится с ним и начнет в нем жить. Но ум все это уводит вне поля осознания человека, превращая «негативный мотив» в «норму жизни»: нейтрализует развивающее значение этих состояний, делая их незаметными для человека, что ведет к их усилению и саморазрушению человека.

Потому изначальное значение такой «внутренней боли» состоит в том, чтобы человек, испытав ее, начал эволюционировать. Не случайно говорят, что грусть всегда связана с переменами в жизни, но тут получается, что у кого-то связана, а кто-то просто в ней живет. И когда человек игнорирует этот «импульс перемен», то интенсивность «импульса» растет, и разрушительная сила накапливается – но он принципиально этого не замечает, что и превращает, в итоге, эволюционный болевой импульс в «демона». И получается, что предусмотренный самой природой «болевой импульс» должен был принуждать человека к поиску решения ситуации, а не к «накручиванию» себя в отношении внешних «виноватых». Но так как человек игнорирует этот сигнал, считая такое свое состояние в жизни нормой, интенсивность принуждающего импульса не ослабевает и даже нарастает, что отражается на здоровье, внешности, настроении человека: виноват не столько импульс, сколько упертость самого человека. И что интересно, человек будто наработывает «внутреннюю силу», чтобы противостоять такому сигналу, часто считая, что это «закаливает» его характер: он становится без внешних оснований суров, серьезен, тяжел. Бывает смотришь на такого старичка с

суровым, тяжелым взглядом и манерами полководца и думаешь, сколько же всего ему в жизни пришлось пройти – а потом узнаешь, что он всю жизнь просидел в НИИ обычным сотрудником, оттуда никуда не выбирался и даже не путешествовал. А интересно то, что часто люди, которым в жизни «досталось», не имеют склонности выглядеть настолько сурово.

## **7. «Фокус» с внешними раздражителями**

Внешние события, на которые злится человек, тоже не случайно возникают в его жизни, и более того, носят системный характер. Человек никогда не думает, что это травма личности создала ситуацию и призвала «обидчика», что именно она создала все условия для того, чтобы человек сидел у себя дома, переживал о случившемся и страдал – накручивал и возвращал своего «демона» еще больше: что такие ситуации и обидчики травме личности необходимы для возвращения «демона злобы». Задача травмы в том, чтобы убедить человека в своей непричастности к возникновению раздражающего его события, сделать такие события в его понимании бессистемными и случайными, происходящими по вине мира – переложить ответственность за них с себя на мир. Хотя все негативные и раздражающие результаты уже существуют в механизме самой травмы личности задолго до того, как человек начал что-то делать.

Именно так устроена большая часть фокусов: результат существует еще до начала фокуса, но зрителя отвлекают на какую-то, не имеющую отношения к результату, ерунду и заставляют на ней сфокусировать свое внимание. В случае травм задачу «отвлечения зрителя» выполняет процесс «накручивания»: «накручивая» себя, внимание человека приковано к «виновнику» события. А потом фокусник предъясняет результат, и все ломают голову, гадают, пытаются повторить, как с помощью «ерунды», удалось получить такой результат. Как надо правильно сказать «крекс-пекс» так, чтобы достать кролика из рукава? Да, как угодно, главное заранее посадить кролика в рукав.

Именно так происходит с травмами личности: то, чем закончится «деятельность» человека определено заранее, но внимание человека фокусируется на внешнем «виновнике» – человеке, обстоятельствах – в результате чего человек переживает и обдумывает, как ему победить «виновника», обстоятельства, чтобы результат был иной. А иного результата не будет никогда, отчего человек еще сильнее уходит в переживания и планы: он считает, что действовал неправильно, и, если бы он действовал иначе, результат был бы иной, что-то изучает или придумывает способы действовать более эффективно и стремится победить обстоятельства. Точно, как с фокусом «кролик был в рукаве», но человек за счет погружения во внутренние состояния переживаний даже не рассматривает такую версию, а изучает и придумывает новые способы сказать «крекс-пекс». Все как в фокусе, только травма личности очень невеселый фокусник – все ее фокусы заканчиваются

какой-то гадостью для человека: его выгнали, предали, отстранили от доступа к финансам. Человек бежит по арене цирка – постоянно находится в процессе решения одних и тех же вопросов и ситуаций, придумывает способы выйти с нее – и каждый раз, подбегая к границе арены, получает током и отскакивает в ее центр: он думает, что от его действий что-то зависит, а подумать о том, что он просто находится за подключенным к электричеству забором ему некогда – он должен постоянно стремиться вырваться с арены. Именно эту одержимость «вырваться» и поддерживают травмы личности. То, что перед тем, как пытаться выйти с арены, надо отключить электричество у забора, ему в голову не приходит. И гонит человека на этот «забор» именно его внутреннее «накрученное» состояние: чем «круче облом», тем с большим азартом человек кидается на забор.

Травма личности, создающая раздражающие события, не может существовать без такого «демона» – это ее «домашний питомец», можно сказать, «цепной пес», который не дает человеку осознать травму личности и вырваться из-под ее контроля: чем выше уровень раздражения, тем меньше человек понимает происходящее.

## **8. «Темная часть личности» или расщепление личности**

Выше разобрали что такое «демон», что значит «сон демона» или жизненное состояние «внутренней боли человека», и зачем оно нужно, определили, какая именно сила накапливается в предсознании и формирует жизненное состояние человека, «шлейфы», рассмотрели интригу игры травмы личности с внешними раздражителями, сказали, что изначально внутренние переживания должны были мотивировать человека к изменениям, но, запертые внутри, превратились в «демона». Объяснили момент того, что «шлейфы» от пережитых негативных событий накапливаются постоянно и в какой-то момент действительно можно сказать, что они образуют самостоятельную часть личности – становятся «демоном». Теперь мы пойдем в тему еще глубже и добавим «художественности» в понимание вопроса.

Допустим, у человека внутри есть некая невидимая оболочка, имеющая нулевой или нейтральный заряд. Можно было бы сказать «душа», но я не знаю, что это: обидно, когда каждый, кого не спросишь, что такое душа, знает – а ты не знаешь. Потому скажем просто – «бестелесная оболочка» или «психическая оболочка», которая присутствует уже в момент рождения и которая нейтральна. Личностная травма разделяет эту нейтральную оболочку на две части – отрицательную и положительную: то, что говорили выше о «призме», расщепляющей личность на уровне вибраций, верно и в данном случае.

Положительная выходит наружу и становится тем, что мы называем осознаваемой частью человека, его психической конструкцией: не важно по каким причинам, человек хочет быть добрым, не причинять никому зла, хочет мечтать и достигать чего-то в жизни – разрушительных желаний в отношении внешнего мира в этой части нет. Эту часть человек и сам осознает, и может ее



отслеживать, и окружающие видят ее работу: то, как он улыбается, говорит с людьми, нервничает и радуется. Это внешнее.

А уходящая внутрь часть наполняется пережитой болью, состоит из вытесненных серьезных негативных переживаний. Если вышедшее во внешний мир часть травмы формирует характер человека и модель его действий, то можно допустить, что и ее «тень» в нашем бессознательном обладает теми же свойствами – своим характером и поведением. О том, как «демон» человека пытается вырваться в наш мир, режиссеры очень любят снимать фильмы: эта идея даже выражена в различных эпосах в образах разных мистических существ, самое знакомое нам – это оборотень.

Концепция «мести» из бессознательного также не нова, ее отражение присутствует во множестве философских концепций, а не только в психологии. Как будто за счет «мести» физическом миру, где человек пережил страдания, «демон» стремится вырваться в реальный мир. А вырвавшись и совершив «мечь», объединиться с оставшейся в физическом мире своей положительной частью – психикой – и так обрести покой. И это также мысль не новая – многие специалисты считают, что надо выпускать внутреннюю агрессию, иначе она изнутри разрушит человека: кто-то предлагает просто прокричаться, кто-то предлагает клеить на боксерскую грушу фотографии нелюбимых людей и лупить их – начальника, тещу, соседа. И такие «сбросы» агрессии действительно дают тактический результат: человеку становится легче, злость отступает, – но в скором времени все равно возвращается.

## **9. «Добрые люди» или «был ли демон»?**

В действительности, нет никакого «демона» – есть единая суть человека, разделенная травмой личности на две полярные части: и «темная личность», и его сознательная, «добрая» часть – это одно существо в полярных состояниях. Как нет и никакой травмы личности – есть часть Супер-Эго, выступающая под маской травмы личности: практически неуловимая субстанция, управляющая мышлением и поведением человека. А представление о том, что «демон» внутри человека является инородным созданием, врагом, выгодно травмам личности – в действительности, само Супер-Эго, а значит и травмы личности, являются инородными для человека образованиями: налицо попытка подмены, рокировки «света и тьмы». Они заставляют человека бороться с приступами злобы путем их подавления, что приводит только к их усилению и еще более глубокому погружению в области бессознательного. В действительности, все это – и злое и доброе – расщепленное Эго человека, которое стремится вернуть себе целостность, но действует по ложной схеме реальности, которую предоставили ему травмы личности.

Сейчас же нужно перестать видеть в «демоне» врага – чем больше мы считаем его своим мучителем и причиной нашей «внутренней боли», тем меньше шансов что-то с ним сделать, зато море шансов сделать его более

злобным: это все равно что левая рука посчитает врагом правую руку – борьба глупая и бессмысленная, зато чреватая множеством травм.

Так как, в конечном итоге, речь идет о расщеплении человека и о его борьбе за возвращение себе целостности, а внутренняя злоба является реакцией на действия по неверной «подложной» схеме, по сути, результатом обмана человека его травмами личности, то вполне возможно, что Иешуа из произведения Булгакова был прав, когда говорил, что «злых людей не бывает»:

— А теперь скажи мне, что это ты все время употребляешь слова «добрые люди»? Ты всех, что ли, так называешь?

— Всех, – ответил арестант, – злых людей нет на свете.

— Впервые слышу об этом, – сказал Пилат, усмехнувшись, – но, может быть, я мало знаю жизнь! Можете дальнейшее не записывать, – обратился он к секретарю, хотя тот и так ничего не записывал, и продолжал говорить арестанту:

— В какой-нибудь из греческих книг ты прочел об этом?

— Нет, я своим умом дошел до этого.

— И ты проповедуешь это?

— Да.

— А вот, например, кентурион Марк, его прозвали Крысобоем, – он – добрый?

— Да – ответил арестант, – он, правда, несчастливый человек. С тех пор как добрые люди изуродовали его, он стал жесток и черств. Интересно бы знать, кто его искалечил?

— Охотно могу сообщить это, – отозвался Пилат, – ибо я был свидетелем этого. Добрые люди бросались на него, как собаки на медведя... (М. Булгаков «Мастер и Маргарита»).

Получается, что так, все люди изначально добрые – точнее говоря, изначально состояние «нейтральной оболочки» не имеет представления ни о добре, ни о зле, это просто некое состояние «счастья», некое нирваническое состояние существования. Когда вы спокойны, у вас все хорошо, вы находитесь в некоем блаженном состоянии – вряд ли вы думаете о добре или зле, вам просто хорошо и нравится жить, и мысли о том, чтобы причинить кому-то боль, не возникает. Вот к этому «нирваническому» состоянию и стремится человек. Человека в таком состоянии «нейтральной оболочки» можно действительно назвать «добрым»; и соответственно, «злым» в состоянии расщепления на осознаваемую и «демоническую» части, причем чем больше разрыв, тем он более злой.

Ум требует достигать внешние цели и в том видит возможность обрести счастье. И большой обман нашего ума состоит в том, что если я достигну «успешного успеха» и выпущу «демона», то обрету счастье – с большой вероятностью я стану более несчастным, чем был до этого: так как я «достигал» целей на его энергии, то приходит и расплата за достижения. Но, к слову, можно достигать целей в жизни и без его помощи, в состоянии «у меня

все хорошо» – и такие примеры тоже есть, и их не мало. Потому даже среди колоссально богатых людей есть те, кто несчастен до злобы, которую видно даже по их внешности, а есть и вполне счастливые и живущие полноценно люди, которым их богатство только на пользу.

Имея новое понимание о природе «демона» как о части самого себя, меняется и понимание термина «избавиться от демона»: теперь это означает восстановить целостность своей «оболочки» личности, осознать всю интригу игры травмы личности и устранить обман ложной схемы реальности – а не устраивать битву правой и левой руки между собой. Если сказать просто, поняв суть «демона», перестать видеть в нем врага и прекратить с ним борьбу – вместо этого еще глубже понять его суть. Чем дальше и займемся.

## **10. «Импульс мести»**

Расщепление «оболочки», «души», – я не знаю, как это иначе назвать, да это и не важно в данном случае, – происходит длительное время, происходит годами. Потому и травмы личности происходят в определенном возрасте: в этот период, например, с 2-х до 5-и лет, человек постоянно находится в психологически травмирующей атмосфере. Родители годами игнорируют его существование, непрерывно день за днем унижают его и прочее. А тот момент, который ярче всего вспоминается, как причина травмы личности, «мать отхлестала меня тряпкой при всех», «отец в тот день собрался и ушел», и прочее – это не причина травмы личности, а ее кульминация: в этот момент накопленная энергия психических страданий разорвала оболочку надвое. Сама по себе локальная психотравма – отец дал ремня за двойку – в нормальной атмосфере не произведет такого эффекта и станет не более чем единичным неприятным переживанием. Другое дело, что из идентичных между собой единичных неприятных переживаний, длящихся постоянно, годами, состоит травмирующая ребенка атмосфера, которая и становится причиной травмы личности – медленно расщепляет его «оболочку».

Таким образом, когда мы говорим об уменьшении травмы личности или ее «излечении», технически мы говорим о восстановлении первичной целостности разорванной надвое «оболочки». С этой позиции становится понятно, почему только ленивый не призывает простить обидчиков, почувствовать к ним любовь: это призыв к восстановлению целостности «оболочки» путем успокоения «демона». Но одного желания простить и полюбить мало – надо знать, как это сделать практически, что делать конкретно, с чем именно работать, чтобы соединение разорванных частей «оболочки» состоялось: от того, что я формально кого-то простил, состояние внутреннего раздражения может и не уйти, а просто впасть в «глубокий сон». А это значит, что внутреннее желание рассчитаться с обидчиками, отомстить никуда не уходит.

Потому движемся дальше: рассмотрим и формы «мести», вынашиваемые этим внутренним «демоном». Это важно знать, чтобы отслеживать и

управлять неосознаваемыми, но нередко ощутимыми импульсами внутренней, запертой внутри человека злобы, которая, в основном, ничего кроме усталости, раздражения, соматики и болезней человеку не приносит. Да и напряжение человека, в большинстве случаев, возникает по этой же причине: «демон» в какой-то ситуации узнает «обидчика» и пытается вырваться, а «добрая часть» блокирует его выход и вместо того, чтобы дать отпор хаму, воспитанный человек шаркает ножкой, извиняется и берет всю вину за конфликтную ситуацию на себя – и при этом внутренне напрягается до предела, что потом неизбежно отражается на его здоровье. В этом случае, искусство «управления гневом» учит человека не подавлять «демона», а регулировать его выход и удерживать в рамках дозволенного – тактически полезно, но проблему в корне не решает. Это приносит облегчение, безусловно, полезно, и этим искусством «управления гневом» надо владеть, понимать допустимые рамки – но это не освобождает от «демона», потому что причина, породившая его и продолжающая его подпитывать, не устранена.

Так вот, получив травму личности – разрыв «оболочки» – человек подавляет в себе негативные импульсы «демона» посредством определенного поведения, свойственного его «доброй части». Именно модель поведения сдерживает выход внутреннего накопленного раздражения, и если он не воспроизведет «ритуальное поведение», то самого этого человека внутренний конфликт «разорвет в клочья»: он не может себя вести иначе, кроме как предписывает ему травма личности.

Поэтому, каждая из травм рождает у человека стратегию поведения – а точнее «двойного» поведения.

## **11. Скрытое и явное поведение травм личности**

Опишем «двойное» поведение: покажем явную и скрытую сторону процесса работы травмы личности. «Явное поведение» – это то, которое видят окружающие люди, и которое человек контролирует. А «скрытое поведение» – это внутренние процессы, которое сегодня принято называть «абьюзивным поведением».

Обычно человек ограничивается «явным» поведением, а «скрытое» подавляет. Но посмотрите, как человек смотрит на то, что его не устраивает: на человека, происходящее рядом, с каким видом отдает распоряжения и строит планы. Обратите внимание на его взгляд – очень часто его взгляд «давит», «испепеляет», «уничтожает». Очень часто это заметно у стариков, которые смотрят таким суровым взглядом на то, что видят вокруг – как судьи. Если постараетесь, то в этом взгляде вы увидите практически желание «демона» что-то сделать с этим миром. Просто представьте, что это не обычный человек или бессильный старик – а властелин, обладающий неограниченной властью: сурово глядя на то, что находится вокруг, с таким взглядом, что бы он приказал сделать? Как бы человек не подавлял «скрытое» поведение, оно все равно выходит на поверхность во взглядах, интонациях.

### **11.1. Отверженный-Беглец**

Явное поведение. Все время пытается сбежать из ситуации, где его «демон» может возбудиться – из волнующих его ситуация и обстоятельств, если или пока побег невозможен, то терпит. Легко довольствуется «малым», хотя амбиции могут быть «космические». Труслив и неуверен в себе. Излишне вежлив и мелко суетлив, услужлив. Показывает при взаимодействиях собеседнику насколько тот важен, значителен, интересен, нужен – крутится вокруг него, как Луна вокруг Земли, и поднимает самооценку собеседника: комбинация состояний и действий, направленная на «подготовку побега» и поиск или создание повода бежать.

Скрытое поведение. Накапливает злобу, желание отомстить внутри – разрушить все вокруг, включая людей: он хочет разрушить все вокруг, включая обидчиков – без смысла и цели, просто так. То есть ответить им так же, как они поступают с ним: если меня для вас не существует, то не будет существовать и вас, и вашего общества, и если я не могу быть целостной личностью – то и вы ею не будете.

И отслеживать надо в себе именно эти импульсы-желания уничтожить и разрушить людей и общество: пнуть человека, порвать тетрадь или отчет другого человека, разбить стекло автомобиля обидчика и прочие бессмысленные действия. Но так как практически никогда этого сделать невозможно, – исключение составляют маньяки, люди в состоянии аффекта, то есть доведенные до предела, и определенные исторические периоды турбулентности, – то он, бессильный разрушить все вокруг, просто бежит, прячется, мечтает ответить позже, когда станет «большим человеком». Отсюда у Отверженного такая значимость, заносчивость, маниакальное стремление достичь «успешного успеха». Люди чувствуют живущий в нем разрушительный импульс, и именно это желание их уничтожить отталкивает от Отверженного окружающих. Потому желание уничтожить, разрушить, превратить человека в ничтожество, лишив его личности – это признаки травмы Отверженного.

### **11.2. Покинутый-Зависимый**

Явное поведение. Все время ищет поддержку и изображает зависимого от других людей, а также привлекает внимание окружающих: любит «поклонников» и «последователей», от которых также зависим, как и они от него. По сути, Покинутый зависим от направленного на него внимания – это его «жизненный ресурс», вот за ним-то он и охотится. При этом Покинутый зависим, в большей степени, не от «сильных мира сего», а от более слабых, как ему кажется, чем он, людей-сателлитов – по причине того, что без чьей-то поддержки, в одиночку, он практически не может действовать: ему обязательно нужно чье-то присутствие рядом, хотя все решения он, как правило, принимает сам и действует по своему усмотрению – ему нужны люди-«костыли».

Скрытое поведение. Покинутый всячески изображает беспомощность, зависимость и привлекает внимание к своей персоне, но вместо благодарности к людям он испытывает в их адрес злобу: он ненавидит тех, кто ему приходит на помощь и решает его проблемы. Как артист на сцене кричит зрителям «я люблю вас», а в гримерке в разговоре выливает на голову этих же зрителей кучу помоев и раздражения, рассказывает, как он устал «от всего этого». Также и в отношении тех, к кому он изображает зависимость, к ним он испытывает презрение и раздражение: начальники, доброжелатели, заботящаяся о Покинутом и приносящая ему пирожки бабушка-соседка – все они его раздражают. Чем больше Покинутый становится объектом заботы и внимания, тем внутри ему становится больнее: каждый, помогающий ему человек, напоминает ему про его собственное бессилие. Внутренне он хочет стать независимым от этих людей – вырваться из такой зависимости от них, перестать быть «бессильным призраком» в обществе: можно сказать, что импульсы его «демона» направлены на то, чтобы вырваться из зависимости от людей.

Но более глубокая причина раздражения Покинутого заключена в том, что он считает все, что находится вокруг него – и людей, и вещи, и процессы – своей собственностью: в детстве ему принадлежал весь мир, он был его центром, а потом у него этот мир отняли. И «демон» видит путь такого освобождения в возвращении себе этого права собственности: в том, чтобы все вокруг – и люди, и вещи, все что есть – снова стало его собственностью. Он хочет, по сути, вернуться в период жизни до года, когда весь мир существовал исключительно для него одного. И злоба возникает именно на то, что надо что-то делать, кого-то просить, перед кем-то унижаться, чтобы получать то, что и так ему принадлежит: человек, которому пришлось бы просить, чтобы другие люди позволили ему пользоваться его собственностью, наверно, тоже будет не в восторге. Тем более выпрашивать людей вернуть ему то, что и так ему принадлежит в виде подарков – такой цинизм людей, изображающих щедрость за его счет, может любого довести до ярости.

При этом, понятно, он людей считает ничтожествами, захватившими его имущество. Ведет себя как призрак дома, который принадлежал когда-то ему при жизни, и потому «гоняет» новых собственников или жильцов. Но в отличие от призрака, Покинутый и людей считает своей собственностью – практически крепостными, только сильно обнаглевшими и забывшими, кто их барин. Потому внутри у него кипит желание видеть, как все эти люди, вспомнив, кто тут хозяин, будут ползать перед ним и умолять их простить, а он будет их «казнить и миловать», сидя в центре на троне. И внутренний импульс злости, который направлен на то, чтобы превратить человека в бесправное, беспомощное и ничтожное существо, причем так, чтобы он это принял, как свое справедливое положение в жизни и был рад этому, говорит о травме Покинутого. Впрочем, в речи Покинутого такое отношение как к «обнаглевшим крепостным» проскальзывает довольно часто – правда, в жизни

с ним чаще происходит история, как в сказке «О рыбаке и рыбке», случившаяся со старухой.

### **11.3. Униженный-Мазохист**

Явное поведение. По сути, Униженный, он же Мазохист, занят обеспечением своих домочадцев, близких, сотрудников. И если они несчастливы, то грустит. А также он считает себя обязанным просчитывать все ситуации и учитывать все нюансы происходящего, и если случается так, что он что-то не учел, о чем-то не знал, то он начинает винить себя в том, что случилось, по причине его невнимательности: любое непредусмотренное событие вызывает у него состояние собственной вины за него. То же, что считают его «самонаказанием», к которому он стремится, если хочет кого-то наказать, в действительности, является его социальным и имущественным ростом. Мазохист не занимается собой, потому что все время занят обеспечением чьих-то желаний и интересов, и когда случается возможность вырваться из круга обязанностей на свободу, то ест жизнь «полной ложкой» – проявляет чрезмерность во всем.

Скрытое поведение. Под внешней «улыбкой» и добродушием накапливается злоба, происходит рост той самой мучающей боли, как растущий энергетический флюс: в его понимании все, что он делает для людей, не вызывает у них благодарности – люди неблагодарны. Жертвуя собой ради окружающих, не реализуя свои собственные потребности и желания, и при этом великолепно осознавая, как комфортно сидится людям у него на шее – даже самый тупой человек понимает, что его просто используют, он нагнетает состояние собственного унижения: его «демон» все более наполняется злобой и желанием мести этим «сидящим на шее» неблагодарным людям. И потому хочет ввергнуть их в бездну нищеты, видеть, как они оборванные роются в помойках, дерутся за корку хлеба между собой и готовы с радостью и благодарностью унизиться за «медный грош»: чтобы люди получили то, что они заслуживают на самом деле – не были благодарны, когда все у них было, будут искренне благодарны в нищете за подачку. Потому, когда возникает желание видеть людей в том положении, которое они заслуживают – униженными на дне общества без имущества и средств к существованию – в вас говорит травма Мазохиста.

### **11.4. Преданный-Контролер**

Явное поведение. Преданный занят «любимым делом своей жизни» – все время стремится стать главным, лидером, и вокруг этой цели крутятся его мысли, желания, он предпринимает различные ходы и разыгрывает комбинации. Также Преданный уверен в ненадежности людей и все время занят параноидальным контролем окружающих, чтобы те не «играли против него» – все время подозревает окружающих в чем-то против себя. Потому должен знать, видеть все, присутствовать везде – говоря проще, лезет во все, что его касается и не касается. Если от него что-то скрывают, то

подозрительность способна довести его до исступления. Быть главным, чтобы все контролировать, и все происходило под его руководством – Преданный верит, что только это положение способно дать ему спокойствие.

Скрытое поведение. Контролирующий постоянно чувствует себя «варягом», чужим в обществе и боится, что его «раскроют», потому все время боится, что люди «играют против него» и плетут заговоры. Так как в основе Контролирующего «сидит» Покинутый, который хочет «казнить и миловать» своих провинившихся крепостных, то идентичное желание становится основой желаний и Контролирующего. Разница состоит в том, что если Покинутый, метафорично, конечно, ощущает себя баринном или рабовладельцем, то Контролирующий, по сути, ближе к фабрикату или промышленнику, на предприятии которого работает всякая «шелупонь», которая постоянно готовится поднять бунт. Эти люди ему безразличны, ему важно, чтобы они не бунтовали и работали на пределе своих возможностей – пока не произошла очередная революция или переворот, который лишит его завода, который он захватил. Потому его бесит любая остановка или падение ритма в работе, любые интриги и саботажы, любое свободное время у людей, в которое они могут придумать план против него – надо за короткое время «выжать» из этого «завода» максимум. Контролирующий, скорее, хочет превратить людей в каторжников, бесправно работающих до изнеможения и практически даром рабов – что, в принципе он и делает в процессе их «дрессуры»: пороть до тех пор, пока не начнут быстрее шевелиться. Тем более, что в процессе дрессуры происходит дополнительное запугивание людей, что минимизирует риски заговора, по его мнению.

Потому, когда возникает желание обращаться с окружающими как надсмотрщик с тупыми, нерадивыми, ленивыми каторжниками при помощи «публичной порки», это проснулся внутри вас Контролирующий: пороть до тех пор, пока мозги на место не встанут. То есть вести себя как какой-нибудь средневековый князь с плетью среди челяди.

### **11.5. Травма Несправедливости-Ригидный**

Явное поведение. Суть травмы Ригидного это Сказочная Снежная Королева, которая пугала нас в детстве – идеальный образец человека с травмой Несправедливости. Все свое время он тратит на самолюбование своей похожестью на «идеальный образец», а также на изматывание нервов окружающих требованием тоже начать соответствовать такому «идеальному образцу». В реальных условиях этот человек сам не понимает, что он делает – настолько он обращен внутрь самого себя, во внутренний контроль соответствия «идеалу», что не видит часто абсурдности и неуместности своих действий происходящему вокруг. В «классическом варианте», появление этого «человека-праздника» в любом коллективе, особенно в качестве начальника, превращает живую атмосферу в нечто формальное, безэмоциональное, пустое и искусственное – в некую формальную имитацию человеческого сообщества, в котором не место настоящим эмоциям и



чувствам. Даже в «не классическом варианте», когда Ригидный имеет «праздничные» или «протестные» установки поведения, атмосфера пустоты и формальности все равно присутствует. При этом Ригидный зависит от отношения к себе окружающих, потому что сам он в обществе бессилён что-либо изменить в своей судьбе.

Скрытое поведение. Ригидный бессилён в реальности, но всемогущ в своем «виртуале». Принуждением себя к соблюдению собственных норм и правил он как будто пытается «протащить» свой «виртуал» в повседневность и закрепить его за счет окружающих, принудив их соблюдать свои правила. Люди, правила жизни которых противоречат правилам Ригидного, являются почти его врагами: они блокируют проникновение и рост его «виртуальной» силы в реальности. «Псевдодворянство», о котором шла речь, даёт Ригидному «стержень», несгибаемость, уверенность в своей правоте, и любое посягательство на него он воспринимает как смертельную угрозу – попытку разрушить свою структуру. Более всего его бесит нарушение иерархии – когда люди, не соответствующие, в его представлении, уровню своего «благородства», то есть способности контролировать себя, занимают в социальной иерархии не соответствующие им места, причем как более высокие, так и более низкие. Все это – как нарушение иерархии, так и существование на достойном уровне вопреки его представлениям – он считает несправедливостью. И установить справедливость считает своей обязанностью – тут и выскакивает его «демон». А его бессилие в реальности, которое Ригидный чувствует, только усиливает силу «демона».

Ригидный, пожалуй, единственная из всех прочих травм личности, который на свой счет воспринимает события, лично не относящиеся к нему. Его бесит неправильная дорожная разметка, решения чиновников, мусор на улице – практически все, что он считает неправильным. Люди, конечно, тоже его бесят. Представители других травм личности слабо реагируют на события и ситуации, лично к ним не относящиеся, и только Ригидный воспринимает их на свой счет. И когда его «демон» вырывается, то у Ригидного возникает желание «огнем и мечом» навести порядок, а виновных в нарушении – от нарушения дисциплины в рабочем коллективе до создателя «неправильного моста», «дурацкой архитектуры» или «дорожной разметки» – публично уничтожить: устроить публичную принародную казнь нарушителя порядка. В этот момент он себя чувствует одновременно султаном, королем и властелином мира: в действительности, в его «виртуале» так и есть, и он «гневаётся» с «небес» на «землю» как всемогущее божество. Потому, когда просыпается внутри подобный «гнев всемогущего», то надо знать, что это работает травма Ригидного, или Несправедливости.

\*\*\*

Травма личности постоянно требует компенсации – «демона» надо «кормить» и «выгуливать», как домашнюю собачку. И делать это возможно

только в определенных условиях, которые поддерживают существование травмы личности, и которые сама травма и создает. И если человек попадает в условия, в которых его никто не обижает, – то есть Отверженного перестают отвергать, Контролирующего перестают считать чужим и прочее, – то у человека нет причин злиться и обижаться, а значит, казалось бы, он должен успокоиться. Но пока его личность расщеплена, ему требуются внешние раздражители, и потому даже в самых идеальных условиях человек сделает все, чтобы все испортить и вернуться в социальную атмосферу своей травмы: человек, который, например, «от души» пожалел Отверженного и открыл ему «дорогу в жизнь», столкнется с таким поведением Отверженного, которое вынудит его «закрыть дорогу». И что интересно, ни до того, как ему открыли «дорогу в жизнь», ни после того, как «дорогу закрыли», человек с травмой личности не будет вести себя подобным образом, как вел себя «на дороге»: часто он сам будет не способен объяснить, что на него нашло, зачем он испортил отношения с тем, кто хотел ему добра.

Человек с травмой личности не может существовать в иных условиях, в которых способна существовать его травма личности, и будет стремиться любой ценой вернуться в соответствующие его травме личности условия, в которых его «обижают».

## **12. Ид и «демон»**

Для того чтобы понять, что делать с этим расщепленным состоянием, придется сделать упрощенный экскурс в тему работы нашего бессознательного. Ранее в книге «Темперология-это» я достаточно подробно описал и саму Динамическую Модель личности Зигмунда Фрейда, и провел ее анализ, описал свои выводы – там произведен ее развернутый разбор.

Динамическая Модель личности состоит из трех частей – Ид, Эго и Супер-Эго. Супер-Эго является контролирующим поведение человека образованием и связано с обществом, нужно для контроля человека и вписания его в существующие правила общественной жизни, даже если это идет во вред самому человеку: Супер-Эго возникает в процессе воспитания человека и изначально не является его частью в той форме, которую мы знаем, как набор поведенческих и моральных запретов, норм, требований. Изначально это, не более чем, набор необходимых правил для выживания организма во внешней среде, который присутствует даже у животных – как инстинктивные и примитивные правила поведения. Но общество, в процессе воспитания человека, кратно расширяет эти правила и переориентирует их в свою пользу – делает человека «удобным» для себя. В итоге, человек и само общество вырастило колоссальное Супер-Эго, которое и стало руководить поведением людей: перестало быть вспомогательной функцией и стало функцией управляющей – примерно, как в какой-то момент обычный секретарь собрания стал Генеральным Секретарем.

Ид находится в нашем бессознательном, является источником наших желаний и жизненной энергии – относится к нашей «бессмертной части» существа: когда Ид прекращает посылать энергию, которую Фрейд обозначил как Либи́до, человек теряет жизненность – эмоции, чувства, мотивацию – и все более становится похожим на «овощ», биоробота или засыхающее дерево.

Эго является самостоятельной частью Ид, которая связывает Ид с внешним миром, переносит Либи́до из мира бессознательного в физическое тело человека и тем самым оживляет его. И, согласно ряду источников, Эго является основой проявленной в физическом мире индивидуальности человека – его «Я».

Теперь рассмотрим игру Ид и Супер-Эго. В подавляющем числе интерпретаций Динамической Модели именно Ид является таким «зверем» или «Демоном», который сидит внутри человека и пытается прорваться в нашу реальность – считается чуть ли не тем самым «абсолютным злом». Потому, на основании такой позиции, ряд исследователей считают Супер-Эго защитником нашего мира от «демона» Ид, который не дает ему выйти вонне тем, что регулирует и регламентирует поведение человека: в их интерпретации Супер-Эго является тюремщиком «злого» Ид, практически защитником и героем.

С позиции управления обществом популярность такой позиции вполне объяснима: сложно управлять людьми, имеющими свою индивидуальность и жизненную энергию – намного проще управлять однотипной, лишенной энергии, серой массой. Потому и приходится часто слышать, что Ид – это зверь, который стремится вырваться из бессознательного и разрушить самого человека и общество. А Супер-Эго вообще молодец, не дает ему это сделать. О самом человеке, понятно, в такой интерпретации никто не думает. Ид, не получая в ответ на свои импульсы желаемого, снижает уровень поставляемой энергии, от чего люди «обесточиваются», а общество начинает вырождаться: в такой ситуации никакие социальные и экономические шаги не способны решить вопросы демографии.

Но изначально известно, что Супер-Эго существует исключительно за счет энергии Ид – посредством обмана, подмены, интриг стремится максимально брать у него эту энергию, взамен не давая практически ничего: Супер-Эго фактически «доит» Ид, за счет чего и существует. А так как Ид не станет «задарма» поставлять энергию, то его надо вынудить ее давать – и разозлить его становится самым верным путем получения его энергии. И вполне логично, что Супер-Эго провоцирует Ид, – а провоцировать проще на озлоблении и приступах агрессии, – чтобы получить как можно больше энергии.

С позиции ума картина выглядит иначе: Супер-Эго злит Ид, Ид хочет вырваться – а Супер-Эго героически пресекает такие «прорывы», и потому оно спасает общество от такого «злого Ид», которое само себя и взбесило. Позиция рвущегося изнутри человека «демона» и спасающего от него Супер-Эго стала практически классикой.

На эту тему существует масса легенд, мифов и даже снимают фильмы: например, фильм «Запретная планета» 1956 года с участием еще молодого Лесли Нильсена. Этот фильм снят задолго до фильма «Сфера» 1998 года с участием Шерон Стоун, но выражает ту же идею. В фильме «Запретная планета», события которого разворачиваются в далеком будущем, люди обнаруживают планету, когда-то населенную высокоразвитой цивилизацией, которая исчезла за одну ночь. В процессе фильма выясняется, что исчезнувшая цивилизация создала устройство, проецирующее мысли в реальность – как сознательные, так и не осознанные. И в ту же ночь, когда представители той цивилизации включили данный прибор, планету наполнили чудовища, которые и уничтожили всех ее жителей: даже в сверхразвитом существе продолжает жить «демон», стремящийся разрушить окружающий мир. И данный прибор выпустил такого «демона» каждого жителя планеты в реальность, что и стало концом цивилизации. И таких фантастических историй, фильмов с идентичной идеей о живущем внутри каждого из нас «чудовище» великое множество.

Но согласно разобранной в книге «Темперология – это» Динамической Модели, Ид может находиться в разных состояниях: низшем «демоническом» и высшем «божественном» – все зависит от развития самого человека.

Действительно, Ид может быть таким «демоном», если его разозлить, но также оно может быть и «высшим состоянием любви к миру» – оно может меняться и эволюционировать. Но этот момент, по вполне понятным причинам, предпочитают замалчивать: посредством борьбы со «зверем» общество великолепно управляет людьми – не будет «зверя», не будет и возможности «дрессировать» людей и устанавливать им правила. Потому «зверь» необходим примитивному обществу: организовывать и управлять «живыми» людьми возможно только в развитом обществе, знающем иные методы управления, кроме подавления и принуждения. Обществу в его современном состоянии нужны примитивные люди и не нужны «живые», что опять же не новая мысль. А так как у современной цивилизации нет развитого конкурента, подобного конкистадорам 16-го века в сравнении с аборигенами, то оно может в таком состоянии находиться бесконечно долго – у него нет повода менять модель и эволюционировать: состояние самих людей мало кого интересует – интересует их управляемость и предсказуемость.

Потому идею «зверя внутри человека» так и популяризуют: она выгодна – что не значит, что она верна. То, что в конце такое общество просто исчезнет, мало кого волнует – выродится оно не скоро, а управлять им нужно сейчас. Но чем примитивнее общество, тем меньше его это волнует – как тупого продавца на рынке, который верит, что покупатель будет идти бесконечно, и потому можно хамить: уйдет один, придет другой – переживать не о чем. Чем глупее человек, тем его больше интересует сиюминутная выгода – и тем меньше он способен понять последствия своих действий: современное общество думает, что, устраивая «борьбу со зверем» и тем самым получая управляемых людей, оно выигрывает – но само общество умирает без энергии Ид.

Когда в общество возвращается Ид, то оно оживает, уходят проблемы с демографией, появляются новые идеи, проекты, артисты, певцы – даже природа в этом месте становится ярче. А когда уровень Ид в обществе падает критически, то кажется, что сама реальность – облик общества и атмосфера жизни – одевается в цвета Отверженных и Покинутых. Ведь в действительности, Отверженные и Покинутые, в первую очередь, покинуты и отвержены Ид, и только во вторую очередь, людьми: их реальная проблема не в том, что их отвергают люди, а в том, что у них нет жизненной энергии. Как, впрочем, и у других травм личности.

И само общество может иметь такую травму личности, идентичную индивидуальной, только присутствующую в масштабах всего общества, потому и меняется облик общества – оно «одевается» в «цвета» своей травмы и живет в ее атмосфере: то чернеет обессиленно, то всюду ищет ведьм и предателей и прочее. И события в таком обществе, как и его судьба, – точно также как у отдельного человека, – управляется такой травмой макромасштаба. Как сказано, «то, что находится внизу подобно тому, что находится наверху во исполнении чуда единства» – сказано в одной книге («Изумрудная Скрижаль Гермеса Трисмегиста» *прим. ред.*): как в малом масштабе одного человека, так и в большом масштабе всего общества происходят подобные процессы.

Согласно Динамической Модели, травма личности – которая является частью Супер-Эго – возникает от чрезмерного, жесткого, «кривого» воспитания ребенка: формирования в нем с первого года жизни подавляющего его самого Супер-Эго за счет приучения его к искаженным правилам и нормам поведения. И именно Супер-Эго становится причиной того, что «оболочка» человека расщепляется: человек переживает неприятные, травмирующие его состояния, направленные на подавление его Эго. А так как Эго является частью Ид, которое «обижают» в мире Супер-Эго, но не гнушаются при этом существовать за счет энергии Эго, – потому что Супер-Эго является «паразитом» и существует именно за счет энергии Ид и Эго, – то с позиции Ид ситуация напоминает следующую: отец посылает ребенка в булочную за хлебом, а у ребенка, как только он выходит из подъезда, деньги обманом отбирает местный алкоголик. Понятно, отец впадает в ярость.

И Ид также впадает в ярость, когда несущее энергию Либида во внешний мир Эго для реализации какого-то желания, например, купить «мороженку», возвращается от Супер-Эго и без «мороженки», и без денег-Либида: Эго обобрали «до нитки» и ничего взамен не дали – просто ограбили. С позиции сторонников Супер-Эго, Супер-Эго молодец – обобрал ребенка до нитки, чем спас все общество. А вот с позиции Ид такая ситуация выглядит иначе, и от накапливаемой злобы Ид превращается в «демона» – точно также, как в «Демона» превратится здоровенный мужик из вашего подъезда, если вы будете каждый день у подъезда «до нитки» обирать его ребенка, идущего в школу. А когда мужик звереет, то вы кричите, что он – чистое зло и его надо запереть в клетку, при этом с удовольствием тратите отобранные у ребенка

деньги. Да еще и книжки начинаете писать, фильмы снимать о том, что будет, если этого «злого мужика» выпустить к людям. А люди, не знающие всю предысторию, встают на вашу сторону и начинают бороться с этим «зверем». Классическая интрига и групповая травля, точно такая, какая бывает в обычном мире людей. Немного лицемерно: в союзе стекольщика и мальчика с рогаткой обывателю сложно понять, кто хороший, а кто плохой: для глупцов причина зла в образе «битых стекол», и для них, конечно, мальчик плохой, чистое зло, а стекольщик всех спасает и потому хороший. А для умного человека все не так однозначно: ведь именно стекольщик платит мальчику, чтобы тот бил стекла. Создать «врага» для того, чтобы на глазах миллионов бороться с ним и становиться спасителем и героем, а при этом жить за его счет – это просто верх цинизма. Но так и есть: Супер-Эго само создает этого зверя внутри Ид – и само с ним борется.

Но как уже сказано, Ид не обязательно должно быть «зверем». Однозначно приравнять Ид к «зверю» и отказываться осмысливать этот момент – это отказ от изменений, замораживания ситуации так, как она есть сейчас: обречение себя на вечную внутреннюю боль. «Все идущие из глубин человека желания и потребности – это зло, аморальщина, пахабщина и прочее. Их нельзя выпускать и с ними нужно бороться «огнем и мечом», – знакомая позиция моралистов и ряда философов. Но это только в случае того, что Ид, рождающее желание, «зверь». А если не «зверь», а «ангел», то тут как быть обществу – тоже «огнем и мечом»? И если так, то тогда кто на самом деле «зверь»?

Как сказано, «легко сохранять святость, сидя в одиночестве на вершине святой горы, сложно сохранить остатки святости, сидя на базаре». Наш ум, управляемый травмами личности – то есть Супер-Эго – постоянно нам создает такой «базар», и когда ему не хватает энергии, доводит нас до бешенства – призывает «демона». Но действительности, Ид может находиться в разных состояниях: по мере развития человека, что означает переход Супер-Эго под контроль самого человека, Ид смещается в сторону «высшего состояния» – злоба остается позади и приходит слияние с миром. То есть, разорванная когда-то оболочка на две части – злую и добрую – снова начинает становиться целостной. Это возможно, если понять, что все негативные ситуации, создаваемые травмами личности – это провокация, созданная для того, чтобы превратить «ангела» в «демона».

### **13. Личный Ад: может ли быть человек быть счастливым в жизни?**

Для того чтобы начать выводить Ид из состояния зверя, необходимо успокоить «демона» и начать возвращать себе целостность «оболочки». Но это невозможно сделать без осознания своего внутреннего состояния «внутренней боли».

Этот момент «внутренней боли», которая постепенно разрушает нас изнутри, необходимо осознать: «демон» может месяцами дремать и не

проявляться приступами злобы – он, как говорят, «мучает человека изнутри» постоянными вялыми «накручиваниями» себя на прошлые и текущие ситуации. В каком-то смысле, «дремота демона» является личным, внутренним, повседневным, неосознаваемым Адом с его внутренней болью – состояния напряжения, происходящее от постоянных попыток гасить неосознаваемую привычную внутреннюю боль, о которой говорил священник Дмитрий Николаевич Смирнов, глядя в скорбные, напряженные, печальные лица своих прихожан: «Очнитесь, вы же живете в аду, посмотрите на себя и на то, как вы выглядите!». Весь этот «внутренний ад» неизбежно отражается на облике человека – человек постоянно напряжен, что приводит к изменению его мимики, осанки, интонаций. Не будет человек, живущей в состоянии счастья, ходить с потухшим взглядом, с сутулостью и печальной миной.

Потому вопрос, связанный с успокоением «демона» – это, в том числе, вопрос о том, может ли человек быть счастливым в жизни. И потому мы пытаемся разбираться с травмами личности не только для того, чтобы у нас пришел «успешный успех», но и для того, чтобы вернуть себе состояние полноценной жизни – то есть, получить право быть счастливыми, а не прожить всю жизнь с выражением лица сухофрукта.

Как сказано, Ид может быть как в состоянии «демона» – разрушающего, в первую очередь, самого человека и мучающего его изнутри, – так и в высшем состоянии «ангела». Как только мы поймем, что все ситуации, который происходят, от травм личности – это провокация с целью опустить наше Ид в состояние «демона», «выбесить» его, – то мы сможем уже с этим работать. А сами такие ситуации воспринимать как ловушки, целью которых является заставить Ид отдавать энергию, пусть даже в форме ярости, зависимому от нее Супер-Эго.

То есть, если мы рефлексируем наше состояние и понимаем, с какой травмы личности мы принимаем решение о том, чтобы что-то делать – то мы заранее можем сказать, с какими сложностями мы встретимся в реальной жизни. Отверженный бессильно будет требовать, чтобы его заметили: он будет стоять час в очереди там, где все можно сделать за три минуты, его авто будет находиться в автосервисе месяц, хотя работы там было на час и прочее. И так с каждой травмой. И наша задача состоит в том, чтобы перестать воспринимать такие внешние программные «раздражители»-ситуации как нечто случайное, направленное исключительно против нас – начать видеть, как с их помощью Супер-Эго «доит» Ид. Для этого достаточно отследить, из какого состояния травмы личности я действую: из ощущения ничтожности, беспомощности, из желания благодарности, из желания стать главным и всех построить, из желания все делать четко и правильно. И изменив состояние, например, просто успокоившись, начать действовать из нейтрального состояния, а к тем «обломам», которые нам, как «фокус», подготовила соответствующая травма личности, относиться спокойно. «Фокус» работает до тех пор, пока мы как восторженный зритель удивляемся ему и испытываем эмоции. А если мы заранее знаем, что нас ждет, то и повода

«перевозбуждаться» просто нет: это уже не «фокус», а дешевая банальщина. Регулировать состояния, из которых вы действуете, не просто, но возможно.

Потому лучший же путь восстановления «целостности оболочки», то есть выведение Ид в более высокие его состояния, состоит в повышении осознанности происходящего и увеличения степени своей реалистичности – понимании всей игры травм личности.

Когда вы поняли, что ваше состояние, в котором у вас возникает потребность действовать – поехать в автосервис, заказать какой-то товар в магазине, пойти на встречу с человеком и прочее – более всего по вашему настроению относится к какой-то травме личности, если вы начнете действовать из него, является моментом, в котором вами управляет травма личности – то надо «притормозить» себя, «сесть и подумать». Вы, зная травму, можете заранее сказать, что в результате вашего действия вызовет у вас раздражение: это те проблемы, которые связаны с травмой. При травме Отверженного – вас не будут замечать и слышать, всячески и чуть ли не демонстративно игнорировать. В случае Покинутого, вам придется ныть и уговаривать людей там, где они по своей работе вам обязаны сами все дать и сделать. В случае Мазохиста люди будут плевать на ваши «жертвы» и «компромиссы», на то, сколько вы платите – будут «как не в себя» пожирать то, что вы даете, и говорить, что этого мало и надо еще. В случае Ригидного вы как будто окажетесь в каком-то водовороте, который несет вас вверх тормашками, когда вообще не понятно, что происходит, и к чему все это приведет: будут все время менять условия и сроки, создавать полную неопределенность в планах и действиях, вокруг вас будет бардак и хаос. Все это мы знаем заранее, и потому можем заранее быть готовы к этим ситуациям.

#### **14. «Демон» в концепции «Большой игры»**

Но чтобы понять, что с этим делать, и как превратить «демона» в «ангела», придется уйти еще глубже, в область философии – посмотреть в корень вопроса травм личности: если Супер-Эго может «дойти» Ид, то значит, это тоже часть какого-то большого мирового процесса – значит есть силы, которые не препятствуют такой «дойке». И это действительно так.

Я воспринимаю этот мир в концепции «Большой Игры», что означает, что все происходящее в мире служит его развитию и имеет смысл, а смысл существования человека состоит в эволюционировании от грубых к тонким вибрациям: от ума к разуму. Все, что происходит с человеком и сама его жизнь – это некая обучающая игра, программа, в которой сущность человека, его вечная нематериальная составляющая, в физическом теле человека, проходя разные ситуации в своей материальной жизни, эволюционирует от примитивного ума к разуму. Сущность человека, упав в физическое рождение и прожив жизнь в теле человека в мире материи, решая возникающие перед ней головоломки и задачи, которые называют «жизненными ситуациями», делая свой выбор ежеминутно, в итоге, возвращается обратно либо в более



развитом состоянии, либо утратив, по причине сделанных ошибок, свою «светимость».

Такое «ныряние» в рождение и проживание жизни человека происходит раз за разом – как будто идет длинная игра со множеством раундов, будто «крутится колесо воплощений». И в финале, достигнув определенного уровня «светимости» – то есть уровня вибрации высокой частоты – сущность способна прекратить эту игру: стать свободной от нее и занять достойное ее место в «вечности». Есть и альтернативная позиция относительно финала игры: в какой-то момент отпущенное время на такую игру истечет, раздастся «финальный гонг» – и каждый предстанет «перед вечностью» в том состоянии, в котором его застиг «удар финального гонга», и займет в «вечности» то место, которое соответствует его уровню развития на этот момент.

Человека постоянно ставят перед выбором между материей и духом, в этом выборе и состоит основной процесс игры – выбирая материю, он сущностно деградирует, а выбирая дух, эволюционирует: это классическая позиция, но в ней важны нюансы. Потому этот мир я воспринимаю как некий фильтр, отделяющий «тяжелое» от «легкого», «светлое» от «темного»: некий «кармический сепаратор» – аппарат, разделения на составные части твердых или жидких смесей и эмульсий, удаления из них примесей. И это не тот выбор между материей и духом, который делает Отверженный по причине своего бессилия. Это выбор победителя, то есть человека, который дееспособен и адаптирован в обществе: в этом и состоит главный нюанс – выбрать можно только из двух равных частей, – а выбор между гнилым апельсином и слитком золота выбором не является. Для того чтобы сделать этот выбор, надо сначала состояться в материи – «сила полна, когда она обращена в землю», – и только потом можно говорить о «духовном» и выборе между «духовным» и «материальным». Если совсем просто, то надо шаг за шагом заполнить в своей жизни все уровни снизу до верху согласно пирамиде Маслоу: от низших физиологических уровней выживания до верхних уровней самовыражения, победить на каждом, и только потом рассуждать о выборе между «нематериальным» и «материальным». А если действовать как Отверженный, то это бегство от материи – такое в «зачет» не идет.

Но так как это игра, то все не так просто, как кажется – все еще интереснее: да, право выбора возможно только когда вы состоялись в материи, но выбирать-то придется не между «материей» и «духом». Имеет значение не форма материи или духа, а скрытая под формой суть – выбирать-то придется именно скрытую суть: очередной «квест», который приходится проходить человеку в жизни. Именно способность видеть суть того, с чем мы сталкиваемся, и является одновременно и тестом на осознанность человека, и инструментом ее развития. И при этом форма не имеет особого значения: отказ от всего имущества и денег не гарантирует достижение святости, но практически гарантированно приведет к нищете и озлоблению. Можно заниматься увеличением благосостояния и при этом повышать уровень своей разумности – повышать уровень «светимости» своей сущности. А можно

заниматься духовными практиками и при этом сущностно деградировать: ненавидеть всех тех, кто не разделяет вашу точку зрения. Важно не чем занимается человек по форме, а с какой сутью этой формы он взаимодействует. То есть мы играем не с формами материи и присутствующими в ней процессами и знаниями, а с их сутью: можно сказать, что это понимание является тем нулевым уровнем, не пройдя который сущностно эволюционировать не получится. И злость, раздражение – уровень явной озлобленности или ее скрытой формы – психического напряжения, – является тем признаком, который говорит о том, что человек не видит суть происходящего, не понимает происходящие вокруг него процессы. Чем выше уровень озлобленности, тем больше человек находится в мире ума, а не разума – тем его сознание более материализовано. А одна из любимых игр мира напоминает такую детскую игру: нам показывают какую-то форму – человека, автомобиль, должность, значительную личность – а мы должны понять, что скрыто под этой оболочкой, насколько она фальшива или истинна, что она в себе скрывает.

Чем выше уровень материализации сознания, тем более человек воспринимает окружающий мир с позиции форм: с позиции «ньютоновской физики», в которой окружающий мир состоит из твердых самодостаточных объектов, вроде бильярдных шаров, и все процессы в этом мире, в его понимании, сводятся к столкновению этих шаров между собой.

Чем выше осознанность, или разумность человека, тем более он воспринимает мир в его текучем, «жидком» или «волновом» состоянии – в его восприятии не существует ни самодостаточных шаров, ни их столкновений: он видит силы, которые принимают различные формы и взаимодействуют между собой, принимая форму таких «шаров» – то, что обычный человек воспринимает как столкновения физических объектов. Потому то, что для обычного человека выглядит как конфликт двух людей, как тупиковое стечение обстоятельств, и является окончанным самодостаточным событием, для человека разумного выглядит иначе: он видит суть происходящего, и благодаря этому ни конфликт, ни тупиковая ситуация не имеет значения, так как она является просто сценой или шагом в развитии какого-то сценария, не более чем ребусом или головоломкой. Как в игре Квест – игре, в которой участники двигаются к определенной цели, решая загадки и находя нужные предметы.

Умного человека интересует, что привело к конфликту, кто какие ошибки совершил, и кто виноват, какими действиями его исправить. Разумного интересует, зачем возник в сценарии этот конфликт, и в чем его смысл в общем сюжете игры, куда он разворачивает развитие ситуации. И что любопытно, умному человеку зачастую сложно уладить конфликт, потому что он видит двух раздраженных людей, не способных между собой договориться – больше он ничего не видит и верит, что причина конфликта именно та, которую они озвучивают. А разумный достаточно просто улаживает такие ситуации, потому что не придает значения самой сцене, не замыкается на ней, а видит

происходящее в объеме со всеми создавшими этот момент силами, процессами, тенденциями и действительными мотивами людей. Потому люди умные пытаются пробить стену, а разумные видят дверь в этой стене. Вот человек под управлением травмы личности – умный, – и всю свою жизнь пытается пробить стену.

Но к счастью обычных людей, не имеющих ни об уме, ни о разуме представления, интуитивно они выбирают именно суть, а не форму: человек, честно проживший всю свою жизнь и занимавшийся каким-то грубым ремеслом, может сделать более значимый эволюционный рывок сущности, чем просидевший всю жизнь в поисках истины и бахвалящийся своей «продвинутостью» ученый. Знать «мудрость», быть «признанным мудрецом» и быть действительно мудрым, то есть иметь развитый разум – это разные вещи. Можно сказать, что зачастую «кармическая зрелость» не зависит ни от происхождения, ни от образования, ни от рода занятий: человек, закончивший ВУЗ и набивший свою голову информацией, как правило, не становится ни мудрее, ни разумнее – он остается таким же, как был, но с дипломом. Полученные им знания позволяют ему заниматься какой-то интеллектуальной деятельностью или получать лучшую работу, но на его жизни это не отражается: те, кто изначально мог «без мыла пролезать» куда ему нужно, так и пролезают, а те, кто робел перед людьми и довольствовался малым, так и довольствуются. Данная «большая игра» не особенно предусматривает, что человек должен что-то знать про ум и разум, про то, как устроен мир – он должен, проходя урок за уроком, разрушать свою материализацию ума и приобретать текучесть разума. А то, где он это будет делать, в монастыре или на крокодильей ферме, будет иметь три класса образования или три ученых степени – значения не имеет.

И что поразительно, зачастую простой человек, занятый каким-то обычным трудом и не имеющий времени на накопление знаний, эту жизнь понимает лучше, чем какой-то профессор философии. Часто его понимание окружающего мира и происходящего в нем примитивно, но его интуитивные действия поразительно мудры. А у людей умных, с образованием и учеными степенями, не говоря уже о крюгериянцах, нередко картина ровно обратная: при всем их умничании, их действия удивительно противоречат ситуации.

Безусловно, интеллект необходим, он дает более полно, тонко, глубоко чувствовать жизнь, но, если человек находится в конфликте с собой и миром, интеллект усиливает его внутреннюю боль. Точно также, как и с «богатством» – оно не приносит счастья, а просто усиливает ваше текущее внутреннее состояние. И интеллект, и деньги являются усилителем того, что вы ощущаете в жизни: усилят и счастье, и боль. А материя, точнее погружение в нее сознания, рождает боль, но при контакте с ней с позиции разума она способна доставлять удовольствие. И боль, страдания, тревожность не могут привести в мир разума, а лишь еще больше погружают в материю. Потому Отверженный, когда уходит в мир грез и духовность, или Ригидный, живущий в своей

«сказке», имеют мало отношения к такой игре «с вечностью» – их разум не развит: их гонит в «виртуал» боль и страх.

## **15. Склонность принуждать мир соответствовать своим ожиданиям**

Но в материализации мышления есть еще один момент, за который человек получает в жизни «по рукам»: момент, который с позиции мира делает несчастную судьбу такого человека вполне справедливой.

Когда человек оказывается в тупиковой ситуации, – а травмы личности и являются причиной таких «непроходимых квестов», – то он должен остановиться и осмыслить, то ли он вообще делает: «непроходимые» ситуации даются человеку для роста его уровня разумности. Как говорил Эйнштейн, «проблему нельзя решить на том уровне, на котором она возникла» – надо повышать уровень понимания проблемы, что означает повышать разумность восприятия ситуации. И когда происходит повышение разумности, а некогда всеобъемлющая проблема становится частным случаем более масштабной ситуации – то находится и выход. И как правило, это простой, легкий выход. Травмы личности человека как раз и представляют из себя набор таких заданных с детства, программных тупиковых ситуаций – каждая создает тупик в какой-то своей области жизни человека. И человек с травмой личности стоит перед выбором – тупо пробивать стену и тем себя больше материализовывать, или поняв бессмысленность этого, начать повышать разумность – начать осмыслять происходящее.

И внутренняя боль – его переживания, состояние бессилия и несчастности, жизненные трагедии и разрушенные мечты – как раз и является тем стимулом, предназначенным, чтобы остановиться и подумать. И чем человек больше себя материализует своим нежеланием осмыслить то, что с ним происходит, тем его внутренняя боль усиливается: у него есть выбор, но он выбирает боль. Так устроен этот мир – любое существо существует между болью и радостью: боль приходит как негативная мотивация прекратить то, что делаешь, а правильные действия доставляют радость. И с человеком, его состояниями, мир использует все тот же инструмент мотивации, который применяется ко всему живому на этой планете. Но одно дело, получить удар током и больше не совать палец в розетку, а другое дело, попытаться пройти каким-то путем к цели в обществе и получить состояние несчастности: разряд тока человек понимает, а состояние несчастности не понимает, и продолжает раз за разом получать его «разряд» – но действий не меняет. И пока человек материализован в своем сознании, он не поймет, что несчастность и удар током – это одно и то же, просто на разных уровнях понимания мира и своих действий. Но когда растет осознанность, такое понимание приходит, и человек прекращает делать действия, возвращающие ему внутреннюю боль.

В действительности, травмы личности, хранящиеся в Супер-Эго – это программы материализации человека: заданные в детстве программы деградации его сущности посредством его материализации, ну или заточения

человека в мире ума – что в общем одно и то же. Можно сказать, что это стартовые условия игры в жизни человека, которые он должен преодолеть перед тем, как вступить в настоящую большую игру: некая проверка его сущностной зрелости на наличие разумности – некий «вступительный экзамен», «тест» на то, что он усвоил в своих прошлых воплощениях. Материализация возникает от нервного напряжения человека, это с одной стороны, а с другой – от усиления восприятия мира именно как мира сталкивающихся твердых объектов, как «бильярдных шаров». В данном случае, речь идет о материализации сознания человека, а не его физическом присутствии в мире: человек может оставаться призрачной субстанцией в обществе, и при этом в сознании быть крайне материализован – быть крайне психически напряженным и видеть мир как набор сталкивающихся между собой твердых объектов. Когда выше мы говорили о том, что Контролирующий материализован и способен пропускать через себя физическую энергию, то имели ввиду другой процесс: вхождение в материю и, по сути, сотрудничество с ней посредством физического тела, но – не противостояние.

Травма личности лишает человека выбора действий и вынуждает двигаться к желаемому только предусмотренным травмой путем и приводит его к ситуации противостояния с внешним миром: у человека нет альтернатив действий и выбора стратегий поведения – он идет как будто через «бутылочное горлышко», в котором есть только один выбор действовать. В его понимании ситуация должна застыть так, как он хочет, как вода в морозилке холодильника в заданной форме – то есть материализоваться. И только тогда в его материализованном понимании мира он способен получить желаемое, и иного варианта у него нет. Потому ему так важно, чтобы получилось именно то, что ему нужно – это его единственный путь и шанс получить желаемое. И потому он так упирается в то, что все должно быть так, как он хочет, как он представляет и ожидает – это его единственный шанс достигать задуманного: он может получить то, что хочет, только при определенном стечении обстоятельств. Как в казино выигрыш будет только при выпадении заданной цифры на рулетке или наборе определенных символов на игровом аппарате – удача будет только при определенном стечении обстоятельств. И как азартному игроку важна именно им ожидаемая комбинация, так и человеку с травмой личности важно определенное стечение обстоятельств, иначе он впадает в ярость. При этом, если игрок в казино просто испытывает досаду, то человек с травмой личности обвиняет в неудаче других людей, обстоятельства – то есть внешний мир: травмы личности формируют миропонимание таким образом, что причина неудачи всегда находится во внешнем мире. И он хочет принудить внешнюю реальность или общество создать ему из «виноватых элементов» нужную ему комбинацию – в этом он видит справедливость мира. А «выигрышное стечение обстоятельств» для человека с травмой личности выпадает намного реже, чем джек-пот в казино.

А мир не любит, когда его принуждают, и тех, кто пытается вместо того, чтобы играть по правилам игры и повышать свою разумность, хочет его принудить, стремится изолировать – а материализация и есть изоляция человека: чем более человек материализован, тем более он бессилён управлять своей жизнью. То, что он «накосячит» в таком материализованном состоянии вокруг себя, мир не интересуется – в вечности любые материальные события не имеют значения, они имеют значение только в мире ума. Для вечности имеет значение только то, что происходит в мире разума. А в целях заточения в мире материи «неразумных», мир создает им ситуации, которые на них давят: от социальной парализации до ударов по здоровью – загрузив их личными проблемами, мир снижает их вред для окружающей реальности. Потому Супер-Эго и позволено при помощи травм личности делать человека беспомощным, то есть не опасным для окружающего мира: причина бессилия человека с травмой личности не только в его неэффективных действиях и внутренней злобе, но и в его желании принуждать мир соответствовать его ожиданиям – тут имеет значение его эгоцентризм, о котором выше уже сказали, когда говорили, что такой человек все время «якает».

А травмы личности вынуждают человека принуждать реальность соответствовать его представлениям и ожиданиям – то есть изначально противопоставляют человека устройству мира: это изначально провокация. Но так как ему нужна застывшая определенная ситуация, и никаких ее вариаций он не допускает, то можно сказать, что человек с травмой личности требует ее материализации от внешнего мира. И чем больше давит на него мир, тем больше он от него требует материализовать ему нужную ситуацию. Получается разговор слепого с глухонемым: и мир, и человек стоят на своих позициях и идти на компромисс отказываются. И в действительности, это довольно частая «учебная ситуация», необходимая для того, чтобы человек понял, что не надо действовать путем принуждения, что не надо воспринимать мир, как набор материальных объектов – что мир текуч и надо с ним взаимодействовать, самому становясь текучим, уходить от своей материализации. Это все, что от него хочет мир: перестать упираться и просто поразмыслить – казалось бы, куда проще.

Но у человека с травмой личности, когда мир не соответствует его ожиданиям, вместо, казалось бы, вполне нормального желания поразмыслить и понять, что происходит, перестать упираться, к делу подсоединяется «демон злобы» – и этот импульс злобы запечатывает человека в материи, делает еще более упертым: то есть закрывает его в мире ума, лишая его самой возможности размышлять. В этом и состоит значение этого «демона» – не выпускать человека из мира материи и все более его туда погружать. А «выгодоприобретатель», как уже понятно, все то же Супер-Эго, которое само создает этого «демона» и охраняет от него же общество. Пока человек в материи и под властью своего ума, он во власти Супер-Эго, которое, к слову, как было уже описано в книге «Темперология – это», является групповым

сознанием общества, а индивидуальное Супер-Эго – всего лишь часть этого огромного образования.

\*\*\*

Возвращаясь к теме Ид, точнее, к его низшему, «звериному» и высшему, «ангельскому» состояниям, становится понятно, что «звериное состояние» – «демон» – связано с материализацией человека. В то время, как высшее связано с ростом разумности человека. Когда человек получает личностную травму, то происходит его расщепление в мире материи на две составляющие: непосредственно на то, что является самой травмой, определяющее особенности его личности и поведения; и совмещение Ид с его низшей точкой «зверя» – с крайне материализованным состоянием. А восстановление целостности означает путем повышения разумности выведение Ид из «звериного» состояния, которое в таком своем положении «демона» фиксирует человека в мире материи и еще более его туда погружает, и, как результат, поведением и мыслями человека все более управляет его травма личности. Когда сила, то есть «демон злобы», слабеет, то слабеет и травма личности: человек становится способен начать осмысливать свое положение, а не пребывать в состоянии мучающей его боли между печалью и яростью.

Травма личности заставляет человека сосредоточиться только на себе и своих переживаниях, делая окружающий его мир вторичным для него – призрачным и не реальным: он находится в своей внутренней реальности «внутренней боли». Потому все его дела, планы, его время, его предпочтения и прочее для него важнее всего остального. Когда ему нужно нарушить что-то из своих планов или незапланированно потратить лишнее время, он впадает в раздражение: человек с любой травмой личности не очень хочет считаться с внешним миром, он хочет, чтобы внешний мир считался с ним – с его планами, желаниями, привычками. И потому любая мысль начать действовать согласно внешним условиям и сложившимся обстоятельствам вызывает его «демона злобы»: действовать согласно обстоятельствам, значит нарушить свои собственные планы, даже если их не было. То есть мало того, что это является автоматическим признанием существования внешней реальности, так более того, означает, что в ней ты не главный: бешенство «демона» обеспечено.

Но если понимать всю игру, помнить о «стекольщике и мальчике с рогаткой», что люди являются просто действующими по инструкции статистами, понимать, что любые ваши действия под управлением травмы личности не дадут желаемого результата, то есть бессмысленны, то удастся и успокоить «демона». Что означает начать процесс дематериализации – выхода из мира «бильярдных шаров» ума в мир текучих процессов разума. А там, где вы становитесь текучим, там и уменьшаются травмы личности. И все, что нужно для этого – перестать пытаться принудить людей и обстоятельства соответствовать вашим ожиданиям: начать реагировать на то, что делают они, а не навязывать им свои действия.

Отверженный, например, вместо того, чтобы желать все уничтожить, должен перестать ждать от людей того, что они его заметят. Это значит, перестать ждать оценки за свои старания, ждать возвращения «настоящих родителей» – сразу решить, что будет или не будет он стараться, интерес к нему люди не проявят. Потому, если предстоит контакт с людьми, а там точно они будут его игнорировать, застаться хорошей книжкой, чтобы почитать, сидя в очереди. Собираясь в автосервис, подумать, чем он будет заниматься пока слесари будут демонстративно заставлять его ждать, когда они освободятся. То есть, заранее принять то, что будут потери времени, нарушение его планов, его работа не вызовет интереса у начальства. И в таком состоянии просто находиться в среде людей, занимаясь своими делами и наблюдая за ними.

## **16. Разрушительные желания каждой травмы личности**

Теперь все, что сказано про внутреннюю злость, вызванную травмами личности – «демона» – соберем воедино и упростим. Только предварительно вспомним, что человек сам выбирает свои реакции. Например, на одну и ту же пошлую шутку от начальника и от подчиненного человек отреагирует по-разному: обрадуется шутке начальника, потому что тот его заметил, и оскорбится на шутку подчиненного. Потому человека невозможно обидеть или рассердить – он сам выбирает реакцию на ваши действия. И в действительности, приступы ярости у человека случаются редко, большую часть времени его «демон» достаточно вялый – медленно точит человека изнутри.

И эти состояния можно назвать «глубинными намерениями» человека в отношении окружающих. Сознание может не осознавать их и думать, что мы доброжелательны и вежливы, а тело будет так и подмывать пнуть человека или испортить ему настроение. Человек чувствует наше глубинное намерение в отношении него и реагирует соответствующе, что и формирует у него к нам отношение. И если в ярости человек представляет из себя «злого барина», то в спокойном он смотрит на людей просто как барин на крепостных.

Уже рассмотрев выше явное и скрытое поведение людей с разными травмами личности, проявим кратко их глубинные намерения в отношении окружающих.

Отверженный в ярости хочет все уничтожить. А в спокойном состоянии он находится в модели капризного ребенка, который хочет «поломать все игрушки»: пнуть собеседника, испортить ему настроение, толкнуть, стукнуть и прочее, он все хочет ломать и портить.

Покинутый в ярости чувствует себя барином перед провинившимися крепостными. А в спокойном состоянии он просто барин в окружении крепостных, который хочет вести себя хамски.



Мазохист в ярости хочет видеть людей в нищете, на помойке. А в спокойном состоянии он просто буржуй, финансовый магнат в окружении голытьбы, который хочет указать человеку на его ничтожность перед собой.

Контролирующий в ярости готов приказать «запороть на конюшне». А в спокойном состоянии он грозный генерал, атаман, помещик, фабрикант в окружении трясущихся от страха, уважения и почитания подчиненных, крестьян, рабочих, который хочет показать людям их бесправие и бессилие перед собой.

Ригидный в ярости готов «огнем и мечом» наводить порядок, а виновных в малой провинности публично казнить на площадях. В спокойном состоянии он просто император или князь, который свысока смотрит на свой бесправный народ и при этом хочет слышать от него про свою доброту. И хочет втоптывать людей в грязь за счет ударов по их «болевым точкам»: внешности, одежде, манерам, финансам и прочее.

Человеку нужно отслеживать «глубинное намерение» своего тела и «снимать корону» с себя: понимать, кто он сейчас внутри – капризный ребенок, император или барин. Но если вы отследили и больше не хотите быть генералом или фабрикатом, то надо знать, в кого «превратиться». И чаще всего, человек автоматически превращает себя в своих же крепостных, рабочих или батраков – и это ошибка: становится хуже, чем было, потому что люди вокруг него автоматически входят в ту роль, которую он покинул, и начинают смотреть не него точно также, как недавно он смотрел на них. Если задуматься, то часто его социальное лицо, модель поведения как раз и исходит из образа тех, кого он хочет «казнить и миловать»: Отверженный ведет себя перед начальником, как перед расстрелом; Покинутый заискивает, как крепостной перед барином и прочее. В итоге, его самого накрывает приступ ярости: «ну подурачились и хватит, сказал Брежнев с грузинским акцентом и переклеил брови обратно под нос», – как было в советском анекдоте. Необходима не противоположная, а – другая модель. Но чтобы понять, какая – как смотреть на окружающих и как к ним относиться – требуется пауза после «императора». Потому необходимо временное отсутствие вообще всех моделей.

## **17. Принцип «таковости»: мир такой, какой он есть**

Из вышеизложенного следует, что путь устранения травмы личности состоит в восстановлении целостности «оболочки» человека, что позволит вывести Ид из состояния «зверя». Это даст изменение внешних событий вокруг человека, изменение его внутреннего состояния – выход из состояния «внутренней боли» – и отразится на улучшении соматического фона тела. Ключевым моментом становится прекращение состояний «накручивания» себя, что возможно достигнуть путем «отвязывания» в своем понимании причин раздражения от внешних событий – от «банановой кожуры».

Для того чтобы прекратить воспринимать «банановую кожуру» как источник своих проблем и неудач, стоит прибегнуть к восточному принципу «таковости»: мир такой, какой он есть. Нас же не злит, что птицы летают, реки текут, зимой наступает холод, и идет снег – так устроен этот мир, и мы принимаем такое его устройство. Такое же отношение должно возникнуть и в отношении людей, процессов, событий – видеть в них «законченные» объекты, которые не требуют ни критики, ни оценки, ни корректировки, ни ответственности за них. Эти объекты существуют сами по себе, вне зависимости от нас – мы существуем параллельно с ними. И если даже мы исчезнем, то люди будут заниматься своими делами, процессы общества будут продолжаться, события в социуме не перестанут происходить – вне зависимости от того, существуем мы или нет. Такое восприятие объектов, событий, людей вокруг себя позволит разъединить внешнее событие и свое внутреннее состояние. А возвращение к реальности позволит сформировать новую модель поведения в обществе согласно обстоятельствам, своему реальному положению и своим целям.

В мировых философиях предлагается подобные пути устранения внутренней злости, которые имеют разные методы реализации. Можно следовать им. Также возможно работать с каждым описанным выше фрагментом – с мировоззрением «внешнего врага», с техниками контроля внутреннего состояния для нейтрализации собственных «накруток». Можно обратиться к психоанализу и начать работать с собственным Эго. Подходят любые подходы и школы, которые позволяют решить вопрос восстановления целостности своей «оболочки». В моем понимании, принципа таковости, совмещенного с осмыслением описанного тут процесса, более чем достаточно для того, чтобы начать нейтрализовывать травмы личности. Для меня в данном процессе не малый интерес представляет также и перевод Ид из состояния «зверя» в более высокие состояния, по причине того, что именно эти изменения выходят за пределы нашей физической жизни, влияют на наше состояние в жизни, дают жизненную энергию – возвращают «вкус жизни», а также предоставляют достаточно энергии для реализации своих планов в социуме.

Уточню момент касательно агрессии и желания что-то менять в своей жизни. Опасно и ошибочно считать правильным путь усмирения травм, приводящий, в конечном итоге, человека в состояние растения или к нестабильной психике «позитивного мышления». Когда вы играете в пинг-понг, катаетесь на горных лыжах, занимаетесь спортом – у вас присутствует энергия, желание победы, азарт, иногда злость или даже агрессия. Но здесь нет разрушительного состояния «накрутки», внутренней злости: естественная агрессия, азарт, желание победы и лучшей жизни вполне нормальны для человека. Но они направлены на взаимодействие с реальностью, и обеспечивают человеку выживание, эмоции от игры в жизнь, достижения и мотивацию: они необходимы, чтобы не существовать, а полноценно жить, и предусмотрены правилами самой «Большой игры». При правильной работе по

восстановлению целостности «оболочки» эти качества никуда не исчезают, но входят в нормальное, предусмотренное природой человека, состояние желая жить полной жизнью – играть с людьми, достигать, чувствовать разные состояния. Потому, при правильной работе с травмами личности и выведении Ид из состояния «зверя» ощущение жизни не только не исчезает, но и прибавляется – мотивация, желая начинают работать как предусмотрено природой человека.

Поэтому этот момент может служить критерием правильности работы с травмами: при правильной работе вы великолепно адаптируетесь в материальном мире и обществе, имеете результаты, а не бежите от них во «внутренние реальности». А выбор между материальным и духовным можно делать тогда, когда вы великолепно стоите на ногах в обществе – не надо отказываться от чего-то одного в пользу другого, это ловушка.

## **18. Работа с «демоном» травм личности**

Двигаться путем работы с «демоном» я считаю предпочтительным направлением работы с травмами. Травма личности неуловима, мы видим только ее проявления, описанные у Бурбо. Также мы знаем о ней лишь то, что она является важной частью Супер-Эго, позволяющей ему «дойти» Ид. Еще мы знаем, что травмы личности представляют собой некий DOS – загрузочную «компьютерную» программу нашего ума, на основании которой происходит все наше мышление, миропонимание и выстраивается наша логика, принимаются решения. Травмы личности производят разрыв нашего восприятия окружающего мира с реальностью. Также травмы личности создают систему событий вокруг человека, которые он не способен преодолеть – определяют, какие проблемы он будет пытаться решить и не решит никогда, какие эмоции проживать, и каким путем будет развиваться его жизнь. Мы знаем даже то, что наше настроение в жизни – неосознанная «внутренняя боль» – является продуктом работы травм личности: ложные установки в отношении внешних «виноватых событий» в наших обидах и несчастьях приводят человека к «накручиванию» своих переживаний.

Но то, что такое травма личности, мы не знаем – это туман, призрак, облако: мы начинаем работать с ее одной частью, она ускользает в другую. Мы даже не знаем, сколько, на самом деле, таких травм существует: пять, описанных у Бурбо травм, позволяют их систематизировать и получить доступ к области их обитания, к представлению о них, – но сколько их на самом деле, мы не знаем. Любое описание или систематизация – это не более чем представление, приближение к реальной картине, но не сама реальная картина.

А вот «демон» уловим, и его природа понятна – он практически «предметен», что позволяет с ним работать: именно по этой причине я ему уделю столько времени. А зная, что именно от него зависит «выживание» травм личности – он охранник, «цепной пес» травм личности, – можно сказать, что его ослабление автоматически ведет к ослаблению травм и их

исчезновению. Именно этот путь предлагают многие мировые философии – уменьшение внутреннего зла, что подтверждает правильность именно этого пути работы с «демоном»: перерождение «демона», призванного защищать человека от нападков внешнего мира, в «ангела».

Вспомним базовую позицию психологии о том, что все внутренние мотивы имеют позитивную составляющую, но нередко выбор пути реализации каких-то позитивных целей выбран неверно, что и превращает такие импульсы в разрушительные. Мы знаем, что изначально «демон» был создан, чтобы защищать человека от внешнего мира, но ему была представлена неверная схема этого внешнего мира, основанная на принципе внешнего виновника – «банановой кожуре». Мы знаем, что человеку такую неверную схему «подсунуло» Супер-Эго посредством своих частей – травм личности. Действуя по неверной схеме, создавая болезненные настроения из «шлейфов» переживаний, рождающихся по причине ложной реальности, Ид бросает энергию на борьбу с ней – Супер-Эго специально посредством травм личности злит и бесит Ид, чтобы получать необходимую ему энергию для существования. В итоге, такая борьба с «ветряными мельницами» формирует наше настроение в жизни – как систему негативных ожиданий и чувственное знание окружающего мира: наш опыт борьбы со сложностями накапливается и формирует наше «грустное» настроение жизни, потому что из него следует, что мир – это борьба, проблемы, разочарования. И человек, имея такой опыт, ждет, что эта «борьба» продолжится: большую часть людей не удастся убедить в обратном. И вот с такой ложной картиной мира и «сражается» Ид: с его позиции «демон» должен разрушить такую «болезненную оболочку» опыта человека, чтобы пробиться сквозь нее в нормальный мир, и не дать этому «злому миру» проникнуть внутрь человека и разрушить его, – то есть с позиции Ид этот «демон» – защитник. И стала эта «субстанция» таким защитником не по своей воле, а с позиции ума – то есть Супер-Эго, «чистое зло».

Но, как известно, Ид посылает во внешний мир Эго – «Я человека», и ничего иного не посылает: Эго, по мере набора негативного опыта в «ложной реальности», все более превращается в такого «демона» и стремится такую реальность разрушить – точнее, разрушить причину своей боли, согласно карте «ложной реальности», то есть внешних обидчиков. Об этом мы не говорили, но об этом стоит поразмыслить: в кого своими манипуляциями с травмами личности Супер-Эго стремится превратить человека? Звереет Ид, Эго становится «демоном», точнее, именно Эго является той «оболочкой», которую рвет травма личности – то есть человек из радостного младенческого состояния в течение жизни либо все более озлабливается на этот мир, либо становится все более грустным жертвенным существом и таким уходит из своей физической жизни. И получается, что травмы личности – созданная ловушка Супер-Эго – имеют конечной целью понижение вибрации человека: получить власть над Эго посредством ложной картины событий и переживаний, и убедить Ид наполнить часть Эго злобой, и тем самым

превратить его в «демона» – вынудить защищаться от такого «злого мира», погрузить жизнь человека во «внутреннюю боль». А потом во всем обвинить внешний мир и «демона», получая в свое распоряжение энергию Ид: по сути, Супер-Эго, посредством травм личности человека, «пожирает» бессмертную составляющую человека – можно сказать, «душу». И когда мы говорим о раскрытии обмана Супер-Эго, о превращении «Ид-зверя» в «Ид-ангела», а Эго в этом случае возвращает свою целостность и «наполняется светом», мы действуем строго в сути той игры, для участия в которой пришли в эту жизнь.

Потому я и считаю этот путь работы с травмами лучшим, хотя и сложным и потому подходящим не для всех. Эго – это мы сами, это то, как мы себя ощущаем. Физическая жизнь закончится, а мы останемся в том состоянии, в котором ее прожили. Не случайно говорят, что жизнь и смерть – это тротуары по обе стороны улицы: глупо рассчитывать, что перейдя с одного тротуара на другой, что-то изменится кардинально в состоянии. Мы пришли в эту игру как обычный игрок, которую называем «физическое воплощение», чтобы превратить «демона» в «ангела». «Демона» нам формируют по условиям игры в первые годы жизни, и никто этого еще не избежал, а вот превратить его в «ангела» должны его мы сами. В этом «превращении», по сути, и состоит смысл нашей жизни – в том, в каком состоянии мы уйдем из этой жизни.

Это возможно за счет разумности, понимания всего вышеописанного механизма работы травм личности и осмысления окружающей реальности. А проведем мы жизнь в Rolls-Royce или на помойке – значения не имеет: имущественное и социальное положение лишь усиливает накал и сложность игры. Зная всю эту игру, все эти механизмы, при желании не так сложно найти способы, подходы, психологические школы, которые способны помочь восстановить целостность «оболочки» – понимая все вышеописанное в данной части, это не так сложно сделать. Есть такой принцип – понимание игры и ее смысла приходит уже после окончания игры, и здесь этот принцип также работает: вышеописанная часть позволяет понять всю «высшую игру неосознанных механизмов», то есть взять ее под контроль и завершить – и потому тезисно подведем итог данной части.

## **19. Резюме внутренних состояний травм личности**

– Человек постоянно проживает стресс от контакта с социумом – обиды, раздражение, злость. Осадок, шлейф от стресса накапливается в подсознании и формирует атмосферу его состояния в жизни: заполняет его мысли, он себя «накручивает», постоянно живет в состоянии перенесенных обид, рухнувших надежд и ожиданий, нестыковок планов.

– Такие осадки от пережитых стрессов накапливаются и превращаются в «демона» – состоянии озлобленности на окружающий мир: начинают влиять на него изнутри, подтачивая и разрушая его физически, эмоционально и ментально. Основное намерение «демона» состоит в желании отомстить

обидчикам – ответить людям также, как они обращаются с самим человеком по его мнению.

– Причиной появления «демона» становится мировоззренческая ошибка, из которой человек видит причину своих внутренних негативных состояний во внешних событиях, а не в «накручивании» себя – не в их реакции на них. И понимая причину своих страданий, как внешние события или поступки людей, пытается с ними бороться.

– Такая ошибка миропонимания является программной, исходит от травмы личности и нужна для поддержки «демона» человека – его деструктивного «накрученного» состояния: это не ошибка мировоззрения, а созданная Супер-Эго ловушка. Пока человек «накручивает» себя, его внимание перенесено на раздражение на внешние объекты, как причину своей несчастья, травма личности способна управлять человеком. И в этом состоянии несчастья человек верит, что путем внешних достижений или разрушения внешнего мира он избавится от своего «демона» – состояния «внутренней боли».

– Пока человек верит, что источник его раздражения находится во внешнем мире – исходит от внешних событий – с травмой личности что-либо сделать невозможно, она будет только усиливаться. Человек как марионетка будет продолжать биться с внешними врагами и неудачами, что предусмотрено «режиссером» – Супер-Эго.

– Коварство ловушки «внешнего врага» состоит в том, что, действуя по написанному травмами личности сценарию, человек начинает противопоставлять себя внешней действительности: стремится принудить мир вокруг стать таким, каким он хочет и постоянно пытается «проламывать ситуации». Что вызывает в его адрес защитную реакцию внешней действительности: человека изолируют от внешнего мира как опасное существо.

– Чем более человека изолируют, тем злее становится его «демон», и тем больший азарт у него просыпается проломить ситуацию, схожий с азартом игрока казино. Этот «злой азарт» не позволяет человеку подумать о том, что он делает – принуждает его еще сильнее «накручивать» себя в отношении внешних «врагов» и «событий».

– Живущий в человеке «демон», становясь самостоятельной частью личности, хочет «наказать» внешний мир и людей за перенесенные обиды соответствующим травме образом: он все более проявляется во внешности, особенностях поведения, невербалике. Люди чувствуют это злобное намерение человека в свой адрес и блокируют ему возможность действовать и развиваться в обществе.

– Можно расширить концепцию и сказать, что травма личности расщепляет целостную личность человека на его «злую» и «добрую» часть. Злая находится в неосознаваемых областях, а добрая присутствует в области сознания. Так как с позиции Динамической Модели личности, Эго человека и является основой его личности, то Эго попадает в такое двойственное

состояние: оно распадается на внутреннего «демона» и «добрую» часть личности. В этом случае, Эго человека начинает приобретать все более «демонических» черт. Причина в том, что Ид пытается защитить человека от внешних угроз и несправедливости согласно «ложной картине мира», предоставленной ему Супер-Эго. И Ид пытается разрушить такой мир «внутренней боли», посылая энергию на его разрушения – считая причиной внешние объекты, события, процессы. Эго становится злым ребенком, который не понимает, что происходит, но хочет в отместку всем ломать игрушки – свои и чужие. При этом, чаще всего, в сознании человек никому не хочет зла и пытается контролировать, подавлять такие свои импульсы разрушения – потому в сознательной части он считается «добрым». И чем более во внешнем мире человек в такой ситуации хочет быть добрым, тем в более озверевшем состоянии находится его внутренняя часть. Похожее поведение мы можем наблюдать и у детей, которые при людях очень воспитанные и хорошие, а когда остаются одни, то вымещают накопленную злость на всем, к чему могут прикоснуться. В этом случае мы можем говорить о превращении Ид в «зверя», стремящегося выйти из мира бессознательного и разрушить физический мир. Но так как картина, которой руководствуется Ид, ложная и создана травмами личности – Супер-Эго обманывает Ид – Ид не имеет представления о том, какой реальный мир на самом деле – его агрессия направлена на ложную картину реальности, в первую очередь, на окружающих людей. А так как разрушительная сила Ид достаточно велика, и бьет она уже не по ложной реальности в подсознании, а по вполне реальному миру, о котором у Ид нет представления – то ситуация блокирует такие выходы злобы и человека от общества.

– Мы не способны поймать саму травму личности, но мы способны поймать «демона». «Демон» является генератором жизни для Супер-Эго и травм личности, в частности. И «поймав» его, мы ослабляем власть Супер-Эго над собой, то есть власть травм личности. Это дает возможность снизить уровень озлобленности Ид – уменьшить его ярость, желание защитить человека путем разрушения всего вокруг, и начать менять образ реальности в подсознании. Для этого необходимо перестать воспринимать внешние события как источник своих негативных состояний. А следование принципу «таковости» позволяет аккуратно заменить «ложную картину» на реальную.

– Смысл «поймки демона» состоит в том, чтобы Эго человека смогло вернуться к своей целостности – в «нирваническое» состояние покоя, что начнет убирать из Ид состояние «зверя». Это приводит к выходу Ид в более высокие свои состояния, за которыми следуют и другие реальные события в жизни.

– С этой позиции «Большой Игры», вся игра травм личности в отношении жизни человека состоит в том, в каком состоянии «демона» или «ангела» он проживет жизнь, и в каком состоянии уйдет из нее. Если «демон злобы» захватит человека, то его Эго начнет все больше само становиться «демоном» – в расщепленном надвое состоянии все меньше будет оставаться «доброй»

части, и все больше будет доминировать часть «злая». Если человек уберет «демоническую» часть из Эго, то оно начнет набирать вибрацию и превращаться в «высшее существо»: его «злая» часть попросту исчезнет. И как следствие, Ид человека начнет двигаться от низшего, «озверевшего» состояния в сторону своего «высшего» состояния – человек кармически будет эволюционировать из животного в «ангела».

– Способом произвести такие изменения внутри своих бессознательных процессов и убрать «демона» является принцип «таковости»: этот принцип позволяет переписать представления человека о мире – заменить ложную картину мира на реалистичную.

## **20. Работа с отдельными травмами личности**

Что касается методов, техник, подходов в работе с каждой травмой личности, то эту часть я разбирать не стану. Такое описание подходит более для методички или практического руководства по работе с отдельными травмами, чем для книги: я считаю, что цель книги состоит в том, чтобы дать понимание – проявить суть вопроса; а цель методички состоит в том, чтобы дать инструкции по практическим действиям, – идеально, конечно, когда есть базовая книга и масса связанных с ней методичек. Существует, конечно, еще «популярная литература», которая носит ознакомительный характер: она дает общее представление читателю о теме, при этом не раскрывает суть темы и не открывает секреты практических действий, а делает читателю «обзорную экскурсию», – но данная книга не относится к «популярной» области.

Практическая работа с каждой травмой личности достаточно описана в психологии: можно использовать то, что предлагает Бурбо, можно прорабатывать отношения с родителями, можно использовать психологические методы, один из которых приведен в самом начале данной части. Тем более что в части «Анализ травм личности» я сделал достаточно развернутый анализ внутренней механики травм личности, с которым можно работать, и на его основе создавать, при достаточной компетентности, бесчисленное множество своих методов и подходов к коррекции травм личности. В моем понимании, имея понимание сути проблемы, подобрать метод для ее решения, владея психологическим инструментарием, не так сложно.

Но, следуя примеру Бурбо, данную часть завершу указанием на «точки выхода» из травм личности и, не уходя в детали, отмечу наиболее важный, «системный» признак минимизации травмы. Как именно это будет проявляться, будет ли человек переставать носить темную одежду, начнет ли себе покупать мороженное или красиво одеваться, мне не важно, тем более что деталей проявления ослабления травм может быть множество – часть из них прописаны у Лиз Бурбо, и нет смысла их повторять. А вот суть того, что происходит при уменьшении травмы личности, я считаю важным.



Отверженному необходимо завершить жить в модели «школяра», и перестать себя воспринимать «лабораторной мышью» – переосмыслить мир вокруг без модели «лаборантов». А также понять, что у людей и у него разные интересы: разделить себя с людьми, научиться отстаивать свои интересы и перестать бояться настаивать на своем – получать то, что ему надо от людей. Травма Отверженного уменьшается, когда он перестает зависеть от оценки и внимания к нему людей. А его стратегия в жизни перестает быть замкнутой внутри его мирка, разворачивается во внешней мир, приобретая активную деятельную составляющую.

Покинутому необходимо перестать считать, что его дела и сама его персона кому-то интересна, кроме него самого, а также проработать свою «призрачную суть», и начать обращать внимание на то, что интересует людей вокруг, чем они живут, и в чем их интересы. Травма Покинутого уменьшается, когда становятся интересны дела и действия, не требующие поддержки и участия других людей, когда человек становится способен действовать автономно. А также, когда он становится способен присоединиться к какому-то внешнему делу не ради получения внимания людей в процессе этого дела, а ради самого дела – начинает жить этим делом.

Мазохисту необходимо научиться оговаривать условия с теми, кого он поддерживает, а также формировать свои собственные интересы и планировать личное время: начать использовать свои возможности для реализации собственных задач и интересов, позволяя людям, тем, о ком он вчера заботился, присоединяться к таким личным процессам, и за счет такого «полезного присоединения» получать поддержку Мазохиста. То есть, Мазохист поддерживает людей посредством своего дела в зависимости от того, как люди участвуют в этом деле – а не напрямую человек-человек, как раньше. Также Мазохисту необходимо переосмыслить принципы ранговости людей и понять, что каждый сам определяет свою судьбу – перестать чувствовать себя ответственным за всю «стаю»: понять, что общество – это не стая, и каждый в нем сам «плетет» свою судьбу. Что касается самокритичности в отношении не предусмотренных моментов, которые у него принимают за «чувство вины», то Мазохист должен позволить себе иметь право на ошибку – также, как он позволяет имеет такое право окружающим людям. Травма Мазохиста уменьшается, когда он позволяет людям поддерживать свои личные интересы, считать их важными и приоритетными, а внешние, непредвиденные сбои воспринимает не как личную ошибку понимания ситуации, а как независимое от него стечение обстоятельств – и принимать такое стечение обстоятельств как данность, а не личную ошибку удержания территории.

Контролирующему необходимо перестать себя считать чужим в обществе, а также переосмыслить понятие лидерства как контроля людей – и сместить акцент своих интересов с процессов удержания своих позиций среди людей на результаты того, что он делает. Травма Контролирующего уменьшается, когда ему не требуются усилия, чтобы управлять своим

состоянием, исчезает напряжение в постоянном отслеживании настроений и намерений людей в отношении него, и исчезает потребность игры в «непредсказуемое поведение». Ему становятся безразличны люди и их мнение о нем, а первоочередное значение приобретает результат: его действия в отношении людей определяются от результата или дела, а не от его страхов и настроений.

Ригидному необходимо решить вопрос со своим «псевдодворянством» и неприкосновенностью своих догматов – допустить мысль об их «погрешимости» и возможности отступления от них. Травма Ригидного уменьшается, когда ему становится не принципиально, что и как делают окружающие, чем они занимаются, и как ведут свои дела – когда проходит его педантичность в отношении окружающих и самого себя. А также, когда у него возникают сомнения в правильности своих принципов, убеждений и идеалов, к которым он стремится.

Того, что касается работы с каждой травмой по отдельности, то работать надо с человеком, а не с травмой – как правильно говорят, «лечить надо человека, а не болезнь»: в центре всей работы должен находиться именно человек с травмой личности. Работа сводится к «построению моста» между данной в книге информацией, – или какой-то иной, как основы действий в приложении к личности человека, – и его индивидуальной ситуацией к определенному в ней же результату. Думаю, эта задача не является проблемой для любого специалиста в области психологии. «Построить мост» означает – соотнести информацию из книги с индивидуальной ситуацией человека, выделить относящиеся к нему части и моменты, определить особенности лично его травм личности, и на основании этого выбрать методы и техники, которые позволят привести человека к соответствующему результату. Например, закрыть вопрос «школяра» на основе понимания его индивидуальной ситуации с травмой Отверженного. Какие методы – какой школы, какого направления, какого уровня понимания вопроса – будут использованы, зависит от человека, его выбора в соответствии с глубиной понимания темы, главное, чтобы они позволяли решать задачи выведения человека из травм личности.

Тем же, кто не специалист в области психотехнологий, самым оптимальным путем будет осмысление данного в книге материала: он не является догматом или исчерпывающим тему травм личности описанием, потому его понимание с собственными выводами, рассуждениями, даже сомнениями в правильности того, что я написал, и созданием своих версий и гипотез позволит медленно минимизировать свои травмы личности. Я считаю, что путь осмысления – лучший путь выведения себя из разных жизненных ситуаций, включая ситуации с травмами личности. А инструментальная часть в виде подходов и приемов психологии – это не более чем вспомогательный инструмент: его наличие облегчает работу, его качество позволяет создавать шедевры – но здание строит не лопатка штукатурка, а зодчий. В современной культуре сильно переоценена роль инструмента и его использование без

осмысления проблемы и понимания ее сути распространено широко – не стоит допускать такую ошибку: примитивное понимание проблемы или вообще отсутствие такового не стоит компенсировать мощным психологическим инструментом – не надо верить профессиональному штукатуру в том, что он без проекта и знаний архитектора построит дворец. Дворец-то он, может быть, и построит – а проявляющиеся потом ошибки проектирования придется уже решать хозяину этого дворца. На основе материала данной книги, двигаясь путем осмысления травм личности, вы можете стать таким «зодчим» в отношении самого себя, а – не постоянно латающим дыры «штукатуром» в своих ситуациях. Тем более, что из материала данной книги понятно, с чего мы начинаем и чем должны закончить «проект» своей личности.

Что касается множества существующих методик по работе с травмами личности, включая предложенный метод Лиз Бурбо, то их, конечно, тоже следует пробовать, и ничего плохого, кроме пользы, и еще более глубокого понимания самого себя, от этого не случится. Каждому человеку подходят свои методы. И если на одном человеке метод покажет блестящий результат, то на другом он может вообще не дать результатов, и ему придется искать какую-то другую методику. Тут человек волен хоть на «голове стоять» в меру своего понимания данной темы травм личности.

Но вот в чем я глубоко убежден, так это в том, что ключевое значение имеют общие подходы к работе с травмами личности, в первую очередь, тема «демона» травм личности. Работая отдельно с травмами личности, мы будто рубим ветки у дерева – отдельные травмы. Но если корневая система – «демон» травмы остается не тронутым, то через какое-то время на этом стволе появятся новые ростки, травмы личности вернуться. А если мы убираем корневую систему, питающую дерево, даже не трогая ветви дерева, то через какое-то время такое дерево само засохнет: травмы личности, даже если с ними отдельно не работали, сами начнут исчезать, потому что их ничто не будет питать. К теме «демона» травм личности мы еще вернемся ниже, в части про Социотипы.

На этом я заканчиваю данную часть и перехожу к следующей части – совмещение Социотипов и травм личности.

## **ЧАСТЬ 4**

### **СОЦИОТИПЫ и ТРАВМЫ ЛИЧНОСТИ**

И Социотипы, и травмы личности описывают сценарии жизни человека, происходящие с ним события, по сути, рассказывают судьбу человека и то, как пройдет его жизнь, и чем он будет в ней заниматься – какие проблемы решать. Для меня Социотипы и травмы личности являются рассмотрением одного вопроса – эволюции человека через проживания им своей жизни. Только Социотипы определяют основные принципы прохождения через такую игру, а травмы личности касаются тех механизмов, которые включаются внутри него при таком прохождении и определяют возможность или невозможность такого прохождения. Потому прямого совмещения здесь сделать не получится, но получится найти общие закономерности, определить, как выглядят те или иные травмы личности на уровне каждого Социотипа: как работает этот внутренний механизм травм личности на каждом этапе игры.

Социотипы, или Базовые Уровни Мышления человека, определяют ту культурную среду, в которой он находится, направленность его мышления, уклад жизни и те цели, которые он считает для себя важными в жизни: по сути, это определенная область Супер-Эго, которое управляет мышлением, нормами, правилами, обычаями жизни человека. Социотипы наиболее полно описаны в книге «Социотипы», а также в книгах «РСИ: Режиссура Социальных Игр», «Манифест среднего класса», и детально мы их разбирать не будем – книги находятся в свободном доступе, и если у читателя есть желание подробно изучить эту тему, то он может всю информацию почерпнуть там. Здесь мы оставим только самое необходимое для совмещения Социотипов с травмами личности.

Травмы личности определяют с какими нерешимыми проблемами человек столкнется в жизни, что станет причиной его переживаний, какие решения и на основании чего он будет принимать. А совмещение с Социотипами покажет, как в определенном срезе Супер-Эго он все это будет делать.

#### **ГЛАВА 1. КРАТКИЙ ЭКСКУРС В СОЦИОТИПЫ**

Существует четыре Социотипа – Бедные, Честные, Карьера и Блеф. Карьера и Блеф относятся к «высшим» Социотипам, Бедные и Честные относятся к «низшим» Социотипам.

«Высшие» Социотипы одиночки, «низшие» живут и взаимодействуют группами: жизнь и мышление «низших» полностью подчинена Супер-Эго, «высшие» Социотипы освобождаются из-под власти Супер-Эго, и оно начинает служить им. В названиях Социотипов отражена стилистика мышления каждого из Социотипов. Соответственно, «низшие» Социотипы не способны к самостоятельному мышлению вне программ ума, а также к восприятию целостной картины, они даже не могут видеть единый стиль в

одежде – у них все элементы мира существуют отдельно друг от друга. Поэтому им необходимо «внешнее» управление – готовые шаблоны, алгоритмы решений и образцы для соответствия, которые они будут просто повторять. Как пример, мода и культура относятся к таким «шаблонам»: «низшие» соревнуются в том, кто более соответствует образам и лучше в них понимает.

Высшие склонны к восприятию целостной картины происходящего и формированию собственного мнения на основе реальной картины мира и общества: более сегментарно видит мир Карьера – как правило, видит только ту область, которой занимается, и такая ограниченность является слабой стороной Карьеры, более «широко» все воспринимает Блеф. Но обычные, повседневные, бытовые, социальные явления и образы они воспринимают целостно, склонны видеть их суть, а не форму – и их целостность восприятия происходит именно от сути, а не внешних форм. Что не понятно «низшим», так как вся культура Бедных и Честных построена на соответствии каким-то формам поведения, мышления, облика, и деятельности: они гордятся тем, кто более точно знает и повторяет формы, выводят из этого соответствия критерии лучших, умнейших, достойнейших, моднейших представителей своей среды и «аутсайдеров», то есть тех, кто не соответствует или плохо соответствует «стандарту».

## **1. Бедные**

Бедные изначально – это люди физического труда, которые живут в простой реальности физических взаимодействий и заняты материальными вопросами, в том числе и выживанием. Люди достаточно простые, эмоциональные, искренние. Они не блещут знаниями, мышлением и интеллектом в академическом смысле этих терминов, но реальность видят хорошо, обладают вполне достаточными способностями и знаниями для выживания в мире реальных процессов, часто вместо «академической начинки» у них хорошо развит животный интеллект – хитрость, понимание приоритетов в их среде. Бедные материальное в жизни считают приоритетным, и с учетом их жизненных условий их вполне можно понять – если сам не заработаешь на еду, ее никто не принесет. В мире реальных взаимодействий Бедные могут быть тактически крайне хитры и в этом значительно превосходить любого «развитого человека», чье поведение, с практической стороны, часто не отличается от поведения ребенка. При этом Бедные стратегически не мыслят, да им это и не надо: их задача выживать «здесь и сейчас» в любых условиях, в которых они окажутся – они развивают именно способность адаптации и выживания.

При этом они не склонны к интеллектуальной и умственной деятельности: постижение наук не их сильная сторона, вместо «наук» предпочитают рассчитывать на физические аспекты – силу, здоровье, свои физические качества. Информацию воспринимают в наглядно-образном

варианте и прикладной направленности: как гайку закрутить, в каком магазине ботинки купить, какой прием сделать, чтобы не нервничать. Информация более высокого уровня, в которой присутствуют абстракции и обобщения, им не понятна, ими не воспринимается и нередко вызывает раздражение вплоть до агрессии.

Как правило, это люди крепкие, плотные, физически сильные и при этом, часто, неаккуратные. Они шумные, суетливые, искрение и склонные к простым кинестетическим взаимодействиям: Бедному намного важнее почувствовать человека, чем его понимать – он доверяет только тем, кого чувствует.

С возрастом склонны к чрезмерной экономии: сама модель их реальности рождает в них страх Бедности и желание богатства – две крайности в их несложно устроенном мире, в котором надо постоянно бежать от бедности и спасаться в богатстве от нее: так устроен из мир, и обвинять их в склонности к материальным приоритетам в жизни, любви к деньгам, возвышению идеи «богатства», как минимум, не справедливо – это полностью рациональный поход к выживанию в их реальности, так устроена их «игра». И тем не менее, жизнь они заканчивают либо в бедности, либо в псевдобедности – параноидальном состоянии страха потери денег: бывает так, что человек, в действительности, далеко не бедный, но в старости начинает настолько экономить на всем, что со стороны мало чем отличается от бродяги. Также их страх бедности происходит от недоверия окружающим людям: когда Бедный слабеет, и ему сложно «охранять» свои накопления и имущество, то он все больше боится, что у него все это заберут его же родственники, а самого его просто выкинут – Бедные живут в реальном мире и мыслят реальными категориями. И в их мире родственники действительно часто обирают стариков: это естественный мир с естественными законами – у «предка» осталась шикарная квартира, которую можно продать, решить свои проблемы с долгами или купить дачу, его накопленных денег хватит на новую машину или поездку на отдых. При этом, «набитые деньгами матрасы» присутствуют именно у Бедных: по возможности, они, как хомяки, создают запасы «на черный день».

Потому миру Бедных свойственна двойственность, дуальность. С одной стороны, только Бедный выпячивает напоказ свое богатство и даже склонен к гигантизму в этом вопросе: свое имущество – квартиры, дома, машины, финансы – самые «разгульные» и дорогие праздники и отдых, свою власть. И в то же время, именно Бедные постоянно прибедняются – кажутся намного беднее, чем они есть, убеждают в этом окружающих, стремятся получить все льготы и выплаты как «бедным слоям». Также дуальность проявляется и в отношениях между собой. Бедные всегда придут на помощь и «отдадут последнюю рубашку», никогда не откажут человеку, когда ему совсем плохо – накормят, оденут, приютят. И в то же время они легко присвоят все, что плохо лежит, «обчистят» до нитки другого человека, особенно если он зажиточный – как в примере с родственниками, или легко обсчитают на рынке, или при

оказании услуг, например, в автосервисе. Причем, такая дуальность вполне может уживаться в одном человеке: обчистил клиента в сервисе и тут же поделился полученным с безработным соседом, которому нечего есть, или купил себе самую дорогую из доступных машину и в то же время побежал за очередным пособием. Потому, к примеру, около убитых жизнью пятиэтажек можно наблюдать выставку люксовых автомобилей: человек ютится с семьей в «убитой» малогабаритной хрущевке и при этом его люксовое авто запарковано рядом с его подъездом – для Бедных такая ситуация нормальна. Людям показывать, какой он богатый, а питаться при этом самой дешевой едой – вполне нормально для молодых Бедных, – с возрастом обычно это проходит, правда не у всех, и возникает какой-то баланс – еда и квартира становятся получше, а машина подешевле. Но в какой бы крайности богатства и бедности Бедный не находился, его мышление, искренняя эмоциональность, склонность к физическому чувствованию мира и людей, манеры, ориентированность на материальное выживание поведения не меняются. С позиции «большой игры» уровень Бедных учит людей жить в реальном физическом мире – иметь дело с физическим миром и его энергией.

Социум держится на Бедных, все материальные вещи и реальные процессы производятся людьми этого уровня: лучшие профессионалы по изготовлению каких-то вещей, как правило, принадлежат к этому Социотипу. И потому от «здоровья» уровня Бедных зависит и фундамент, материальная база общества. Покосившиеся заборы будут там, где уровень Бедных в обществе чувствует себя не очень хорошо – аккуратность внешнего вида городов, улиц, дорог, качество производимой продукции присутствует тогда, когда уровень Бедных «здоров»: сама аккуратность и качество, безусловно, исходит от более высоких Социотипов, но реализуют их на практике именно Бедные.

Можно сказать, что это самый низший, базовый уровень игры под названием «жизнь». Он жесткий, простой, рациональный, реалистичный, нередко жестокий, эмоционально-чувственный, и при этом самый простой: он учит людей не бояться материи и жизни, а принимать ее, как она есть – из него не выйти, пока в человеке есть страх выживания и боли.

## **2. Честные**

Социотип Честных базируется на уровне Бедных. Что значит, что устойчивый, простроенный Честный прошел уровень Бедных – то есть он способен действовать, выживать и получать результаты в мире Бедных: сам способен заниматься физическим трудом, не боится и способен выдерживать физические кинестетический взаимодействия с людьми, уровень Бедных не боится и не презирает. Но это в теории, на практике представители уровня Честных боятся, презирают, приходят в ужас от соприкосновения с уровнем Бедных: выживать в мире физических взаимодействий для них сложно, если не сказать больше. За всю свою жизнь можно пересчитать по пальцам

Честных, которые были адаптированы к уровню Бедных – то есть имели фундамент, а не «болтались» как воздушные шарик в воздухе. Отсутствие «фундамента» у Честного, как правило, ощущается практически сразу при знакомстве с ним.

Честные выглядят аккуратно, склонны к педантизму во всем. При этом они не переносят уровень Бедных, и вся их культура, во многом, построена на противостоянии этому Социотипу. Самих Бедных они презирают, впрочем, и Бедные отвечают им тем же. Честный никогда не будет валяться под столом от смеха, горланить песни, устраивать пляски. Вся их культура построена на отрицании уровня Бедных в себе и презрении к этому уровню: там, где у Бедных яркость, у Честных блеклость, где у Бедных эмоциональность – у Честных сдержанность и прочее. То же касается и принципов жизни: материальную сторону жизни Честные считают презренной и противопоставляют ей духовность, внутреннее развитие, начитанность и эрудированность, культуру и этикет. Вульгарностью, бескультурьем, невоспитанностью считается проявление каких-то признаков Социотипа Бедных. Это же касается эмоций и чувств – по сравнению с Бедными у Честных «пробники» и имитация эмоций: интеллектуальный юмор, прикрытый воспитанностью смех, «приличные» развлечения и культурное времяпрепровождение – в таких условиях, наполненных правилами приличия и ритуалами этикета, Бедный бы умер от скуки.

### **3. Интеллект**

Чтобы не было путаницы, прежде чем продолжить краткое описание Социотипа Четный, уточню понятия «интеллект» и «понятийность», которые постоянно употребляю в тексте, особенно касаясь мышления Честных.

Если мы постоянно употребляем термин «интеллект», оперируем им и обращаемся к нему, говоря о его развитии, то следует определиться с этим понятием. В наше время существует несколько представлений об интеллекте: наверно, никакая группа общества не хочет быть глупой, и потому, когда та или иная группа становится гегемоном общества, то она корректирует данное понятие под свои возможности мышления – и сразу становится самой интеллектуальной и умной. Ситуация, когда меняется смысл тех или иных понятий в интересах какой-то группы людей, в истории происходит регулярно, именно потому видимо Конфуций сказал, что «если бы я стал императором, то в первую очередь, вернул бы словам их изначальное значение».

Интеллект в своей основе означает способность человека к глубине понимания того, с чем он сталкивается: что читает, что изучает. Но также под интеллектом часто подразумевают способность человека усваивать массу информации. И если в первом случае, речь идет о мышлении, то во втором – о памяти. Стоит напомнить, что наш мозг работает подобно компьютеру: если его загружать всяким хламом, то его быстрдействие падает – не остается свободного операционного пространства. Соответственно, в первом случае,



имеет значение способность анализировать и понимать, сама информация имеет вторичное значение: человек стремится не держать в голове интеллектуальный хлам, а закачивать в голову знания, необходимые для мышления и понимания – а информацию по мере необходимости он берет из внешних источников. А во втором случае, речь идет именно об объемах информации: человек все менее становится способен понимать то, что знает, но при этом его способность к компиляции возрастает – он способен очень быстро решать стандартные задачи и создавать новые, часто оригинальные методы их решения. Информации в голове хранится много, но ее понимание крайне формальное и поверхностное. Это очень удобно, когда надо действовать быстро в известной среде, но в условиях неопределенности это оказывает «медвежью услугу» – человек не способен мыслить, понимать, с чем он имеет дело, и не способен дать действительно решение более высокого уровня, чем та среда, в которой он находится: такое понятие интеллекта свойственно более всего Социотипу Честных – и по сути, является их основной бедой, запечатывающей их в этом Социотипе.

Потому те, кто мыслит и глубоко понимает происходящее, способны давать решения в условиях неопределенности и создавать принципиально новые идеи, делать открытия – они служат процессу эволюции. Те же, кто делает «ставку» на память, по сути, являются силой реакционной – они постоянно играют в кубики, но создать что-то принципиально новое у них нет способности. И две этих позиции в отношении интеллекта находятся в состоянии конфликта: одни говорят, что надо мыслить и понимать, другие говорят о том, что надо много знать.

Мне ближе позиция мышления, чем памяти. Потому, когда кто-то хвастается тем, что читает около трехсот книг в год, то я смотрю на него с большим скепсисом – память и навыки быстрочтения у него хорошие, но вот вопрос мышления и глубины понимания того, что он запомнил, остается открытым. Мне симпатичнее люди, которые читают одну-две книги в год, осмысляя каждую страницу этих книг. Как было сказано одним мастером боевых искусств, «я не боюсь того, кто за пять лет узнал тысячу приемов – я боюсь того, кто пять лет отработывал один прием». То есть те, кто осмысляют – те мыслят; те, кто компилируют – те думают. И представители этих групп не сильно любят друг друга.

Мыслящие люди создают в обществе что-то новое, развивают его, открывают ему новые горизонты. А думающие люди поддерживают функционирование общества, сохраняют его достижения, создают движение внутри общества, постоянно компилируя из известного какие-то новые варианты и детали использования уже имеющихся знаний. При этом думающие люди очень часто говорят, что они мыслят, а мыслящие, что они думают – что вносит путаницу в понимание этих двух видов мышления. И все это полезно, если бы не было новой беды нашей современности – как говорится, нас никто не ограничивает в стремлении к примитиву.

Сегодня, помимо этих двух базовых пониманий интеллекта, существуют и иные понимания интеллекта человека, несущие в себе адаптивную составляющую, что, откровенно говоря, меня веселит тем, что от этих двух понятий интеллекта в них мало что остается: с позиции такого понимания хамелеон или мартышка куда более интеллектуальнее человека. По своей сути, это не более чем возведенное в состояние достоинства человека мышление Бедных, Покинутых и, конечно, крюгерянецов – людей мало способных и к мышлению, и к думанию, но при этом не в меру творческих и эмоциональных. Суть состоит в том, что из ментальных пластов понятие «интеллект» опустили в эмоциональные пласты и уровняли с навыками человека. Вот что мне выдал поиск в Интернет касательно того, что такое интеллект:

*В современном понимании, интеллект – это когнитивная способность организма, проявляющаяся в умении решать различные задачи, адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды и успешно справляться с проблемами.*

*Он является ключевым аспектом познавательной деятельности и позволяет субъекту эффективно учиться, исследовать, работать, общаться и успешно функционировать в социальной среде.*

*Концепция интеллекта объединяет различные когнитивные способности, такие как восприятие, память, мышление, внимание, представления, воображение, воля, рефлексия и ощущения.*

*Некоторые разновидности интеллекта:*

*– Логический интеллект. Способность рассуждать, анализировать и применять логику для решения задач.*

*– Творческий интеллект. Способность создавать новые идеи, видеть взаимосвязи и находить нестандартные решения.*

*– Эмоциональный интеллект. Умение понимать, управлять и взаимодействовать с эмоциями, как своими, так и других людей.*

*– Социальный интеллект. Навыки общения, понимание социальных норм, энергия и умение взаимодействовать в обществе.*

Обратите внимание, что, по большей части, речь идет о навыках «думанья» или управления эмоциями, а мышление практически исключено из этих понятий – оно подменено творческим интеллектом, что не может не радовать крюгерянецов: вот у кого избыток творческого интеллекта – так это у них. В действительности, эти «интеллекты» с позиции человека мыслящего являются просто навыками, такими же, как навык красиво излагать свои мысли или вести себя, как джентльмен. Того же, что касается способности решать задачи и справляться с проблемами – то тут хитрость в масштабе и стандартности таких проблем: одно дело забить гвоздь, а другое, понять, почему в твоей жизни происходят цикличные неудачи, и найти решение такой задачи. Не думаю, что в данном случае идет речь о решении нестандартных задач.

Все это, конечно, здорово, но когда внезапно общество приходит в шок от того, что внутри него уровень интеллекта падает – и почему-то внезапно вспоминает про понятийный интеллект, с которым в принципе борется, то, наверно, удивляться не стоит: когда мы что-то делаем и получаем соответствующий результат, то чему же тут удивляться. А играя понятием интеллект и подменяя его навыками и приоритетами «низших» внутри социума, мы именно работаем над снижением общего интеллектуального понятийного уровня, а в ряде случаев и над компилирующим интеллектом. Вот что на эту тему пишет Интернет-издание Devby 17 марта 2025 «Исследование: уровень интеллекта в мире падает» – статья случайная, и таких в последние годы статей появляется много:

*Уровень интеллекта у людей рекордно упал.*

*Оксфордский словарь определяет интеллект как способность к пониманию. Как пишет Financial Times, с 2010-х эта способность у людей в ряде тестов – например, на логику и решение задач, – демонстрирует снижение.*

*Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) проводит международное тестирование (PISA), в рамках которого оценивает навыки в чтении, математике и естественных науках у 15-летних школьников. Их результаты по трем направлениям были на пике примерно в 2012 году. С того момента до 2018 года наблюдался спад – еще более сильный, чем в пандемийные годы. Снижение навыка решения задач и логических рассуждений фиксируется и среди взрослых, причем во всех возрастных группах.*

*Авторы исследования Monitoring the Future с 1980-х годов опрашивают 18-летних подростков о том, испытывают ли они сложности с концентрацией внимания и обучением. Доля респондентов с такими проблемами не менялась в 1990-х и 2000-х, но начала резко расти с середины 2010-х годов.*

*Это совпадение сопровождается другим масштабным трендом, который касается сдвига в нашем взаимодействии с информацией и ее свободной доступности в сети. Люди стали потреблять больше визуального контента и меньше текстового, что привело к ситуации «постграмотности»: такой человек умеет читать и писать, но погрузиться в сложный текст не может из-за неустойчивости внимания. В 2022 году доля американцев, которые за предыдущий год прочли хоть одну книгу, упала ниже 50%.*

*Параллельно с этим у людей в большинстве стран деградируют арифметические навыки и другие формы решения задач. В одном исследовании доля взрослых, которые не способны применять математическое мышление для оценки верности суждений, выросла до 25% в среднем в странах с высоким уровнем дохода, а в США и вовсе достигает 35%.*

*То есть, по словам Financial Times, дело не только и не столько в чтении, сколько в более общем тревожном снижении качества внимания и умственных способностей.*

*Тренд, как уже отмечалось, связан с лавиной информации, которая накрывает современных людей, и распространением смартфонов. Они листают бесконечные ленты в соцсетях, им постоянно приходят уведомления, они стали тратить гораздо меньше времени на самостоятельный поиск информации в интернете и общение с другими людьми. Если раньше люди сами направляли свои действия, то теперь перешли к пассивному потреблению информации с постоянным переключением контекста.*

*Исследователи утверждают, что активное использование цифровых технологий не вредно и даже полезно. Однако явления, которые набирают обороты в последние годы, негативно влияют на способность людей обрабатывать текстовую информацию, внимание, память и самоконтроль.*

Авторы всю вину возлагают на избыток информации и комфорт работы с ней, на новые технологии и говорят о том, что это ведет к снижению внимания и утрате навыков концентрации. Но, думаю понятно, это повод, форма, которую назначили виноватой в снижении умственных способностей людей, а причина, как уже сказал, в самом обществе – в его структуре, – но это вряд ли кому-то удастся объяснить. В итоге, вероятнее всего, общество начнет бороться с дымом от костра, а не с самим костром – начнет бороться с избытком информации, что только усугубит положение в данной области. Да и концентрация и внимание – навыки, которые берутся не из пустоты: развитие этих навыков для мозга достаточно болезненный процесс, который сам по себе не происходит. Потому что речь идет о способности понятийности, которая сама по себе у человека не возникает – а вот утрачивается стремительно: чтобы закончить серьезный ВУЗ, надо много работать и потратить на это много лет, а вот чтобы стать безвозвратно идиотом с дипломом, часто и года достаточно.

Уточню. Интеллект, направленный на понимание и осмысление, я в данной книге называю понятийностью или уровнем понятийности, чтобы его не путать с другими формами интеллекта. И когда говорю о том, что требуется развивать интеллект, говорю как раз именно об этой его форме.

Более того, сегодня также достаточно говорят о клиповости сознания и опять назначают виноватым в таком мышлении избыток информации. Но с клиповостью сознания все просто: внизу «низших» Социотипов естественным образом существует клиповое сознание, оно у них было всегда – и когда их форма восприятия и мышления массово выходит в публичное пространство, его замечают. Потому не только переизбыток информации или Интернет виноваты в таком явлении, как «клиповое мышление»: когда низовые уровни «низших Социотипов» заполняют собой все вокруг, то мышление общества становится клиповым вне зависимости от наличия или отсутствия информации. Ключевая причина «клиповости», ее источник – в нижних, то

есть самых примитивных, уровнях Социотипов, в большей степени, Бедных и в меньшей, Честных. Чтобы увидеть эту клиповость, достаточно просто посмотреть на то, как они одеваются, например.

Потому надо понимать, что любой социальный пласт, доминирующий в обществе, несет с собой особенности своего мышления – которое распространяется, как норма, на все общество. И если Честные считали интеллектом думание – то есть запоминание информации в огромных объемах и ее компиляцию под решение задач, – то сегодня это, по большей части, особенности мышления Бедных и Покинутых: ну какой же Покинутый обойдется без творческого и эмоционального интеллекта, – хотя когда-то это просто называлось воспитанием. Такие вещи нужно понимать, принимать, как состояние общества – но иметь четкое представление о том, что это, каким задачам служит, и куда в итоге ведет. При этом также следует помнить, что мыслящий человек способен думать: ну не будет же человек мыслить над тем, как приготовить яичницу или расплатиться в магазине, думающий способен освоить навыки творческого, социального и эмоционального интеллекта. А вот в обратную сторону это не работает: если человек полностью погружен в состояние социального или творческого интеллекта, то вряд ли он способен по-настоящему думать, а тем более мыслить. Это как с мощностью компьютера: чем более человек фиксируется на «навыковых интеллектах», тем «компьютер его ума» становится слабее и, в итоге, не способен решать более сложные и ментально затратные задачи. Но в современном мире таких задач не так много – что и делает возможным развитие навыковых интеллектов, как основных форм мыследеятельности современного человека.

А когда внезапно общество это замечает и впадает в истерику, что с таким явлением делать, потому что при таком интеллекте люди просто по уровню своего развития не способны решать ряд задач в социальной деятельности и процессах, то начинает рассуждать о том, как же сделать так, чтобы эти по-новому мыслящие люди начали трудиться также, как мыслящие по-старому. Да никак так не сделать старыми методами при современной структуре общества и его культуре, потому что люди просто не понимают, что от них хотят – нужны новые механизмы управления, способные взаимодействовать с новым базовым интеллектуальным и понятийным уровнем людей такого общества.

\*\*\*

Итак, Честные склонны к умственному труду и отрицают труд физический – но не склонны к мышлению: Честные «думают», то есть компилируют информацию, имитируют «мышление», гордятся наполненностью своей головы знаниями, но редко понимают их – просто хвастаются своей «образованностью», «кругозором», «эрудированностью». Но самостоятельно «мыслить» не способны – это способность уже «высших»

Социотипов. Потому любая нестандартная, то есть не регламентированная общей модой или «авторитетами» мысль, ими отрицается.

Например, эта книга ориентирована на людей, способных мыслить, и у нее большой масштаб обобщений. Потому Бедными она не будет воспринята – она слишком сложная и «заумная» для них: им нужны детали, примеры и с жизни, а также иллюстрации. А Честные также ее проигнорируют: читать ее будут только в том случае, если она станет модной – кто-то из «авторитетов» скажет, что она хорошая. И даже в этом случае они не воспримут то, что написано: в их поведении ничего не изменится. Область знаний Честных и область их действия имеют между собой очень слабую связь: знания, по большей части, им нужны, чтобы выгладеть умным среди других Честных, а действуют они по заученным алгоритмам – тем шагам и методам, которые приняты как норма большинством. Потому знание о том, что травма Отверженного, к примеру, отрезает человека от социума и закрывает ему там возможности, блокирует общение с другими людьми, Честный воспримет теоретически – он будет переживать на эту тему, но не более. А решать проблему с тем, что его люди не принимают или его бизнес никому не нужен, пойдет на какие-то модные курсы ораторского мастерства – туда, где его на уровне навыков и умений чему-то будут обучать: понятно, что это бесполезно, и ситуацию не решит – но он будет стараться. И так происходит со всеми сферами знаний: они не меняют жизнь Честных, потому что лишь запоминаются, не осознаются и не осмысливаются, и практически не применяются ими на практике. Как ни удивительно, Честные способны усваивать информацию тем же способом, что и Бедные – только способны усвоить более сложную информацию: на примерах, наглядно, по шагам. Другое дело, что часто благодаря внешним условиям Честный начинает проявлять признаки «высших» Социотипов, и в этом случае, он способен соединить область своих знаний и область действий, но как только он попадет в ситуацию, которая его вернет обратно на его «непростроенный» Социотип, то эта способность исчезает.

Честные именно эти «интеллектуальные» области деятельности считают самыми важными и главными в обществе – при презрительном отношении к Бедным: труд ради выживания, физический, не интеллектуальный они считают недостойным делом для «неучей». Но при этом они забывают, что никакие IT-технологии не существуют сами по себе: компьютер должен кто-то производить, Интернет идет по проводам, которые тоже производят в мире Бедных, как и вышки сотовой связи производят и устанавливают тоже Бедные. Как правило, этот факт Честные игнорируют, зато громко возмущаются, если покупают некачественную вещь, или у них дома отключают электричество.

Не переносят нарушения дистанции и искренне-эмоциональной «простоты Бедных»: это, по сути, в их среде главные «табу». Реальность видят слабо, предпочитают находиться в «вируале» науки, искусства, культуры. Решения принимать боятся. При столкновении с жесткими и физически крепкими людьми предпочитают ретироваться, а попадание в среду Бедных

воспринимают как кошмар – им там страшно. Живут согласно своим принципам, крайне упрямы в их соблюдении. Привыкли действовать по инструкции, в чем тоже проявляют упрямство.

Для Честных крайне важно быть «честными», порядочными, уважаемыми людьми – они крайне зависимы от общественного мнения: для Честного нет ничего страшнее, чем опозориться перед обществом. Потому главное для них – это уважение окружающих, не менее важно, чем для Бедных материальная сторона жизни: они «маньяки» всяких грамот, ученых степеней, должностей – символов их «уважаемости». При этом, по причине своей упертости и догматизма, крайне конфликтные: споры, скандалы, обиды, интриги являются постоянными спутниками Честных. Хотя большую часть времени общаются интеллигентно, мягко, стремятся к бесконфликтности. И жизнь, как правило, заканчивают в скандалах, ссорах, конфликтах, обидах, судах и разных тяжбах – с возрастом значение вопроса, «кто прав, а кто виноват» становится для них все более важным.

#### **4. Карьера**

Карьера – это люди, живущие ради движения к какой-то цели. Для себя они практически не существуют: все их силы, внимание, время посвящено работе. Надо отметить, что Карьера, как и Блеф, может находиться в любой области деятельности – от жестких физических взаимодействий, вроде производственных процессов, до областей интеллектуально-духовных, вроде науки, искусства, философии.

Карьера, как и Блеф, способна мыслить самостоятельно, видеть новые нестандартные грани происходящего, самостоятельно принимать решения и идти собственным путем. При этом крайне любят быть модными, жить в ногу со временем, получать от социума только самое современное и лучшее, не отрицают культуру ни Бедных, ни Честных – в зависимости от деятельности и места в социуме могут проявлять признаки любой из этих культур: жить в самой вульгарной обстановке и ездить на самой вызывающей машине или, наоборот, отличаться стилем и воспитанием, скромностью с позиции Честных. В одежде для них важно быть модным, современным: они «франты». Их тело высокого качества, которое не способны достигнуть «низшие» Социотипы, наполнено энергией, силой – один из отличительных признаков Карьеры: Карьера великолепно пропускает через себя физическую энергию. При этом в ряде ситуаций Карьера не терпит нарушение дистанции и ведет себя подчеркнуто надменно, подобно Честным – особенно с «низшими»; в других ситуациях с «равными», подобно Бедным, предпочитает «близкий контакт» и «обнимашки», ведет себя шумно и проявляет эмоциональную искренность. Жизнь заканчивает в процессе каких-то дел: до самой смерти Карьера что-то делает, имеет планы и к чему-то стремится.

Как и у любого Социотипа, у Карьеры есть уровни развития внутри Социотипа. На нижнем уровне, как правило, это «молодая» Карьера, человек

действует и мыслит примитивно, линейно и с напором. Он напоминает трактор, который идет напролом. Его слабая сторона состоит в том, что он мало ориентируется в происходящем, мало понимает в том, что делает, мыслит примитивно линейно – близко к мышлению Бедных, очень уверен в себе и мыслит тактически, стратегическая часть мышления и понимание происходящего у него отсутствует. Но по мере развития он начинает развиваться, и к финалу нахождения в уровне Карьеры его действия и мышление все более напоминает Блеф: очень хорошо ориентируется в происходящем, понимает, где надо поднажать, и где этого делать не стоит, начинает мыслить нелинейно. От Блефа его отличает, в этом случае, только то, что цель его действия понятна – у него есть четкая цель, в то время как смысл действий Блефа понять, как правило, очень сложно.

Что касается взаимодействий с людьми, то Карьера не терпит слабых людей, говорит мало, не терпит демагогии и больше склонен к тезисной речи. Человека он всегда проверяет на «прочность»: надавливает на него и смотрит, что из того «вылезет» – как он себя поведет. Если человек «держит» удар и Карьера, подобно Бедному, его чувствует, то в этом случае он воспринимает человека как равного, доверяет ему и может вести с ним дела. В прочих случаях, он видит человека слабого, недееспособного, болтуна, демагога, ему не доверяет – для него он сразу подчиненный, исполнитель, человек не способный принимать решения и вести дела. Потому Карьере проще общаться с Бедными, чем с Честными: Честных он не любит – много слов и мало дел.

## 5. Блеф

Блеф способен изображать любой Социотип – можно сказать, что это человек без лица. Очень часто сложно вспомнить лицо человека уровня Блеф: вы его узнаете, но восстановить по памяти его лицо сложно, оно все время «плывет», что не происходит с людьми других Социотипов, их лица память легко воспроизводит. Блеф предпочитает спокойствие, комфорт, расслабление. В жизни более всего ценит эмоции, вкус жизни и постоянно играет с людьми: в отличие от прочих социотипов, Блеф не мыслит линейно, а играет территориями – за власть и влияние в каких-то областях деятельности или ситуациях. При этом, Блеф не любит выставлять себя на первые места – предпочитает «двигать пешки». Обладает высокой эффективностью в делах – вопросы решает быстро и нестандартно. Любит кризисные и неопределенные ситуации – возможность перехватить инициативу, установить свои правила игры и сделать игры насыщенными эмоциями. Обожает провоцировать людей и наблюдать за ними – хочет видеть суть человека и смотреть, как он себя поведет в различных ситуациях. Там, где нет неопределенности, развития, движения, впадает в тоску – ему скучно. Всю свою жизнь он во что-то играет – и ему не столь важен масштаб игры, сколько ее насыщенность и увлекательность. Понятно, что игры бывают разные – тактические, быстрые, яркие или стратегические, развивающиеся медленно и тянущиеся годами.



Потому очень часто жизнь заканчивает в состоянии скуки: Блефу плохо, когда исчезают достойные игроки, с которыми можно интересно играть.

Человек в жизни может казаться «высшим» Социотипом – такое бывает, когда он великолепно чувствует себя в какой-то социальной среде. Но любая неопределенность, нестандартность ситуации его может вышибить в несвойственное «высшим» Социотипам поведение: это называется непростроенный уровень, который и считается истинным уровнем человека.

Бедный в кризисной ситуации впадает в истерику, рыдает, бесцельно носится и орет, даже лезет драться. Честные в кризисной ситуации пугаются, предпочитают раствориться, или найти виноватого, и все свалить на него – сбросить с себя ответственность и переждать. Карьера, особенно слабая, теряет ориентиры, и как бык, не учитывая ситуацию и не стремясь в ней разобраться, идет напролом решать кризис. Блеф пугает окружающих своим весельем, азартом, неадекватно радостным поведением, начинает подшучивать над испуганными людьми и делает какие-то малопонятные коллективу манипуляции – для него это очень интересная игра. И как правило, именно Блеф решает подобные кризисные ситуации. Это значит, что действительно сложные ситуации при отсутствии Блефа в системе или структуре решить не удастся.

По такому поведению в ситуации неопределенности или кризиса определяется реальный Социотип человека. А жизнь с нами играет: ее задача придумать для человека такую ситуацию, в которой он все-таки проявит свой «низший» Социотип – для этого она проявляет колоссальное коварство и изобретательность, а задача человека в любой ситуации удержаться в состоянии «высшего» Социотипа.

Что касается мышления Блефа, то оно в принципе не понятно другим Социотипам – потому что он не думает и не мыслит в их понимании: он видит и чувствует. При этом он может говорить на языке любого Социотипа, но предпочитает Честных – его развлекает их манеры жить, говорить, что-то делать. Очень часто становится их главным утешителем после того, как по ним «проедет» Карьера. И такая любовь к Честным не случайна: так как они регулируют правила взаимодействий, то имея на них влияние, он может влиять и на правила социальных игр – скрыто, опосредованно управлять игрой.

Блеф рисует людям реальности: он их не убеждает, а «вписывает» им в голову нужное восприятие, будущее, желания, цели. Делает это так ненавязчиво, что люди этого не замечают – а начинают жить и действовать по этим «образам реальностей». Это качество особенно важно в социальной пирамиде Социотипов, так как Карьере, от которой зависит все реальное развитие общества, невозможно ставить линейно задачи: поставить Карьере задачу – значит оскорбить ее. Карьера сама решает, что и как будет делать. Но при общении с Блефом у Карьеры в голове сами возникают те цели и задачи, которые он хочет решать. Возможно, такой механизм в мышлении Карьеры предусмотрен самой «природой», чтобы «низшие» Социотипы не имели на нее влияния, потому что в искаженных социальных схемах «низшие» часто

оказываются наверху социальной системы. Из таких систем практически всегда уходит вначале Карьера, ей там делать нечего, а потом и Блеф: они предпочитают существовать параллельно, независимо от таких систем. Потому слабое место любой искаженной социальной системы в том, что в ней нет «высших Социотипов» – это отара без пастуха и его собак, которая неизвестно куда идет и разбредается по всей округе: останавливается развитие, такое общество все больше «впадает в маразм», не имеет будущего и естественно деградирует.

Отдельно подчеркну, что нахождение человека в обществе на месте, которое не соответствует его Социотипу – когда его возможности не соотносятся с теми задачами, которые он вынужден решать – колоссально стимулирует у него развитие травм личности.

## **6. Структура общества**

Общество может развиваться и считаться здоровым, когда в нем соблюдена иерархия Социотипов – когда люди находятся на местах, соответствующих их Социотипу. Тогда общество существует стабильно, развивается, в нем нет застойных или болезненных процессов. Если «пирамида» Социотипов нарушена, и люди занимают не свои места в системе, например, Бедный становится руководителем, то в обществе начинаются хаотичные, деструктивные процессы, оно начинает деградировать, и в нем происходит «отрицательный отбор».

Бедные относятся к реальным секторам деятельности и создают материальные блага и условия. Честные регулируют, стандартизируют и описывают деятельность Бедных и поддерживают порядок в обществе. Карьера дает обществу импульс развития по всем областям – от производства до культуры и науки: устойчивое развитие зависит от Карьеры. Блеф отвечает за атмосферу общества и смысл его существования: лишенная жизни атмосфера и неопределенный смысл существования общества ведут его к распаду, остановке в развитии и неуправляемости – люди общества начинают бойкотировать само это общество.

Потому пирамида Социотипов предусмотрена в обществе самой природой, и по сути, является тем регулятором, от которого зависит и то, что происходит в обществе в текущий момент, и то, что его ждет в перспективе. А интенсивность травм личности у людей в таком обществе зависит от его грамотного построения.

## ГЛАВА 2. СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ТРАВМ

Перед тем как начать совмещение травм личности и Социотипов, хочу сделать еще один «шаг»: разделить травмы личности на сильные и слабые составляющие. Так как человек действует по алгоритмам травм личности, и других моделей поведения у него, кажется, не существует, – по крайней мере, на данный момент кажется именно так, – то считаю такое разделение важным.

То, что сильная травма личности управляет человеком и портит ему жизнь – это понятно. Но в самом алгоритме травмы личности скрыт колоссальный ресурс для человека, и человек может им воспользоваться тогда, когда «обуздает» травму личности в себе. И если «низшие» Социотипы культивируют в себе развитие слабых сторон травм личности, то «высшие» культивируют развитие их сильных сторон – а не только подавляют в себе «слабости» травм личности: что-то подавлять, ради подавления – дело неблагодарное и бесперспективное. Потому для «высших» важно не просто давить травмы личности в себе, что приводит в тупик, а виртуозно развивать их сильные стороны, при этом держа под контролем стороны слабые.

Соответственно, «низшим» Социотипам важно «обуздать» свои травмы личности – в этом состоит их задача, привести их сильные и слабые стороны в состояние равновесия внутри себя. А «высшим» Социотипам важно, не выпуская слабые стороны травм личностей, развивать их конструктивные стороны. В противном случае, неизбежно сначала застревание на каком-то уровне «высших», а дальше падение в состояние мышления «низших»: как говорит китайская пословица, «долго на мысочках не прстоишь» – в какой-то момент начнут кончатся силы, «слабая» сторона травмы личности возьмет верх, и тогда неизбежно падение.

«Переключатель» с сильных на слабые стороны находится в «демон» каждой травмы личности, в том числе и у Отверженного. Слабая сторона активизируется, когда человек испытывает импульс злобы – желание все разрушить и поломать. Но в данный момент это неинтересно: любой сильный человек его отследит и подавит. Но после этого запускается «шлейф», который в данной теме и представляет интерес: какой бы сильный ни был человек, шлейф, подобно газу или туману, проникает в его состояние и запускает направление мыслей в сторону травмы личности – травма активизируется. А так как это часто воспринимается как «нормальное состояние», просто течение мыслей, да при этом часто человек занят какими-то делами, на которых сосредоточено внимание его сознания, то отследить его непросто по причине его незначительности в общем потоке мыслей. Человек говорит, что это «настроение такое, само пройдет»: его не просто заметить, а подавить невозможно, потому что подавление его только усиливает – волевые инструменты с ним не работают – и потому часто именно этот «шлейф» становится причиной того, что человек «срывается» во власть травмы личности. Любой «высший» Социотип легко подавит приступ агрессии, отследит признаки проявления травм личности и остановит их – но пропустит

«шлейф». Потому помимо сильных и слабых сторон мы рассмотрим «шлейфы» этих травм.

## **1. Отверженный: «шлейф», сильные и слабые стороны**

Сильные стороны Отверженного состоят в том, что он способен находиться в одиночестве, видеть происходящее со стороны и не включаться во внешние процессы – что важно для анализа ситуации. Он способен мыслить, мечтать, фантазировать – что нужно для постановки целей и видения нестандартных решений. Благодаря старательности и того, что он не боится усложнений, он способен глубоко понимать суть происходящих процессов и делать выводы, что приводит к более точному пониманию происходящего и нахождению ранее не существовавших вариантов действий, решений, ходов. Оторванность от людей позволяет ему мыслить не шаблонно, оригинально – выходить за существующие ограничивающие представления людей.

Слабые стороны Отверженного. Отверженный боится плотного физического, силового контакта, сложностей и рефлекторно готов все бросить и сбежать: он не готов идти до конца и добиваться того, что ему нужно – легко сдается. Его оторванность от реальности и людей создает проблемы в понимании того, что ему надо делать, и что от него ждут люди. Его старательность еще глубже отключает его от внешнего мира, становится самодостаточным действием – ему важнее всего стараться, чем учитывать обстоятельства и получать результат. Склонность все усложнять способна превратить даже простое дело в крайне затратный, долгий, сложный и ведущий в никуда процесс: увести от цели в мир непрерывных бесконечных процессов. По сути, смысл такого усложнения состоит в том, чтобы делать дело ради дела. Внутреннее раздражение отталкивает от него людей, превращает его в неприятную и заносчивую для них фигуру, с которой не хочется иметь дело. А также Отверженный склонен к панике.

«Шлейф» Отверженного. Это остановившееся спокойное тоскливое состояние, в котором человек находится в некоем принятии того, что он не интересен людям, что то, что он делает, они не замечают, что социальные процессы и жизнь проходят мимо него: он и его дела будто не существуют для людей. Мысли об этом бессилии достучаться до людей и быть ими замеченным, не выдавая никакой эмоциональной реакции, проплывают мимо его сознания.

Например, он придумал какой-то полезный прибор, показал его людям и ждет, что они отреагируют – но вместо этого видит, как все эти люди толпой бегут к другому, менее совершенному и примитивному, прибору другого изобретателя и с восторгом расспрашивают его о нем, заключают с ним договора на производство. А Отверженный просто сидит один со своим изобретением и смотрит на это шоу.

## 2. Покинутый

Сильный стороны. Покинутый – «призрак», обладающий способностью проникать куда угодно, втираться в доверие, прилипать к кому и к чему угодно. Он не боится людей – скорее наоборот, он чувствует, где присутствует скопление людей и стремится туда: там, где происходит скопление людей – фактическое или виртуальное – там, как правило, происходят какие-то интересные социально или финансово процессы. Потому ему очень легко чувствовать, какие тенденции в обществе появляются, и он способен к ним присоединиться. Покинутый чувствует слабые места психики людей, поэтому может втираться к ним в доверие, привязывать к себе и заставлять их решать нужные ему вопросы. При этом он знает, что хочет. Общество и все, что в нем есть, воспринимает как свою собственность – у него нет запрета на расширение своего влияния, использование людей и на рост материальных и социальных претензий. При этом проблем с самооценкой у него тоже особенно нет: он всегда себя чувствует «очаровашкой», очень нужным людям и практически «звездой», и потому его социальный рост ничем не ограничен. Также Покинутый способен говорить людям комплименты, подчеркивать их важность и значимость. Можно сказать, что общество – это стихия Покинутого.

Слабые стороны. Покинутый боится стать ненужным, боится одиночества, и его пугает остаться без поддержки людей. При этом он плохо ориентируется в реальности – ему всегда нужен человек, который будет играть роль «костыля» и поводыря. Также у Покинутого нет своей физической энергии, потому ему нужен «переносной аккумулятор» или «электростанция»: физически адаптированный в обществе человек или публичное внимание, которые будут давать ему энергию. Ориентация на поиск внимания людей для Покинутого важнее результата: этот момент делает его бессильным с точки зрения реализации планов. Его модель травмы личности подразумевает постоянное погружение его в проблемные ситуации – любой его шаг создает проблемы из пустоты. Стоит ему под управлением травмы личности войти в любое беспроblemное дело, и в нем начнут происходить массовые сбои, форс-мажоры, непредвиденные нестыковки: дело заклинит.

Людей в Покинутом отталкивает его навязчивость – зацепившись за кого-то, он не способен чувствовать ни дистанцию, ни ситуацию: он не уважает ни время, ни статус, ни дела другого человека – и людей это, в итоге, раздражает. Сама манера его общения может выводить из себя сильных людей, показывать его как человека-мямлю, размазню, нытика. То есть человека слабого, бесполезного, навязчивого и не способного самостоятельно решать свои проблемы – зато замечательно перевешивающего свои проблемы на окружающих. При этом, часто людей раздражает болтливость Покинутого: когда он не в «своей тарелке». Например, в месте, где сидят спокойные люди и молчат, и им достаточно просто чувствования друг друга и нескольких фраз, чтобы озвучить какую-то мысль, то у Покинутого может запуститься

тревожность и начаться «словесный понос»: в высоком ритме он начнет что-то рассказывать, не относящееся к делу и никому не интересное, начать суетиться, приставать к людям с разговорами и своими историями – тем самым выводя из себя этих людей. То есть, ведет себя как маленький ребенок, которому стало скучно, и он начинает «доставать» взрослых. При этом Покинутого ради получения внимания тянет унижаться, заискивать перед людьми. И у сильных людей это вызывает презрение, они считают его слабой личностью.

«Шлейф» Покинутого. Состояние «шлейфа» Покинутого похоже на то, что Кастанеда назвал «индульгирование» – бесконечная жалость к себе. Особенность такой жалости к себе состоит в том, что она носит «пораженческий» характер. Человеку настолько становится жалко себя, что он находится на грани того, чтобы умолять, упрашивать людей обратить на него внимание и «поиграть» с ним, не оставлять его, взять его с собой. Формулировка не точная, так как это смешанное состояние призыва к пощаде, милости, жалости, сочувствию – но человек не доходит непосредственно до таких состояний, а тем более мыслей, не говоря уже о действиях бежать и упрашивать кого-то. Просто прибывает в таком «индульгировании».

Представьте одинокого человека в Новый год, который из своего окна смотрит в окна соседнего дома и видит, как там люди семьями отмечают праздник – и таких окон много. У всех, кроме него, идет жизнь, все развлекаются, делают деньги и достигают новых высот, видят мир – а он один сидит, его никуда не приглашают, и к нему никто не приходит. Ему становится внутри очень больно и обидно, что его не считают замечательным, важным, нужным. И в таком состоянии, даже если бы он захотел, ему бежать не к кому. Не трагедия, конечно, но мало приятно: очень хочется, чтобы люди вспомнили, какой он «очаровательный» человек, как с ним интересно, как он может общаться, и как приятно с ним проводить время – а они заняты своими делами и не думают о нем. И в какой-то момент у него возникает состояние слабого, беспомощного, забытого существа – он готов даже унижаться, чтобы «с ним поиграли». Вот такое сложное состояние ненужности в облаке готовности унижаться и просить прощения, что кого-то чем-то расстроил, обидел – и накрывает человека: ему становится очень жалко себя.

Например, человека не пригласили в проект, на который он очень рассчитывал – и собрались новой командой в соседнем кабинете: ему настолько обидно и жалко себя, что он готов бежать к этим людям и умолять, уговаривать взять его, объяснять, что он очень надеялся, что его пригласят, рыдать и уговаривать, объяснять, что у него долги, и ему очень нужны деньги с этого проекта – но он всего этого не делает, а просто сидит и «дуется». Так как Покинутые люди социальные и активные, их достаточно много в обществе, и внутри общества возникают целые пласты идеологии Покинутых: если говорить образно, это миры наполненные стонами, переживаниями, страданиями, призывами помочь, нытьем про эмпатию и сопереживание – такая достаточно липкая среда, попадая в которую человек чувствует, что

будто попал в желудок какого-то существа, желудочный сок которого его переваривает и парализует. Эта среда очень жестко поддерживает шлейфы находящихся в ней людей, в такой форме «переваривания» она существует только у Покинутых, и у других травм личности своей групповой среды не существует.

### **3. Мазохист**

Сильные стороны. Мазохист обладает физической энергией и способен действовать в физической реальности. При этом он крайне реалистичен и не склонен жить в иллюзиях. Его, как правило, сложно назвать человеком мыслящим логично и интеллектуалом, у него иная форма мышления: он больше чувственно понимает происходящее вокруг – будто смотрит на окружающее пространство с большой высоты и видит все происходящее, все тенденции и возможные варианты событий. Сам он этого не осознает, но очень четко и системно контролирует все происходящее. Потому достигать каких-то материальных или социальных целей для него не является сложным вопросом: достигает того, что ему надо, без усилий и естественно. При этом он не боится людей, не сторонится их и готов принять людей любой социальной культуры и среза – со всеми он находит общий язык. Также у Мазохиста есть способность, находясь среди людей, не мешать им – в его присутствии люди не испытывают дискомфорт. Его интересы находятся вне его личности – он заботится о «гнезде», будь то семья или рабочий коллектив: он способен создавать и управлять коллективами без нажима и давления на людей.

Слабые стороны. Мазохист не имеет своих целей, личного времени и своих желаний – ему необходим тот, кто будет ставить ему задачи. Он зависим от присутствия в его жизни других людей и потребности о ком-то заботиться. Если таковых нет, то его внешние интересы к действиям и материальному достатку гаснут. Уровень достижений Мазохиста зависит от степени благодарности тех, о ком он заботится: если он чувствует благодарность, то набирает социальные и материальные ресурсы для их обеспечения, если же ситуация обратная, и он чувствует неблагодарность людей, то останавливается в наборе материальных и социальных благ, а может и начать их терять – все зависит от того, как к нему относятся в «гнезде». Самого Мазохиста не интересует его материальное и социальное положение: он себя комфортно ощущает и на вершине общества, и на его дне.

Основной бич Мазохиста – это состояние, которое понимается, как чувство вины: он себя все время чувствует виноватым даже за то, что не совершал. В действительности, это завышенный уровень самокритичности Мазохиста – он не может себе простить то, что не увидел или не предусмотрел какой-то поворот событий, что-то упустил из внимания.

«Шлейф» Мазохиста. Состояние «шлейфа» Мазохиста похоже на состояние хозяина какого-то сада или магазина, который наблюдает, как все, что он собирал, создавал с таким трудом – на что положил жизнь – варварски

растаскивают и громят толпы мародеров. Это состояние похоже на состояние человека, который наблюдает, как медленно умирает посаженное им дерево, рассыпается построенный дом, разваливается его бизнес, вырастают и уходят в самостоятельную жизнь выросшие дети. Вот в таком состоянии созерцания, грусти и принятия происходящего он находится внутри себя – и просто живет дальше, осознавая, что все, на что он положил свою жизнь, остается в прошлом. При этом он принимает «умирание» того, что было важно для него, не предпринимает попыток бороться за сохранение того, что было, не сопротивляется разрушению – просто наблюдает.

Например, человек строил организацию, формировал коллектив, жил его интересами. Но люди оказались неблагодарны, отъелись, забыли, как все начиналось, и эффективность работы компании начала падать, стало понятно, что организация движется к своему закату, но это никого не волнует – сотрудники только потребляют все больше и больше. Мазохист смотрит и понимает, что проще создать новую компанию, чем «вылечить» существующую, но она пока работает, и он печально наблюдает за происходящем движением своего детища к финалу, продолжает платить зарплаты, людей уже не пытается вразумить и не критикует – он это уже пробовал и понял всю бесполезность попыток сделать их прежними. Можно сказать, он «сложил руки».

#### **4. Контролирующий**

Сильные стороны. Контролирующий активен, деятелен, способен быть лидером и контролировать все, что происходит вокруг него. По сути, это идеальный управленец, который все видит, знает, способный быстро решать задачи. В знакомой ситуации решения принимает быстро. Чувствует время – действует быстро, стремительно. Способен к жестким действиям и «держит удар», способен руководить людьми и требовать от них результата. Полностью включается в дело, которым занят – живет им, лично переживает за него. Крайне сильна тяга к победе – быть во всем первым, лучшим. При этом умеет быть очаровательным, соблазнять людей – нравиться им и заводить полезные связи и контакты. Обладает привлекательной, «атлетической» внешностью, что важно при нахождении среди людей – создает ощущение подтянутого, волевого, надежного, компетентного, целеустремленного человека.

Слабые стороны. Контролирующий параноик, людям не доверяет. Везде ощущает себя чужим – людям не верит. Близости с людьми боится. Делегировать ответственность не способен, и потому все делает сам, что приводит к перегрузкам, истощению и ограничивает масштаб его возможностей – масштаб развития того, чем он занимается, ограничен его личными возможностями контроля и личного участия. Лидерство и первенство в чем-то важнее для него результата и качества. В условиях неопределенности и неизвестных условиях действовать и принимать решения



не способен – предпочитает бежать. Людей сильных, способных ему противостоять, избегает. Предпочитает окружать себя людьми слабыми, которых способен контролировать: создать сильную команду или коллектив не способен. Если что-то идет не по плану, становится истеричен. Людей предпочитает «дрессировать», подавлять их личность. Влезает в дела, которые к нему не относятся. Инициативность и личное мнение людей приводит его в ярость – эмоционально не сдержан. При этом не переносит, когда у кого-то что-то получается лучше, чем у него, или вообще что-то происходит без его участия – будь то дела у соседей или в государстве: ему ничего не нравится. В нем просыпается критик, который все критикует, все осуждает и во всем видит только «темные» стороны – то, что хорошо, он не замечает: все у него дураки, непрофессионалы, ничего делать не могут нормально и прочее. Потому он всегда недоволен – что не очень привлекает к нему людей: одно дело соблазнять, а другое, по любому поводу «включать критика».

Шлейф Контролирующего. «Шлейф» Контролирующего имеет достаточно беспокойный, тревожный, активный характер – в его основе находятся параноидальные, тревожные состояния, связанные с его подозрительностью и недоверием к людям. Потому он находится в постоянном режиме контроля и состоянии мнительности: его фантазия рисует картины действий и заговоров людей против него. Его «шлейф» держит его в нервном перенапряжении – но это для него нормальное состояние, отказаться от которого он не сможет: в таком перенапряженном параноидальном состоянии он видит основу своей безопасности и защищенности. И даже более того, ослабление такого перенапряжения нередко заканчивается паническими состояниями: кто знает, что произошло, пока он расслаблялся. Контролирующий действительно верит, что таким нервным напряжением он контролирует все, что происходит вокруг него – доказать, что между его напряжением и тем, что делают окружающие люди, связи не существует, ему невозможно. Потому его «шлейф» держит его на пике напряжения нервной системы – и он этого не замечает.

## **5. Ригидный**

Сильные стороны. Ригидного можно назвать человеком железной воли, человеком нестигаемым и крайне надежным. Никакие обстоятельства не заставят Ригидного поступиться своими принципами. Принципы справедливости и заслуженности для него выше любых материальных и социальных бонусов. Способен владеть собой и управлять своими эмоциями, вплоть до их полного отключения, если того требует дело или обстоятельства. Пунктуален, аккуратен, исполнительен, любит порядок во всем. Действует четко и выверено. Стремится ко всему благородному. Всегда знает, что правильно и что неправильно, что хорошо, что плохо – присутствует четкость и однозначность позиции в суждениях. Способен держать удар и жестко действовать, при этом практически не пробиваем: сбить с занятой позиции или

принятого решения его маловероятно. Часто интеллектуально развит, умен, образован, компетентен в какой-то области. Склонен к большевистско-коммунистическим идеям всеобщего равенства – что часто делает его сильной фигурой при общении с простыми людьми, подчиненными, трудовыми коллективами. Любое порученное дело исполняет с погружением в него, максимально качественно.

Слабые стороны. Ригидный живет в виртуальном мире своих фантазий и представлений. Реальности он не видит, действует не на ее основе, а на основе своих представлений, и потому часто его действия иррациональны и неадекватны. Не подпускает к себе людей, боится чувств. Излишне безэмоционален и холоден. Людей презирает за малейшие несоответствия своим представлением – исключения составляют те, кого он выбрал себе идеалом для подражания. Живет согласно своим представлениям и считает их единственно верными, на их основе формирует свои понятия справедливости и правильности.

Если упирается, то пробить, переубедить или доказать ему что-то невозможно: он просто не слышит. При этом становится мягок и податлив при соприкосновении с иерархической, почти феодальной и правильной в его понимании системой – особенно при надежде получить в ней какой-то высший титул: это странно при его склонности к идеям социальной справедливости и равенства. Хотя часто от социальных привилегий отказывается – вполне вероятно, причина в том, что если он считает социум неправильным, то презирает его и, соответственно, презирает его привилегии.

Верит в свою исключительность, в то, что правильность его действий является гарантом его безопасности – не способен допустить вероятность, что с ним поступят как с «проходной пешкой»: принесут в жертву, «подставят», сделают «крайним». Ригидный при всем его уме часто не понимает, что вокруг него происходит, потому что все воспринимает через призму своих представлений и правил. При этом Ригидный действовать самостоятельно не способен, ему, подобно Покинутому, нужен проводник, «протеже» в социуме: в одиночестве он оказывается в состоянии социального бессилия, вакуума. Получать результаты самостоятельно не способен.

Сам по себе Ригидный, как человек, мало кому нужен и интересен – его используют, чтобы решать свои вопросы. У Ригидного практически отсутствует способность находить общий язык с людьми, вызывать их расположение, нравиться людям, становиться своим: в большинстве случаев, в личных отношениях у него талант вызывать у людей отторжение.

Присутствие Ригидного превращает живую обстановку человеческого общества в эмоционально опустошенное, «кукольное» пространство – в имитацию живого. Постоянное принуждение себя к соблюдению норм, перенапряжение, привычка доводить себя до нервного и физического истощения тоже не идут ему на пользу. Туда же и тяга к безупречности: мир не безупречен, и это мания способна серьезно дестабилизировать его психику.

Кроме того, Ригидный завистлив – он завидует сам тем, кому «везет», и думает, что люди ему тоже завидуют. Потому любой человек или дело, которое в его понимании было сделано неправильно – без должного самоуничтожения – вызывает возмущение и критику. А любые достижения людей, полученные не по одобренному им пути, – а часто он даже не понимает, каким путем было что-то достигнуто, – вызывают в нем приступ завистливого презрения. Потому у него все, что не по его представлениям или без его участия – полная ерунда, шарлатанство, мошенничество или фикция. Эта черта надменного, презрительного отношения к тому, что делают люди, достаточно серьезно отталкивает от него окружающих: никому не хочется слышать, что то, что он достиг – полная ерунда и не заслуживает внимания.

Шлейф Ригидного. «Шлейф» Ригидного связан с переживаниями о неправильном устройстве окружающего мира, людей – всего, что существует. Можно сказать, что внутри себя он занят вопросами, которые его не касаются и к нему не относятся: думает о том, как бы он все правильно сделал, и как неправильно что-то делают люди, и как все несправедливо устроено. Также его беспокоит собственное бессилие – невозможность выйти из «изоляционного вакуума» к людям и воплотить свои фантазии.

На стыке этих двух «беспокойств» и живет его «шлейф»: чем более он себя чувствует бессильным, тем более погружается не в свои дела – ощущение бессилия, будто тюбик, выжимает его мысли в области, которые его не касаются. Вместо того, чтобы обращать свое внимание на пути решения вопросов в реальности, он занят обдумыванием общих вопросов справедливости и внутренней дисциплины. И он очень легко помещает себя на чужие роли: если бы он управлял заводом, если бы он был таксистом, если бы он вместо соседа поехал в отпуск, если бы управлял страной. И представляет, как бы он на основе своих правил и справедливости решал там вопросы.

И у него рождается ощущение неценности своих способностей, несправедливости того, что он не директор и не президент – а кто-то другой. Несправедливо и неправильно то, что люди не замечают ни его, ни его способностей – и не бегут его искать, чтобы пригласить «на царство». И потому он находится в состоянии ожидания, когда же люди, наконец, сообразят его найти и пригласить, когда они наконец одумаются – примерно, как у Отверженного, только на более высоком социальном уровне и в большем масштабе. Это тоскливое ожидание опять же толкает его на перенос себя в чужие роли и ситуации – он моделирует, фантазирует. Потому «шлейф» Ригидного состоит из фантазий, в которых он правильно управляет чужими делами, и состояния «Хатико» в ожидании приглашения в чужие дела.

Но так как люди не спешат «звать на царство», то он обижается – и решает, что он не станет ими управлять или что-то делать для них, пусть они остаются лишенными его присутствия: они его еще не пригласили, а он их уже наказал их тем, что отказал им. И, смакуя такой отказ, каждый раз еще больше напрягает себя. И вот в этом напряженном состоянии отказа людям в своем

присутствии там, куда его не пригласили, продолжая фантазировать, как было бы при нем – он и находится: он считает большой честью и удачей для людей свое присутствие среди них и «высокопарно» отказывает им – так наказывает.

Например, человека уволили из организации и никуда на работу не зовут, но он продолжает быть в теме своей профессиональной деятельности, происходящих там интриг, рассуждает, что и как там происходит, кто, что там и как решает, к чему все это ведет – каждый раз показывает, насколько он в курсе происходящего и как высоко компетентен, будто его не уволили. И при этом будто получает удовольствие от того, что находит в своей области проблемы, и решает, что он не станет разгребать то, что «они там без него наворотили». Создается ощущение, что он так и не понял, что его уволили, а считает, что он временно самоустранился от всего бардака, и сам решает, когда ему вернуться: он живет прошлым, и у него нет будущего без этого прошлого – он «залип» в нем. И вот этим состоянием – «отказа» людям в высокой чести своего присутствия – он и живет. Жалко только, что люди не знают, что он им уже отказал, и что они должны бегать за ним и звать его к себе «царем».

### **ГЛАВА 3. СОВМЕЩЕНИЕ СОЦИОТИПОВ С ТРАВМАМИ ЛИЧНОСТИ**

Как уже сказано, просто «вложить» травмы личности в Социотипы не получится. Социотипы являются культурной средой, в которой находятся люди с травмами личности – и естественно эта среда оказывает влияние на их поведение, судьбу, состояние.

Первое что надо сказать, приступая к совмещению, следующее: травмы личности в прямом их понимании – с проявлением слабых сторон – существуют только в среде «низших» Социотипов. Возбуждение травмы личности у представителя «высшего» Социотипа сбрасывает его в низшие Социотипы – на его непростроенный уровень.

Когда человек переходит из одной ситуации в другую, на новую площадку игры, то, как правило, жизнь его быстро тестирует по Социотипам, начиная с самого низшего уровня Бедных. Он оказывается в среде Бедных и должен лично решать вполне конкретные вопросы обычного социума: лично отстоять в очереди, о чем-то договориться, лично куда-то подъехать и что-то решить. Потом ему надо пройти пласт Честных – разобраться с правилами и нормами поведения в той среде, в которой он оказался. Если он спокойно решает вопросы, то выходит в «высшие» Социотипы – на тот уровень, на котором находился в прошлой ситуации. Но так как жизнь играет с человеком, то по мере его социального и интеллектуального развития она придумывает для него различные неожиданные и все более сложные провокации и ловушки: задача жизни предложить человеку на новой площадке какое-то стечение обстоятельств, которое у него вызовет истерику, слезы или желание «раствориться», а задача человека не попасться на эту провокацию, и тогда он

проходит заданную ситуацию. И потому человека жизнь постоянно проверяет, тестирует на его реальный Социотип, придумывает все время какие-то новые провокации – и если человек попадется, то и внешне и в мышлении мгновенно скатывается на тот уровень, на котором проявил слабость, и в нем застревает, – падает на «непростроенный» уровень. Несдержанность в очереди среди бабулек может дорого обойтись даже руководителю миллиардного предприятия – «пробой» автоматически перенесется и на его мышление в вопросах работы предприятия. И потом ему надо заново «выползть» снизу наверх, что часто не просто.

Знание травм личности пролило свет на этот механизм «обрушения» человека, потому что до сих пор представление об этом процессе носило общий характер. Получается, что при входе на новый уровень игры, – на новую жизненную площадку и, как правило, «с повышением», – в задачу жизни входит спровоцировать какую-то травму личности: вызвать «демона». И если человек проявляет признаки травмы личности – поддается ей внутренне, то он застревает на том уровне Социотипа, где он «не удержался». Причем, не имеет значения, какая именно травма личности у него выйдет из-под контроля. Если это произошло при решении каких-то простых вопросов в среде Бедных – он застрянет в среде Бедных. Если в среде Честных – застрянет в этой среде. И будет торчать в этом «низшем» Социотипе в своем мышлении и мироощущении до тех пор, пока не разберется со своей травмой личности, «посадившей» его в этот Социотип.

Потому человек, на прошлом этапе своей жизни достигший социальных высот, почувствовав себя победителем, – а чувствовать себя победителем опасно, – проявляющий все признаки Карьеры или Блефа, расслабился – и вот тут происходит какой-то переход игры в ее следующий раунд, и он «пропускает» момент пробуждения травмы личности. Его переводят в новое место, приходит крупный заказ, меняется в лучшую сторону его жизнь и его социальный статус, он входит в новые условия – и внезапно даже для себя проявляет признаки какой-то травмы личности: он начинает истерить или бежит прятаться. С нового уровня жизни он фактически, конечно, сразу не вылетит: между тем, как исказилось мышление, и это искажение отразилось на делах, должно пройти время, – но теперь человеку предстоит успокоить свою травму личности в тех условиях, в которых он оказался и в тот отпущенный период времени, пока она не начала отражаться на его делах фактически. Если ему удастся это сделать, то он вернется в мышление и состояние «высшего» Социотипа. А если не удастся, он застрянет в каком-то «низшем» Социотипе, после чего начнет «сужаться» и ситуация его достижения: он начнет объективно нести фактические потери до тех пор, пока его ситуация не уменьшится до того масштаба, на котором он будет способен взять свою травму под контроль. Вследствие такого регресса своего Социотипа человек может легко превратить огромный супермаркет в торговую палатку. То есть механизм падения человека на свой непростроенный Социотип вполне понятен.

«Низшие» Социотипы культивируют в человеке слабые стороны травм личности, «высшие», наоборот, убирают слабые и «осваивают» заложенный в них ресурс их «сильных» сторон. Потому главная проблема человека, оказавшегося в среде «низших» Социотипов и «растворившегося» в них состоит в том, что у него его травмы личности «раздуваются» и начинают управлять им. Опасность для человека в этом случае скрыта в незнании данной темы и в поддерживающей травму личности внешней среде – в окружающих его людях определенного Социотипа. Но когда человек знает описываемые тут механизмы, он может достаточно для себя безопасно находиться в такой среде: он понимает, что происходит с позиции травм и вполне способен контролировать свои состояния и поведение, а также понимать поведение окружающих его людей и свести вред от него для себя к минимуму. Этот момент важен тем, что в современном обществе нет разделения сословий, явных иерархий, – что, кстати, приводит, к погружению всего общества на уровень самого низшего Социотипа, – и большую часть времени любому из нас приходится проводить в среде явно не «высших» Социотипов: постоянно слушать нытье, бесцельную болтовню, рассказы о страданиях и проблемах жизни, считаться с эгоцентризмом в действиях и рассуждениях окружающих, выслушивать истории о покупках и походах в магазин и прочее. Принцип «мы разделяем судьбу тех, с кем общаемся» здесь работает как нельзя хорошо, и знания травм личности и Социотипов позволяют избежать этого «разделения судеб».

Как вы понимаете, никакие приемы сами по себе не помогут сохранить себя в таких «токсичных средах» общества, помогают только знания. А вот излишнее увлечение приемами, методиками и прочим «психологическим вооружением» – без знаний при их использовании при погруженности в такую среду – может сделать фокус с жизнью человека, так что он даже не поймет, что с ним происходит, и почему у него такие ситуации в жизни: техники, приемы и методы лишь усиливают то, что человек понимает и как он мыслит, и если он мыслит в категории «низших» Социотипов, то, наверно, «финал спектакля» объяснять не надо – самонадеянность не лучший помощник в играх с жизнью и ее законами.

К примеру, если вы идете к квалифицированному психологу, мыслящему в рамках «низших» Социотипов, то и вы начнете также мыслить, даже если он решит вашу локальную проблему, к примеру, в отношениях с супругом: не имеет значения, какой Социотип у стоматолога, он просто лечит зубы – но для человека, который корректирует ваше мышление и поведение, это важно.

Повторюсь: мир справедлив и постоянно человеку дает уроки, пройти которые можно только посредством осмысления происходящего и своей личной эволюции мышления. А при использовании «усилителей» и уроки тоже становятся «факультативными» – усиленными. Вы можете знать массу методик и подходов, проходить массу курсов, но мыслите как «низший» – и в жизни все будет нездорово, и чем более стараетесь узнать еще больше «приемчиков», чтобы улучшить жизнь, тем все более в ней нездорово: имеет

значение Социотип человека – форма его мышления, а не то, чем заполнена его голова. А можете развивать мышление и понятия не иметь ни о каких методиках – а в жизни у вас все очень даже неплохо. Вот такой парадокс подмены знаний технической частью – знаю и изучаю очень много, а в жизни все время какая-то ерунда: значит, это не знания – а техническая часть, которая не позволяет мышлению изменить свой уровень Социотипа на более высокий. «Смысл любого действия определяется его результатом», и, если при массе усилий, результата нет – значит я занимаюсь чем-то другим, не связанным с результатом. Потому увлеченно осваивая техническую часть «как управлять жизнью», «достигать успеха», «избавляться от личных проблем» и прочее ради изменения жизни к лучшему, можно достигнуть ровно обратного эффекта.

Под «технической частью» я подразумеваю набор поведенческих навыков вроде таких, как: правильно держать осанку, как улыбкой соблазнить партнера, как правильно давать рекламу, чтобы шел клиент, как правильно выступать перед людьми (движения и речь), как избавиться от страхов (техники избавления от страхов и фобий), что делать, чтобы не было конфликтов в семье и на работе, как создать счастливую семью (что делать и говорить), как делать карьеру, как начать хорошо зарабатывать (правильное устройство на работу), как перестать тревожиться и волноваться (ряд приемов по саморегуляции), как управлять своим состоянием (приемы по контролю эмоций), как стать самым успешным (набор приемов и действий по формированию лидерского образа) и прочее. К счастью, человек все равно как-то развивается за счет своих увлечений и интересов: «маньяков», которые изучают только, «как достичь успеха», помешаны на заучивании приемов своей «эффективности и привлекательности» и больше ничем не интересуются, не так и много. А вот то, почему люди все-таки принципиально не хотят знаний, а хотят их имитации или подмены на «сказки» – и станет понятно из темы Социотипов.

## **1. Бедные. Общая картина**

Социотип Бедных – это путь от травмы Покинутого на «дне» Социотипа к травме Контролирующего на его «вершине». При этом особенность в том, что к такому поведению присоединяется физическая составляющая: это поведение Покинутого, который действует в физическом мире и при этом адаптирован к этим взаимодействиям – то есть не боится плотного физического контакта с людьми и даже стремится к нему. Эту особенность выделим в теме Бедный-Покинутый.

В целом, люди уровня Бедных живут плотными группами, внутри которых культивируется зависимость людей между собой – происходит практически физическое слипание: общие интересы, единый стиль в одежде с уклоном в «рабочий» вариант (главное, чтобы была удобна), эмоциональные зависимости друг от друга, свой «сленг» и прочее.

В группах существуют свои правила поведения, свои ценности и свой уклад жизни. Если внутри группы человек начинает «опускаться» – спивается или его поведение начинает входить в противоречие с законами общества – то это считается практически нормой, и окружающие лишь вздыхают, на это закрывают глаза и его особенно не трогают: такой был хороший человек, жалко, что спивается. Что вполне нормально для Покинутого: привлекать к себе внимание и сочувствие любыми способами. Но вот если кто-то решает покинуть группу, двинуться в более развитые культурные слои и начинает менять свое поведение так, что оно становится не понятным окружающим, то люди группы сделают все, чтобы его остановить и вернуть – вцепятся в него мертвой хваткой и тащат обратно: полностью повторяют поведение Покинутого, который не хочет отпускать любой ценой «ценный объект» и готов преследовать его бесконечно. Если при этом он решает ослабить контакт с членами группы, в первую очередь, с родственниками или вообще его прервать, то на его голову сыплются самые экзотические обвинения: его обвиняют в чем угодно – от того, что он вступил в секту до того, что он отрекся от родных. При этом, самого человека считают жертвой и дурачком, и начинают искать того, кто его вовлек или подговорил на такой шаг – и выбрав «соблазнителя», обвиняют его во всем. В среде Бедных вполне нормально то, что человек, «наломавший дров», всегда не виноват – виноват кто-то, кто его «толкнул» на глупость. А если изменения поведения не происходит, человек не стремится покинуть группу, например, просто поступил в ВУЗ, или человек движется «по горизонтали» в соседнюю, такую же группу Бедных, и его поведение и изменения понятны окружающим, то такой вариант принимается: Бедным важно, чтобы поведение «отщепенца» оставалось понятным.

В мире Бедных ценится физическая сила во всех ее проявлениях – от непосредственно физической силы до способности показать высокий уровень агрессии: маленькая женщина, которая с воплем гоняет скалкой по всему двору огромного мужа вызывает уважение: «Никому спуска не дает», – говорят довольно наблюдающие соседи и уважают ее. В мире Бедных, подобно тому, как это происходит в мире животных, демонстративно агрессивное поведение с громкими воплями и пинками считается признаком силы и доминирования: чем громче орет человек и размахивает ругами, тем он «круче». И если такой «сильный и агрессивный» человек, способный дать прямой отпор окружающим решает стать «отщепенцем», окружающие особенно не возражают – сам знает, что делает, – а вот если человек на такой отпор не способен, то его точно «не выпустят». Потому, как правило, такими преследуемыми «отщепенцами» становятся Отверженные, которые пытаются бежать из такого для них страшного мира физических противостояний, а Контролирующий уходит из него без проблем.

Соответственно, в реальности Бедных доминирующим менталитетом является менталитет Покинутых – проявление их травмы считается нормой и частью культуры. И где-то в их тени «шевелиются» пытающиеся «выползти» из их среды Отверженные, которых практически «за шкирку», чаще всего,



возвращают обратно в «родительский дом». Живут же эти люди за счет собственного труда, как правило, связанного с физическими нагрузками – работают руками. Как вы понимаете, Покинутый не очень любит напрягаться – но напрягается на работе, потому что приходится, но при первой возможности будет там, где больше «халявы», меньше усилий и больше внимания его персоне. И при этом, «отлепить» Бедного от «халявы» крайне тяжело: базовый принцип не «прикармливать» Бедных бесплатной помощью, подачками, ресурсами по причине того, что при первой же попытке перестать их даром кормить «благодетель» получит крайне разрушительную волну агрессии в свой адрес, здесь работает полностью – в мышлении Покинутого «благодетель» является собственностью и чуть ли не прислугой, которая обязана, начав «кормить», все время увеличивать «дотации» и не имеет права прекращать «халяву».

Но в современном мире стало возможно Бедным отойти от этого правила «территориальности» и «физического напряжения», и начать проникать в области, всегда считавшиеся вотчиной Честных – в области умственного труда: в офисы, в управление, работу менеджерами, в образование, и даже в науку и искусство, зарабатывать в Интернет на блогах. Этому, в том числе, способствовало, с одной стороны, разрушение культуры Бедных – социум активно борется с дурными привычками, бескультурием, разгульным поведением в понимании Честных. А с другой стороны, разрушение пирамиды Социотипов – перемешивание всех Социотипов «в одном котле». Эти моменты открыли Бедным путь туда, где зарабатывать можно не меньше, чем своими руками, а напрягаться приходится значительно меньше – и внимание к своей персоне получать значительно больше, чем в отдельной группе. Так как Бедные достаточно хитры, адаптивны, коммуникабельны, то при «открытых дверях» и при отсутствии культурных и понятийных фильтров развития человека, а также при снятии личной ответственности за результаты деятельности, проникнуть во все социальные области деятельности и на все уровни социума для них не представляется сложной задачей.

Бедные, в котором доминирует уровень Покинутых, самый многочисленный и адаптивный уровень общества, и он великолепно адаптировался к новым реалиям разрушенной пирамиды Социотипов: перемешивание слоев открыло Бедным возможность «расселиться» по всем областям деятельности общества. Стоит помнить, что цель Бедных – это не работать, а зарабатывать, – а это очень разные вещи: их ведет в жизни возможность наибольшего и желательного наиболее простого и легкого способа заработка, а еще лучше – вообще «дармовщины». Это значит, что при открывшихся возможностях на всех «этажах» общества, на которых есть доступный ресурс без особых усилий, все более начинает преобладать именно уровень Бедных. Потому, при таком устройстве общества, вопрос о борьбе с коррупцией звучит примерно так же, как вопрос о том, как запустить стадо козлов в огород и сделать так, чтобы они не жрали капусту – верить в то, что они капусту есть не станут и даже помогут получить хороший урожай. А если

учесть, что в современном мире люди, устраиваясь на работу, все меньше торгуют своей квалификацией и профессионализмом, а все больше своим временем и лицом, то это практически идеальная среда для Покинутых-Бедных: можно сказать, мир их мечты – никто лучше Покинутого и Контролирующего не умеет торговать своим лицом.

В итоге, непосредственно территорий Бедных внутри общества становится все меньше, зато все общество по своим признакам все более напоминает мир Бедных – погружается в него: ценности, облик, культура, стиль общения – ценности Покинутых все более становятся нормой в таком обществе. Это значительно облегчает жизнь Отверженным в такой среде при желании сбежать из мира Бедных, непосредственно от адаптированных к обществу родственников, в таком случае, им становится просто, они даже от родственников не встречают особого сопротивления и попыток их удержать: Бедные при такой конструкции социума все больше воспринимают общество как свою собственную среду обитания.

Что же касается «кадрового голода рабочих рук», то это вполне естественно в такой ситуации. Традиционные области деятельности Бедных – мир физического труда в производстве, сельском хозяйстве, ремесленнические услуги – в наше время все более восполняются из уровня Честных, тем более что в него также бегут и Бедные-Отверженные. Потому и здесь не стоит удивляться падению качества услуг и производимой продукции в области «работы руками: Честные – известные «мастера» ручного труда, даже вкрученная ими лампочка будет висеть криво. Такое общество по облику и атмосфере, при его целостном восприятии, более напоминает какую-то деревню с сельскими жителями: кто-то, конечно, чистенький, кто-то запачкался, но все будто готовятся идти собирать картошку. Даже праздничное украшение улиц все более повторяет украшенный к празднику сельский клуб. В таком обществе все более внимания уделяется решению каких-то все более мелких локальных вопросов, вроде развязок на дорогах и озеленения улиц, но все менее целостным становится образ такого общества, и все менее оно понимает, зачем существует, куда и ради чего живет – просто выживает на каком-то уровне достатка: ездят ли люди на убитых «Жигулях» или новеньких «Кадилаках» – процессы выживания, то есть погруженность в вопросы нахождения средств, идентичны.

В тему общего образа такого общества, не видящего целостно происходящее и увлеченного решением локальных вопросов, был старый анекдот: «Знакомая пошла к пластическому хирургу, грудь сделала как у Софи Лорен, ноги как у Дженнифер Лопес, лицо как у Анжелины Джоли – а все вместе получилось просто вылитый Армен Джигарханян». К чему это приведет в будущем, конечно, понятно, но что именно, и как все дальше будет развиваться, не известно – будем считать, что это такая интрига, потому, в данном случае, как сказал ведущий программы «В мире животных» Николай Дроздов, «не будем им мешать – просто понаблюдаем». Но вернемся к

«классике» – к описанию непосредственно Бедных в их естественной территориальной среде.

Внизу уровня Бедных жизнь людей наполнена постоянными проблемами, они вызывают жалость, им требуется помощь, они выстраивают зависимости, и того, кому удалось сесть на шею, уже просто так не отпустят. Наверху они громогласные, напористые, все знают и лезут не в свои дела, всем управляют, и везде они хозяева всего – все от них зависит. Очень похоже на то, что Покинутый сидит «внизу», набирается сил и опыта, начинает расти, в итоге, превращается в такого «главного» по территории Контролирующего. И по сути, Бедные как будто сами видят такой свой путь в жизни: от маленького жалкого человечка до такого «начальника». При этом, так как существуют Бедные плотными группами, в которых все зависит друг от друга, то вся эта «эволюция» происходит внутри групп. Если же Бедный оказывается не в своей среде, то вся его статусность и сила куда-то исчезают – он превращается в самого обычного Покинутого, который вызывает жалость: выглядят уверенными, здоровыми, решительными Бедные только внутри своей группы.

Естественно, что вокруг этой «центральной линии» развития от Покинутого к Контролирующему присутствуют люди и с остальными травмами личности. При этом на уровне Бедных культивируются слабые стороны травмы Покинутого – считаются нормой поведения, поддерживаются, обосновываются, например, чувственностью или брутальностью. Травма Отверженного считается позорной, ненормальной для человека – такого человека еще больше отвергают, что также усиливает его травму личности. Но без представителей травмы Отверженного мир Бедных был бы не полный: в их мире обязательно должен быть кто-то, кого бы они считали дурачком и убогим, и на чьем фоне они чувствуют себя героями. В их среде физических взаимодействий, громких разговоров, повышенной эмоциональности Отверженный живет, как в аду: куда бы он не сбежал и не спрятался, его найдут везде и начнут приставать к нему с физическими прикосновениями, обнимашками, требованием «наконец перестать летать в облаках» и стать «настоящим человеком» с громким голосом и большими мышцами – то есть с тем, что он по определению своей травмы не переносит, и что он сделать не способен.

А вот Мазохисту все равно где находиться, он «отыгрывает» свою принадлежность к уровню Бедных внешностью и тактическим мышлением: живет просто и далеко в будущее не заглядывает. Травму Ригидного уровень Бедных просто укрепляет, делает самодостаточной – будто запечатывает в ней человека: нельзя сказать, что он ее особенно культивирует или осуждает, но этот уровень создает условия, в которых человек будто цепенеет в своей травме. Причем это касается и «классических», и «не классических» Ригидных: и тех, кто ходит как «сухой бамбук» и строго смотрит, и тех, кто «отыгрывает» бурную радость.

Что же касается «шлейфов», то в мире Бедных они, возможно, по причине раскрепощенности Бедных, имеют характер бурных, наполненных

переживаний – люди отражают свое настроение и его изменение внешними эмоциями: могут начать рыдать, просто «напиться», начать петь песни. От этого «шлейфы» не исчезают, даже усиливаются – но являются частью культуры и нормы жизни: достаточно послушать народные песни – «черный ворон», «ой мороз, мороз», – зато веселье с радостными песнями и танцами происходит в духе дорвавшегося до свободы Мазохиста – широко и с отрывом.

### **1.1. Бедные-Отверженные**

Бедные – самый массовый Социотип в обществе. Реальность Бедных, безусловно, принадлежит Покинутым и Контролирующим: это идеальная для них среда, в которой во многом совпадают признаки травм личности с существующей там культурой. Но вот для Отверженных и Ригидных уровень Бедных является неким «адом при жизни», потому что среда Бедных построена на пугающих и неприемлемых для этих травм личности принципах: близкий контакт, эмоциональность, отсутствие личной дистанции, усиленные физические взаимодействия.

В нормальной, здоровой среде Бедных появление Отверженного маловероятно: за счет искренности, эмоциональности, кинестетики маловероятно, что ребенок почувствует себя Отверженным. В данной среде Бедные, как правило, плотные, физически наполненные люди – ориентированы на структуру тела Контролирующих или Мазохистов, искренние и шумные, занятые, как правило, простым трудом: рабочие, водители и прочее. И так же искренне и эмоционально они общаются с детьми – в данной среде сложно чувствовать себя Отверженным – здесь скорее переизбыток чувств и тактильных контактов. Остается, конечно, вариант жесткости родителей или навязывания ими своим детям неприятных им игр или чувств – но все компенсируется искренностью и простотой общения: ребенок всегда может «проорать» свое несогласие с чем-то, и родитель искренне начнет с ним спорить – даже появление «ремня» в таком споре, что нередко в такой среде, является частью взаимоотношений, а не игнорирования, издевательств или унижения. То же, что касается страха ребенка перед родителем, который, если что, «даст ремня» за двойку в школе или за то, что поздно пришел с прогулки, то это не воспринимается как отрицание существования – ребенка не вычеркивают из «списка равных людей»: он может бояться сказать им слово, чтобы «не получить ремня», или сидеть один в комнате и дуться на родителей – но это все формы взаимодействия между детьми и родителями в этой среде. Тем более, о чем ребенок знает, в соседских семьях все происходит примерно также, как в его семье – и «ремня дадут», и «лучше не рассказывать, что по стройке лазил», и «страшно возвращаться домой, потому что загулялся и опоздал к ужину»: дети это между собой обсуждают, это их объединяет – они не Отверженные. Да и то, что в семьях Бедных подростки все-таки в своем большинстве любят

своих родителей и продолжают с ними общаться, говорит как раз о том, что травма Отверженного в такой среде практически не формируется.

Но всегда есть исключение из общего правила. Классические Отверженные, если им случается оказаться в среде Бедных, чувствуют себя намного хуже, чем в среде любого другого Социотипа: они практически официальные изгои, «дурачки», странные и бесполезные люди. Появление Отваженного без влияния среды Честных маловероятно – а проявляться она может разными способами: достаточно часто происходят браки и рождаются дети между представителями разных Социотипов, в том числе, и между Бедными и Честными, да и воспитательные заведения, по большей части, устроены в соответствии с пониманием Ригидных или Контролирующих Честных.

Но Бедные существуют не только в городах с развитой инфраструктурой и возможностью устроиться на работу без особых усилий – стоит выйти «на периферию», и мы видим иную картину.

В естественных условиях внутри уровня Бедных существует своя иерархия. В условиях цивилизованных, там, где присутствует избыточный ресурс – есть работа, нормальные условия жизни и развлечения – Бедные, как правило, достаточно «упитанные», плотные и крупные, по телу ближе к Контролирующим или Мазохистам. Можно считать, что это основа или «элита» уровня Бедных, середина и вершина пирамиды их Социотипа. Но большая часть Бедных продолжает существовать вне центров цивилизации и живет примерно также, как они жили и сто, и двести лет назад, и таких большинство. В отличие от «элиты», на нижнем уровне Бедных большая часть людей этого уровня даже визуально соответствует названию Бедный – без зубов, истощенные и жилистые, не очень чистые и крайне далекие от «модного бомонда». Можно сказать, что это «потасканный» жизнью Покинутый. Эти люди живут в областях крайне скудных ресурсами и вынуждены бороться за выживание, как это и было на протяжении всей истории человечества. В этой среде есть и «трудяги», и спившиеся граждане, и мелко криминальный элемент – это «родная» среда обитания Бедных.

Когда мы смотрим на такое, лишенное доступа к ресурсам, «дно» уровня Бедных, то обнаруживаем массу людей с признаками Отверженных, которых в принципе не должно быть в таком количестве в этой среде: худые, жилистые, истощенные, с искаженными телами, стремящиеся сбежать от сложных ситуаций, часто «ощетинившиеся» на внешний мир. Может показаться такое явление аномалией: по всем «расчетам» в среде Бедных не должно быть так много Отверженных. Мы сталкиваемся с парадоксом, который несколько расстраивает официальную теорию появления травм личности исключительно внутри семьи.

Еще до рассмотрения Социотипов с позиции травм личности, было понятно, что эти истощенные люди принадлежат к социотипу Бедных, но они не вписывались в общую канву Социотипа плотных и коренастых Бедных. Но понимание травм личности приоткрыло тайну несоответствия обитателей

«дна» Социотипа с теми его представителями, которые существуют в его середине и наверху: это группы Бедных, отверженные обществом. Те же, кто находится в середине и на вершине Социотипа Бедных, наоборот, хорошо адаптированы и неплохо себя чувствуют в обществе. Можно даже сказать, что Социотип Бедных сбрасывает в такую отверженную среду тех, кто не вписывается даже в их собственный Социотип.

Низ Бедных – это, по сути, целый социальный пласт, который отвержен «сытым обществом», и о его существовании в официальной статистике предпочитают не говорить, будто его не существует: общество предпочитает не замечать существование этих людей, а, к слову, их численность достаточно велика. Понятно, что в условиях переполненного ресурсами общества – когда нет проблем с работой и зарплатами, численность этого, «нижнего» пласта уменьшается, а в прочих случаях, колоссально увеличивается. И все это Бедные-Отверженные.

При этом у них не классическое поведение для людей с травмой Отверженного: по всем внешним признакам это именно Отверженные, но их поведение – это поведение Покинутых. Мы сталкиваемся с ситуацией, в которой происходит взаимодействие явлений разного порядка – отдельного человека и всего безликого общества: общество игнорирует целые группы людей, что и формирует группы Отверженных. То есть травма Отверженного возникает не вследствие контакта человека и человека, а вследствие взаимодействия человека и Общества. Именно общество формирует пласт Отверженных, помещая их в условия низа физического выживания и отвергая, согласно статистическим сводкам, само их существование внутри себя: их доходы, как правило, сильно ниже среднестатистических цифр по стране и нередко составляют 5-10% от заработков в крупных городах. Жители городов, как правило, не имеют представления о таком явлении, а между тем оно присутствует в большинстве стран мира: когда я жил в Болгарии, то там это явление было представлено крайне широко, помимо самих живущих в маленьких деревнях болгар, в городах, например, в Пловдиве или Хасково, существуют огромные цыганские кварталы, люди в которых в точности соответствуют представленному тут описанию. И такие кварталы или села, как правило, не предназначены для взоров цивилизованной публики.

Сама отвергнутая обществом среда жизни этих людей, лишая их доступа к ресурсам и современным достижениям цивилизации, формирует группы Отверженных в отношении общества, но не между людьми. Более того, внутри Отверженной группы сохраняются все признаки уровня Бедных – они взаимодействуют между собой как Покинутые. То есть, когда дело касается взаимодействий с внешним миром, они ведут себя как Отверженные, которые нашли свой приют на какой-то никому не нужной территории – селе, деревне, маленьком городке. Но при личных контактах, особенно между собой, они ведут себя как Покинутые – очень разговорчивы, масса проблем вокруг, в которых надо вместе суетиться, прилипчивы и часто добродушны. И более того, они материально ориентированы: духовность, к которой Отверженные

склонны в теории, проигрывает желанию кушать – они очень ориентированы на мелкие заработки и возможность что-то получить даром. А соседство травмы Покинутого с Отверженным положением в жизни дает им не характерную Покинутым жесткость и упрямство, иногда озлобленность.

И при этом, как бы бедно они не выглядели, им удается даже при мизерных доходах и тяжелом труде, аккумулировать у себя не такую уж и «бедную» собственность: иногда, глядя на дом или новый сарай такого Отверженного, удивляешься, где ему удалось при его доходах найти столько стройматериала – а он находит. Потому в этой среде существуют различные типы Отверженных – от простых «трудяг» до асоциальных элементов: если есть возможность что-то получить легко и быстро, то Отверженный не гнушается такой возможностью. При этом то, что было сказано о мечтательности и «умности» Отверженных, также присутствует, но соответствует общему интеллектуальному уровню Бедных: их мышление крайне просто, приземлено и их понимания происходящих событий крайне упрощены – но крайне развит естественный интеллект, который обычно называют хитростью. Его, кстати, часто воспевают в народных сказках.

Понять, что перед вами Бедный по речи человека очень не сложно – он эмоционально реагирует только на темы очень мелкого масштаба мышления, вроде цен в магазине или правильного выбора редиски, с одной стороны, и на бредовые общие темы «космического» масштаба, вроде всемирного заговора или конспирологических теорий, с другой: его носит от вопросов между вопросами правильной гайки на колесе сразу в тему влияния семьи Ротшильдов на то, что у них курыдохнут. Среднего масштаба у них нет, вещи, которые они не понимают, особенно обобщения, приводят их в состояние злости – они думают, что человек, рассказывая что-то из области науки, умничает перед ними и хвастается своей образованностью. Бедные очень не любят что-то не понимать и за «умничанье» могут даже побить: чтобы умничать в их среде, надо доказать им, что и руками человек может что-то делать – а без этого он просто трепло и балабол.

Бедные-Отверженные живут, как и положено этому Социотипу, группами, объединенными по территориальному признаку. При этом, так как территория жизни, пожалуй, это все, что у них есть – деревня, гетто – они не пускают туда чужаков: любой чужак в их представлении несет им вред – что вполне соответствует представлению человека с травмой Отверженного. Вопрос «с какого ты района» относится именно сюда. Способ организации их жизни можно назвать общиной, но общиной материально-равных людей: все Отверженные должны жить примерно одинаково и не выделяться из общей массы. Любой, кто выделяется из общей среды, собирает в свой адрес достаточно злобы. В такой среде, если у всех соседей покосились заборы, и нет нормального сортира на улице, человек не станет править свой забор и ставить у себя рядом с домом сортир – выделяться в такой среде недопустимо. Такая позиция достаточно сильно удивляла путешественников, проезжающих

через такие населенные пункты: никто не стремится сделать свою жизнь удобнее и комфортнее.

Обычному человеку не понять логику этих Отверженных. Но понять ее не сложно, если помнить, что это Отверженные, и ими движет не только необходимость выживания, но и их внутренний «демон»: их злит, что общество обделило их ресурсами и не замечает их существования – и желание вернуть обществу «долг». Немало бизнесменов пытались безуспешно изменить состояние такого депрессивного района, создав там предприятие: искренне верили, что люди будут рады рабочим местам, большой для региона зарплате, выведению их поселения из состояния разрухи. Предприятие они создавали, но люди не шли на него работать, предпочитая продолжать существовать практически без денег на натуральном хозяйстве, и в большинстве случаев, они еще и разрушали такое предприятие: поджигали, перекапывали к нему дорогу, еще как-то блокировали его работу. И бизнесмены, так и не поняв логику этих людей и не в состоянии с ними договориться, были вынуждены бросать такое предприятие. То же касается и строительства дома в таком поселении: приезжие люди, которые построили хороший качественный дом в таком месте и при этом даже не конфликтовали с местным населением, не понимали, как этот дом сам по себе мог сгореть.

С позиции нормального человека логику этих Отверженных понять невозможно – они мыслят и действуют иррационально: те шансы изменить жизнь, которые им пытаются дать, они просто уничтожают – при этом сами ничего не получая от этого. Ну за исключением, конечно, оставшихся стройматериалов от разрушающегося, недавно построенного, но так и не запущенного предприятия в их населенном пункте. Но если вспомнить, как видит мир Отверженный, то их логика вполне понятна. Общество отняло у них все, оставив только место, в котором они от него спрятались – а теперь хочет отнять и последнее, посылая в их края бизнесменов и дачников, то есть «чужаков»: «лаборанты» нашли колонию сбежавших от них «мышек» и посылает к ним разведчиков – пусти одного, и завтра на месте их земли появится новая лаборатория с «уколами». Потому они делают все, чтобы «вышибить» со своей территории «чужаков»: им от общества ничего не надо, они его отвергают так же, как оно отвергло их – и изо всех сил держат с обществом дистанцию, не верят ему и кроме зла от него ничего не ждут. То есть они действуют как «групповой Отверженный», и если это понять, то становится понятна и логика этих людей, иррациональность которой мало кому удалось преодолеть. Потому можно сказать, что внутри уровня Бедных существуют свои субкультуры Отверженных.

И что особенно интересно, люди из таких субкультур, хотя сами относятся к уровню Бедных, не сильно любят классических Бедных – им тяжело находиться в их среде, да и такие, классические Бедные на их территории становятся «чужаками». Но если случается такому Отверженному оказаться в среде классических Бедных, то за счет того, что они адаптированы



к этой культуре, они вполне способны в ней существовать – но восторга от этого не испытывают.

Если же случается так, что в самой среде Бедных рождается Отверженный, и его травма настолько сильна, что он сохраняет ее доминирующее состояние во взрослой жизни, – это само по себе является аномалией, – то его Бедные либо «заклевывают», и он забивается в самый дальний угол, либо он вообще теряет психическое здоровье. Более того, Отверженный в среде Бедных собирает в свой адрес всю возможную агрессию без всяких на то причин – исключительно по причине своей запуганности и слабости. К счастью таких Отверженных, чистую среду Бедных в современном обществе найти сложно: сегодня Бедные существуют семейными или дворовыми кланами, но вокруг находится обычное общество, и как правило Отверженный находит способ сбежать из этой среды в социум – отделиться от них. Правда его продолжают вспоминать в его родной семье, как слабоумного, дурачка, человека недееспособного даже после того, как он сбежал.

Потому если вы видите худого человека со смурным лицом, который будто оцетинился на всех вокруг и всем своим видом показывает, что лучше к нему не подходить – то, вероятнее всего, перед вами Бедный-Отверженный.

Если вы обратили внимание, то внешность описанных типажей травм личности входит в противоречие с генетической наследственностью человека, и маловероятно, что у огромных родителей-баскетболистов, чей рост серьезно превышает два метра, будет мелкий, шуплый ребенок. Как правило, от огромных родителей дети наследуют их богатырскую внешность. И есть в среде Бедных-Отверженных есть такие «богатыри» огромного роста и силы. Это, как правило, люди большого роста либо «долговязые», либо по телу напоминающие «горы» – их тело крепкое, фундаментальное, наполненное физической силой и более напоминает тело гигантского Контролирующего или Ригидного. Они совсем внешне не похожи на Отверженных, что при их анализе наблюдателя может поставить в тупик. А так как они из среды Бедных, то при этом еще и громогласные, манеры общения у них простые до состояния испуга окружающих – никакой робости в отношении окружающих в них нет и в помине.

Этих людей-гигантов можно выделить даже в особую группу, их немного, но они существуют. Как правило, в детстве у них произошла какая-то трагедия – потеря или развод родителей или нечто близкое по смыслу, о них заботились родственники. То есть, они были не особенно нужны – были обузой и росли в среде Бедных. Бедные не особенно любят Отверженных за их стремление к одиночеству, странность поведения и мышления и пытаются «доставать». Но Отверженный под влиянием своего «демона» склонен к разрушению, а при таком физическом превосходстве в детстве он может легко выпустить свою злость и надавать пинков соседским детишкам за их «приставание». В итоге, в своей среде он воспринимается не только как «убогий», но и как «буйный» – то есть человек, которого лучше не трогать и, тем более, не обижать. Его серьезное физическое превосходство дает ему возможность безопасно

существовать в среде Бедных, но особого взаимопонимания и любви к окружающим он не испытывает, потому что они его считают «опасным дурачком». И получается, что в среде Бедных он себя чувствует Отверженным, потому что он задумчив, спокоен, молчалив, предпочитает быть один.

Но не стоит забывать, что среда Бедных построена на травме Покинутого и избежать ее, находясь внутри такой среды, человек практически не может. В какой-то момент такой гигант-Отверженный уходит, бежит из своей родной среды в мир Честных. И как только он достигает этого мира Честных, его поведение становится поведением Покинутого-спасителя: он начинает адаптироваться в среде Честных как Гулливер среди лилипутов, при этом часто вызывая восторг Честных – у них появился такой «большой друг». При этом он также остается мало разговорчив, часто сидит один, задумчив – то есть у него есть все признаки Отверженного, потому что ему не так сложно стать своим среди Честных. А его доброжелательность Покинутого в соединении с манерами и простотой Бедного вызывает у Честных практически «щепящий восторг»: мир, построенный на травме Отверженного, живет в ожидании прихода «настоящего родителя», за которого, в том числе, можно и спрятаться. И это не Мазохист, как может показаться – у этих людей-гигантов, как правило, нет «травмы гнезда».

То есть получается, что эти люди, пока находятся в среде Бедных, имеют поведение Отверженного, но выйдя из родной среды их травма Отверженного успокаивается, и они превращаются в Покинутого-спасителя, хотя иногда и пнуть любят: даже в состоянии Покинутого-спасителя в них сохраняется напряжение Отверженного, способного дать пинка. Люди это чувствуют, и потому, конечно, смотрят на них с восторгом, но близко подходить опасаются. А так как Честные это среда Отверженных, то для них такая настороженность – в порядке вещей.

Я знал таких людей, и один из них в итоге своего «путешествия Гулливера» даже стал Академиком РАН: с возрастом такая «потенциальная агрессия» все менее воспринимается, как физическая угроза, и все более, как серьезность, строгость, воля – ригидность человека, что только ему на руку в мире Честных, которые сами мечтают стать такими «грозными» Ригидными. И если рассмотреть биографию Георгия Распутина, Ломоносова и даже Петра 1, то можно увидеть такой сценарий преобразования поведения этих людей – как они себя чувствовали в своей «родной среде» и как они изменились, когда из нее вышли. Понятно, что про эти исторические фигуры можно спорить, и наверняка там было все не так однозначно, но сама суть перехода из одной среды в другую в их истории отражена очень точно. Также понятно, что не все гиганты-выходцы из среды Бедных становятся академиками, многие просто остаются существовать в мире Честных и чувствуют себя в нем неплохо. Про то, меняется ли их мышление, эволюционирует ли оно при таком «побеге из деревни», то тут бывает по-разному: в ряде случаев, человек может семимильными шагами идти по карьере, исключительно за счет симпатии к нему Честных – без каких-то серьезных перемен в своем мышлении,

исключительно на основе свойственной Бедным природной хитрости и «липкости» травмы Покинутого.

Наверняка существуют еще варианты Отверженных в среде Бедных, о которых здесь не сказано, потому ограничиваться описанными вариантами в жизни не стоит: надо наблюдать за людьми, и возможно, вас жизнь познакомит с каким-то человеком, в котором вы обнаружите совмещение мышления Бедного с поведением Отверженного.

## 1.2. Бедный-Покинутый

А вот Покинутый в среде Бедных появляется довольно часто и даже более того: может показаться, что культура Бедных построена на травме Покинутого – практически повторяет саму травму личности. Во многом поведение Бедных внизу этого Социотипа идентично поведению Покинутых – пронизано зависимостями, проблемами, пустой суетой, вызыванием жалости. Можно сказать, что Покинутый – основная фигура в мире Бедных, и у него здесь есть свои особенности.

В первую очередь, это касается материализации Покинутого – он становится плотным, физически присутствующим человеком, а также, так как реальность Бедных построена на результатах ручного труда, то и он способен давать результаты. Все это не свойственно «классическому» Покинутому. Все это объясняется адаптивностью Покинутого. Физическую энергию он берет от группы, к которой принадлежит – покинув группу и оказавшись в несвойственной ему среде, он как-то сразу сдувается и превращается в обычного Покинутого, вызывающего даже своим видом жалость. Что же касается результатов его труда, которые он не склонен получать, то и тут все не сложно: в действительности, он и здесь стремится имитировать деятельность и создавать вокруг нее шумиху – но так как практически всегда на работе он находится под давлением Контролирующего, а его зарплата и само нахождение на работе связано с качеством результатов, то он вынужден их получать, если он токарь или сварщик. А так как в этой среде существует традиция делать передовиков производства и лучших специалистов центром внимания – то ему становится выгодно получать хорошие результаты. Понятно, что если его оставить без контроля и за результаты ничего, кроме зарплат, он не получит, то он очень быстро вернется в обычную модель Покинутого: много шумной и деятельной имитации, и мало результатов.

Что касается непосредственно травмы личности Покинутого, то за счет того, что он играет в жертву и не сторонится людей, любит компании, то вполне вписывается в среду и культуру Бедных. В культуре Бедных люди любят поплакать, попричитать, пожаловаться на жизнь, и потому травме Покинутого очень комфортно в такой среде – она практически присутствует повсеместно, пропагандируется, как поведение «хорошего человека», и даже можно сказать, что сама среда Бедных обучает людей этой травме – она «вирусится», как сегодня принято говорить.

В этом плане травма Покинутого вполне своя для Бедных – часть их образа жизни и культуры. Бедные люди «широкой души», всегда готовы помочь друг другу, у них всегда есть проблемы, в решении которых можно коллективно участвовать – а тот, кто не участвует во всем этом, вызывает неодобрение окружающих тем, что «отделяется от коллектива». А так как ни Покинутому, ни Бедным при решении таких проблем не нужен результат, а им важно только участие – то они идеально совмещаются друг с другом. Особенно сильно пересечение Покинутых с Бедными проявляется в любви к «халяве»: делать поменьше, а получают побольше. Что же касается того, что Покинутый не может находиться в одиночестве – то и Бедные одиночества не переносят: в одиночестве они изнывают от скуки, и у них начинает расти тревожность, и за компанию готовы заниматься любой ерундой.

Но для Покинутого, в случае сильной травмы даже для Бедных, есть и своя «ложка дегтя» в этой среде. Покинутый может уйти в состояние «гламурной блондинки», которая способна только ныть, и ни к чему ее приспособить невозможно – тот самый «сказочный лентяй», который может только ныть и все время что-то требовать от окружающих: все ему не так, все ему не нравится, все ему плохо – а «папка с мамкой» с ног сбиваются, чтобы дать ему то, что он хочет. Бедные, как бы они не любили безделье и нытье о жизни, все-таки привыкли заниматься каким-то необходимыми им делами – их мышление направлено на добывание ресурсов для жизни. Среди них есть, конечно, бездельники, бракоделы – но в этой среде все-таки уважают профессионалов, «трудяг», и люди сами стремятся к профессиональному развитию. Само понятие «бездельник» в среде Бедных является ругательным: сами любят бездельничать, но бездельников не любят. И такой бесполезный в хозяйстве Покинутый для них именно бездельник, да еще бездельник с амбициями. Потому они с удовольствием с ним дружат, но уважения Бедных он не заслуживает. Никто его в «серьезные дела» звать не станет – он всегда будет находиться где-то рядом с деятельностью Бедных. Как говорят, будет «на подхвате» – заниматься чем-то неважным, прислуживать. А его принципиальная позиция нытика-бездельника не позволит ему вписаться в рабочую среду. Потому они находят себе род занятий, не требующий аккуратности, результата, дисциплины – и таких видов деятельности достаточно много: от разнорабочих и грузчиков до водителей и обслуживающего персонала – там, где не нужно работать на результат, а требуется заниматься только процессами и выполнять поручения.

Что же касается «звездности», о которой говорит Бурбо, то такое тоже возможно: в наше время уровень Бедных не закрывает путь к известности на эстраде или в качестве блогера – скорее, даже наоборот, дает преимущества за счет эмоциональности, искренности, простоты мыслей и отсутствия внутренних барьеров. Так как в ряде случаев и области умственной публичной деятельности в текущем состоянии общества также превратились в некое шоу и сферу интеллектуальных развлечений, то Бедные-Покинутые неплохо чувствуют себя и там – это как раз основное ядро крюгерянцева, которые все

знают и обо всем рассказывают, и даже всему учат, при этом практически не имеют даже представления о том, о чем они рассказывают: они, как художники – они так видят. Интересно то, что основная публика таких «интеллектуальных шоу» тоже приходит из среды Бедных – это возможно по причине избыточного ресурса, моды на участие в таких шоу, что создает свои группы по интересам нео-Бедных. В основном, этим развлекается молодежь, своего рода виртуальные альтернативные «сельские клубы». Не могу сказать, что в наших условиях происходит формирование новой среды обитания «продвинутых» Бедных, не связанных со «своей деревней», а формирующейся в социальном виртуале, но такое вполне возможно, и такие «виртуальные сельские клубы» вполне могут стать основой этой новой «виртуальной деревни».

В среде Честных происходят похожие процессы, и возникают свои субкультуры, о чем скажем ниже, но такие «субкультуры» Бедных отличаются особым примитивом и вопиющим невежеством, подменяют интеллект эмоциями, при этом сохраняют культуру общения Бедных. Например, «тыканье» и сленг такой, будто оказался на кухне, на которой повариха между готовкой рассказывает, как тебе наладить отношения «с мужиком» или построить бизнес – критерии, по которым можно отделить такие субкультуры от субкультур Честных, которые бредят не настолько примитивно и все-таки сохраняют видимость куртуазности взаимоотношений между людьми. Также представителей таких «интеллектуальных шоу» можно отличить и по внешним признакам, свойственным Бедным. Но что интересно, субкультуры Бедных и Честных на этом уровне пересекаются и нередко перемешиваются – происходит «размягчение» ригидности Честных и усвоения ими основ культуры Бедных: падать всегда легче, чем подниматься.

Что же касается «звезд» кино и эстрады, то там присутствуют все те же признаки, но они никому не мешают – красиво петь или талантливо играть можно и с уровня Бедных. Другое дело, что часто их творчество является практически пропагандой культуры Бедных-Покинутых, построенной на душевных страданиях и несчастных переживаниях – но это кому что нравится слушать и смотреть. Иногда можно и слезу пустить, и на странно поющего бородатого брутального мужика в цепях посмотреть – все «прикольно», если знаешь, чем это является в своей основе.

Что же касается свойственных Покинутому претензий на то, что «все вокруг его», то в мире Бедных это не проходит: люди они простые, и быстро объяснят Покинутому, «чьи шишки в лесу». Потому Бедный-Покинутый, конечно, себя неплохо чувствует в среде Бедных, но он вечно несчастен: ему всегда недостаточно ресурса – денег, вещей, внимания, – и что интересно – не будет достаточно никогда.

В своей подавляющей массе, за счет того, что Покинутому в среде Бедных очень неплохо – он себя чувствует в этой среде, как «в доме родном» – он набирает массу: его тщедушность, как правило, уходит, и он внешне начинает более напоминать Контролирующего, у него возникают манеры этой травмы личности. Бедный-Покинутый изначально не склонен говорить тихо, мягко,

интеллигентно – скорее, наоборот: он имитирует ту культуру, в которой живет, и потому вместо интеллигентности и мягкости его манеры могут имитировать сильных Контролирующих из его среды – быть даже грубыми, наглыми, позиционными. Но все равно в них, если он не позиционируется, а говорит искренне, будут слышны рыдающие или жалобные нотки.

При этом достаточно часто Покинутый в этой среде может вербально отрицать, что ему нужна помощь, и позиционировать себя как самостоятельного, «крутого», самодостаточного человека – но это только вербально, потому что при первой сложности он тут же прибегает к чье-то помощи. Покинутый также может, пока находится в своей среде, имитировать, что он может все делать в одиночестве – то, что ему не нужен спутник – но это именно имитация. Как правило, спутник или спутники у него есть, и появляются, как только в них возникают потребности. Обман такой имитации самостоятельности заключается в том, что человек в принципе не может быть один в своей родной среде Бедных: там как раз проблема остаться одному, потому что вокруг люди постоянно потенциально находятся рядом, и стоит им только дать знак, чтобы кто-то возник рядом практически из пустоты – потому в такой среде, конечно, здорово кричать о своей самодостаточности, зная, что ты не один.

Понятно, что как только такой человек оказывается вне своей среды, то весь этот налет «крутизны» и «наглости» исчезает: Бедный вне своей среды «сдувается как воздушный шарик» и превращается в классического, вызывающего жалость Покинутого – иногда даже удивительно, как человек может так визуально стать меньше и худее. Сложность состоит в том, что в современной культуре Бедный себя чувствует очень неплохо – и потому может сохранять в большинстве ситуаций свои манеры, облик, поведение, а также заимствовать ряд общепринятых правил поведения таких как «не орать» и «держаться дистанцию» с незнакомыми людьми, – и потому сегодня само понятие «чужой среды» для Бедных все более остается в прошлом: в современном социуме для них практически везде своя среда, а за счет своей физической развитости на фоне Честных они даже чувствуют себя достаточно уверенно.

### **1.3. Бедный-Мазохист**

Появление Мазохиста в среде Бедных вполне вероятно: так как Бедные часто излишне шумные, эмоциональные, суетливые, то они вполне могут проявлять признаки низкой ранговости – поведенческую неуверенность, как суета, вопли, слезы. Да и финансовых проблем у них всегда достаточно. Что вполне может стать причиной того, что малыш с самого детства возьмет за них ответственность. А так как Бедные не могут обойтись без постоянных проблем, сопровождающихся криками и рыданиями, в том числе и финансовых, и не важно, на каком социальном уровне они живут, то это только добавляет шансы, что ребенок получит травму Мазохиста – «травму гнезда».

Кстати, такие травмы, в которых ребенок становится свидетелем выяснения отношений между родителями, включая драки, тоже относятся к уровню Бедных, но являются психотравмами, а не травмами личности, и тоже могут дать косвенный эффект возникновения травмы Мазохиста или Ригидного – в случае, когда ребенок проживает страх перед такими сценами и отключает эмоции.

Но вот то, что касается унижения, что так свойственно миру Честных – то тут есть сложность: как бы не ругались, не дрались Бедные родители, все это в меньшей степени «пахнет» унижением и более тяготеет к обычному течению жизни в естественной среде Бедных. Унижение может быть от общества в целом в отношении той «общины», в которой растет Бедный, но вряд ли оно будет в своем кругу. Оскорбления, пинки и насмешки даже от соседских детей, в данном случае, не способны дать такое унижение, которое может серьезно повлиять на человека – это норма, часть культуры общения, в которой нет личного страха человека перед равным ему, пусть и «хулиганским», окружением. Тем более, что в мире Бедных все постоянно меняется – сначала ему надавали пинков, а потом ситуация изменилась, и вот уже этот ребенок сам в сотрудничестве со своими вчерашними «обижателями» кому-то выдает пинки: это обычная жизнь в среде Бедных, в которой главное – быть своим. Да и пинки во дворе от хулиганья получают регулярно все дети, вне зависимости от их сложения, что делает ситуацию не унижительной, а бытовой. А так как вокруг находится среда Бедных, где подобное поведение является нормой – мир физических взаимодействий не склонен к лирике, да и финансовое положение людей вокруг, как правило, соизмеримо с положением какой-то отдельной семьи, что отражается, в том числе, и на одежде ребенка, – то унижение, именно как унижение в семье и от соседей, ребенок получает в минимальном объеме: он может испугаться, но это далеко не унижение.

Потому Бедный-Мазохист более сосредоточен именно на травме «гнезда» – на ответственности за состояние окружающих с минимальным чувством собственной униженности: он более воспринимает среду своего появления на свет как данность, чем как унижительную аномалию своей семьи. Потому Бедные-Мазохисты часто отличаются именно неким гордым, самодостаточным, внутренним состоянием среди окружающих людей. И как правило, эти Мазохисты не столько «клоуны» и весельчаки среди окружающих, – они просто расслаблены, как сказано у Бурбо, – сколько больше молчуны, и их физическая активность достаточно низка: в обществе просто присутствуют, сидят практически молча, не суетятся и просто наблюдают за людьми, вяло поддерживают разговор, говорят, опять же, крайне мало – как будто стесняются говорить лишнее или раскрыться кому-то. Могут быть и косноязычны как Черномырдин, что, впрочем, людьми воспринимается вполне позитивно. При этом действительно позитивны, а иногда являются даже «заводилами» в своей среде, если там становится скучно.

Мазохист в среде Бедных – фигура серьезная, практически местный «кулачок» или «купец»: человек уважаемый и авторитетный. И для этого ему не надо ни на кого кричать, давить, пугать – ему достаточно просто быть в среде Бедных. Потому и физически, и ментально он великолепно вписывается в среду Бедных – и более того, способен управлять Бедными за счет своей коммуникабельности, спокойствия и физической энергии. Именно Мазохист поддерживает хоть какой-то порядок в этой среде: он организует быт, ведет хозяйство, организует какие-то рабочие места. И при этом пользуется уважением у сограждан: Бедные позволяют Мазохисту жить лучше, чем остальные, и управлять собой. Торговцы на рынках, мелкие бизнесмены в простом бизнесе, местечковые чиновники, старшие по дому – как правило, те дела, в которых есть ресурсы и можно получать какие-то социальные бонусы. Занимая такое место, Мазохист своим спокойствием как будто создает стабильность вокруг себя. Он может, конечно, внешне тактически суетиться – радостно бегать туда-сюда, но это лишь видимость его активности: внутри себя он, как и положено, медлителен и спокоен.

Его лишний вес и склонность к неопрятности, а также отсутствие личных претензий в среде Бедных играют ему на руку: делают его понятным окружающим людям. Те Мазохисты, которых так живописно описывает Бурбо, как очень неопрятных и физиологически неприятных людей, как раз относятся к уровню Бедных: эти их неприятные черты приходят не от травмы личности, а от среды Бедных. На уровнях других Социотипов эти черты «неопрятности» улечиваются.

И конечно, именно в среде Бедных Мазохисты «так любят маму», как рассказывает Бурбо. В среде других Социотипов такой показательной любви к матери не наблюдается. А вот в среде Бедных это явление «открытой показательной любви к матери» развито достаточно сильно – вплоть до того, что персонаж мамы, которая страдает и ждет, присутствует в немалом количестве песен и фильмов уровня этой культуры.

Отмечу, что Мазохист, конечно, «джин», способен достигнуть многого, но на уровне Бедного – это «мелкий джин»: его возможности ограничены мышлением Бедных, которое у него присутствует – сбором «тактических» бонусов в виде прибыли или имущества. Бедные не имеют дальних планов действий, а действуют тактически, достигают цели, а точнее берут то, что могут взять – идут по социуму так, будто грибы в лесу собирают: все, до чего могут дотянуться, хватают и тащат к себе, не думая о том, что будет дальше – и вырвать обратно у них что-либо практически невозможно. В удачной «грибной» среде Бедный может набрать достаточно впечатляющий материальный ресурс – но его интеллект не приспособлен управлять крупными ресурсами, потому ему его сложно сохранить: какой бы супермаркет не строил Бедный, получится базар или торговая палатка – это предел его возможностей. Потому и Мазохист с его сверхэффективностью может набрать много, быть местечковым олигархом – но он полностью зависит от внешних обстоятельств, и если они изменятся не в его пользу, то не



способен удержать достигнутое положение. Но опять же, это в теории: в обществе отрицательного отбора, в котором Бедные часто в большом количестве присутствуют на ключевых социальных позициях, за счет личных связей – что очень свойственно Бедным – Мазохист способен избежать таких ситуаций: прорвавшиеся на верх общества Бедные будут выживать группой, пока это возможно, а когда станет невозможно, так же группой впадут в истерику и суету. А Бедный Мазохист в такой ситуации впадет в ступор.

Мазохисты в отношении себя скромны в потребностях, но у них есть некоторые слабости, которые их нередко делают слишком заметными и губят. Мазохист склонен к демонстрации своего статуса, состоятельности, положения в обществе. И в среде Бедных это чаще всего проявляется в части визуальной демонстрации своей «солидности», которая заключается в покупке самых дорогих машин, возведения самых огромных и дорогих особняков – в мышлении Бедных именно так выглядит «солидный, успешный человек»: как указала Бурбо, материальный достаток успокаивает Мазохиста – именно ради чувства спокойствия и удовлетворенности он ему и нужен. И потому, если у Мазохиста «рыльце в пушку», его не сложно найти – он будто сам кричит «обратите на меня внимание». При этом Мазохист крайне щедр в отношении своего «гнезда», что вкупе с тягой к демонстрации своей заботы о «гнезде» и желанием почувствовать свой статус, приводит к организации самых дорогих и помпезных праздников – дня рождения сына, свадьбы дочери. Бюджет таких праздников иногда бывает астрономический, что тоже может быть для него чревато: масса случаев, когда после таких «праздников» государству становится очень интересно, откуда у человека появились такие огромные деньги.

К такому поведению – закатывать грандиозные праздники и строить дворцы – конечно, склонны и Контролирующие. Но разница состоит в том, что Мазохиста интересует содержание, а Контролирующего форма – он хочет вызвать внешнее восхищение и тем самым подчеркнуть свое лидерство, значительность. А Мазохист стремится к комфорту и действует в интересах близких, внешний эффект ему не столь важен: ему важно, чтобы на таком празднике гости ни в чем не нуждались и были счастливы, а в таком дворце, чтобы его близким было удобно. У Контролирующего, зачастую, за внешней оберткой может оказаться пустота и бессмысленность: перед убитой жизнью пятиэтажкой красуется очень дорогая машина жителя этой пятиэтажки – для Контролирующего это почти норма. В этом и состоит разница: один заботится о близких, а другой пытается произвести впечатление в стиле «потемкинской деревни» – почти весь ресурс у Контролирующего уходит на «обертку» и мало что остается на содержание, хотя действия могут казаться похожими.

Такие случаи очень легко объяснимы: Бедные живут в своем мире и по законам своего мира и на них же ориентируются, а внешние законы и правила общества не то, чтобы для них не существуют, но их уровня развития мышления – понятийности – не хватает на то, чтобы допустить возможность, что «в их деревню приедет проверка из города». В большинстве случаев, это

за гранью их понимания. И потому они не понимают, что их действия согласно культуре Бедных могут вызвать у внешнего мира некоторое удивление, и внешний мир вмешается в их жизнь. И Бедный-Мазохист также этого не понимает – у него именно мышление Бедного, которое не способно принять реальность такого поворота событий.

Но в культуре Бедных есть и «отпечаток» травмы Мазохиста – это культура праздников с их размахом, душевностью, разгулом. По сути, это отражение поведения вырвавшегося на свободу Мазохиста – отражение его «отрыва» в момент, когда он свободен от своих забот. Для людей, живущих в мире Бедных, а их жизнь легкой назвать нельзя, такой «отрыв» выполняет роль разрядки – точно также как и у Мазохиста. Люди сбрасывают психическое и внутреннее напряжение на таких праздниках, в этот момент чувствуют себя свободными и счастливыми – это и их период свободы от жизненных забот, после чего они способны возвращаться в свою повседневность, чтобы и дальше продолжать бороться за выживание. Можно сказать, что люди живут от праздника до праздника. При отсутствии таких «праздников» Бедные начинают ощущать всю бессмысленность и тяжесть своей жизни, у них накапливается усталость и происходит «выгорание» – они теряют работоспособность, если так можно сказать. Потому «бич» Мазохиста, связанный с его поведением на свободе от обязанностей, вплетенный в культуру Бедных, для них является «точкой выпуска пара» и «сброса напряжения», приносит им пользу.

Если же нужно посмотреть «карикатурного» Бедного-Мазохиста, а мелкие современные Мазохисты уровня Бедных не производят впечатление и не дают понимание сути этой травмы личности внутри уровня Бедных, то можно вспомнить купцов девятнадцатого века: их колоритный образ с катанием на тройках и рестораном Яр, в котором они гуляли. В реальной жизни купцы сильно отличались от такого их образа – но именно этот образ, разгулявшегося купца, остался в нашей памяти. И именно этот образ может передать суть и состояние Бедного-Мазохиста: и дела ведет, и богатый, и когда гуляет от всей души, то сорит деньгами. Все, конечно, не совсем так, но суть уловить можно.

Но не все Бедные-Мазохисты настолько глупы, чтобы своим «выпендреем» вещами и тратами привлекать к себе лишнее внимание. Большинство Мазохистов живет крайне скромно, какими бы ресурсами они не владели, внешне мало чем отличаются от окружающих Бедных и просто занимаются своим «гнездом». И даже более того, они вполне принимают культуру и ментальность уровня Бедных – то есть как-то вырваться из нее они не стремятся, да и своих детей особенно не настраивают уходить из нее: просто живут. И от такой простоты и принятия своей жизни у них даже в мире Бедных все более-менее в порядке. То же, что они мыслят примитивно и узко, не особенно понимают происходящее в мире – их самих не сильно тревожит: Большой Театр – это конечно хорошо, а Университет вообще здорово, но это не главное в жизни и вполне можно жить и неплохо зарабатывать и без этого.

Не все Мазохисты «купцы» и имеют возможность покупать автомобили и строить дворцы, по причине слабости своего «джина» или по причине неблагодарности своего «гнезда» – большинство живут обычной и достаточно скромной жизнью, просто их достаток в отличие от окружающих, стабилен и близкие ни в чем не нуждаются. Самому Мазохисту, в действительности, дворцы и машины не сильно нужны – просто так он повышает свою самооценку в собственных глазах и ему приятно, но он может обходиться и без этого.

Потому, в своем большинстве, это достаточно полные, спокойные, особенно не разговорчивые, уверенные в себе люди. Они оптимисты, любят шутки и сами могут шутить, к проявлению внешней агрессии или злобы не склонны, любят компании, в которых, по большей части, просто присутствуют и молчат. При этом цирк вокруг своей персоны не устраивают и не любят, когда над ними шутят – предпочитают обходиться без этого.

Когда же мы произносим Бедный-Мазохист, то ум сразу представляет какую-то суетящуюся, радостную, полную старушку с пирожками в окружении родственников. Бедные-Мазохисты, конечно, могут находиться в подобных ролях, но предпочитают делать все не спеша и особенно никому «спуску не дадут»: это в мире Честных «бабушка» суетится и ее обижают – в мире Бедных Мазохист просто обеспечивает родственников необходимым, но сесть себе на шею, а тем более, начать себя унижать, особенно не позволит. А может и сказать что-то такое, при этом даже не выходя из оптимистичного состояния, что родственники даже думать о том, чтобы хамить, забудут. На каком бы уровне в мире Бедных Мазохист не находился, он «хозяин» и «собственник», и действует он с этих позиций.

Теперь осталось прояснить вопрос о том, может ли существовать в мире Бедных тот Мазохист, которого описала Бурбо – вечно во всем виноватый, с униженным видом, вечно похожий на свинью по причине своей неопрятности, который позволяет себя унижать, и сам постоянно издевается над собой, чтобы повеселить окружающих? Все, конечно, в жизни бывает, может такое и возможно, но я в это не очень верю. Потому что если с человеком так поступают в мире Бедных – то он не пользуется уважением в своей среде. То же, что касается лишнего веса, то это, конечно, указывает на Мазохиста, но вероятны и иные причины его появления – наследственность, проблемы со здоровьем, просто защитная реакция организма на нахождение во враждебной среде. Более того, встречаются Мазохисты и без такого явного лишнего веса, как описано у Бурбо. В данном случае, думаю, мы имеем дело не с Мазохистом, а с Покинутым – это разная мотивация действий.

Бурбо приводила пример, в котором рассказывала, что к ней обращалась женщина, которую муж постоянно лупит, но она даже в мыслях не допускает расстаться с этим человеком, и определила ее как Покинутую, которая боится остаться в одиночестве. К слову, в мире Бедных страдать, ходить с фингалами, тянуть на себе хозяйство в такой ситуации является признаком достойного, хорошего человека: как же Маша любит мужа, а он у нее и пьет, и бьет ее, и

зарплату пропивает, а она все терпит – вот такая любовь! Да и мир Бедных не особенно наполнен худыми людьми – лишний вес в нем практически норма. Потому можно говорить о некоем «ложном» Мазохисте, по аналогии с ложными белыми грибами: внешне похоже, а суть разная. Если у Покинутого в мире Бедных крайне обострена травма Покинутого в отношении страха одиночества и привлечения внимания за счет проблем к себе как жертве, то такой вариант ложного Мазохиста вполне может существовать. У ложного Мазохиста нет ни травмы «гнезда», ни ощущения своего ранга среди людей, тем более нет «джина». Зато он позволяет измываться над собой, как угодно, и при этом получает истинно мазохистское удовольствие от привлечения внимания людей к своей персоне за счет своих проблем – все знают, как тяжело ему живется. Так что думаю, не стоит путать в мире Бедных настоящего, уверенного в себе и спокойного «как танк» Мазохиста с ложным Мазохистом, который почти идеально в поведении соответствует описанному образу у Бурбо – и в действительности является Покинутым.

Что касается «джина» Мазохиста, то есть способности достигать того, что ему нужно (точнее, того, что нужно его близким), то эта сила у него есть по причине реалистичности и высокой материализации. Но эта сила ограничена особенностями мышления Бедного: он способен достигать только того, что находится в его поле зрения. А это серьезно ограничивает мощь «джина». В полную меру эта сила способна начать разворачиваться только тогда, когда у человека уйдет мышление Бедных, и он все более будет мыслить, как «высокоранговый». Так что в данном случае, можно считать, что у Бедного-Мазохиста «пробник» силы «джина», как бывают пробники духов в парфюмерном магазине.

#### **1.4. Бедный-Контролирующий**

Можно допустить, что в детстве Контролирующий – это главный дворовый заводила, дворовый лидер, сорвиголова: все про всех знает, знает, кому что делать, знает, кто плохой, а кто хороший, чем всем заняться, и спуска не дает никому, если кто-то претендует на его главную позицию. Но в реальности все зависит от самого его детского окружения: если окружение слабое, то Контролирующий, конечно, становится «главным дворовым заводилой». Но вот если окружение не слабое, и в нем уже есть свой Контролирующий-лидер, то наш Контролирующий за то, что лезет не в свои дела и постоянно претендует на лидерство, часто бывает бит, и тогда он превращается не в лидера, а в местного истерика и практически сумасшедшего, который все время делает странные вещи и конфликтует со всеми подряд – стоит на безопасном расстоянии от детей, что-то им орет и бросается в них палками. От того, окажется ли он лидером или местным сумасшедшим в детстве, во многом зависит его судьба в будущем. Лидер, по мере взросления, так и будет набирать свое влияние и силу в среде Бедных, а если он «стоял и орал», то в нем все больше будут развиваться склонность к

истерикам и такому странному поведению – он так и останется вне круга доверия Бедных, любовью и уважением у них особенно пользоваться не будет. Про тех, кто не вписался в среду Бедных, говорить не будем – во внешней среде их поведение вернется к поведению Покинутого, а внутри своей семьи или на подчиненных они будут отрываться как Контролирующие. Потому сосредоточимся на тех, кто с детства стал проявлять лидерские способности, и у него это получалось: часть из них будет становиться сильнее, но большая часть этих людей по достижению взрослого периода жизни, по разным причинам, успокоится и утратит свои лидерские качества – как говорят, переберется, заведут семью, уйдут с головой в быт и «успокоятся».

Плох тот Бедный, который не мечтает стать Контролирующим – это практически верх эволюции человека в понимании Бедных. Потому большая часть тех Контролирующих, которых мы видим во взрослой среде Бедных, в детстве не проявляли поведение Контролирующего – были обычными Покинутыми, и поведение Контролирующего развилось по мере того, как они все более уверенно начали себя чувствовать в жизни и в своей среде.

Действительно, не все Контролирующие являются такими с детства. Контролирующий – это эволюция травмы Покинутого. Потому ребенок в детстве может быть Покинутым – слабым нытиком и плаксой, но в процессе социализации и взросления за счет адаптированности в среде Бедных он способен перейти в состояние Контролирующего. В этом случае его детство не было особенно ярким и ничем особенно лидерским не отличалось. Но получив какие-то минимальные полномочия или наработав профессиональный опыт, например, автомехаником или водителем, он набирает физическую энергию и начинает проявлять поведение Контролирующего. В данном случае имеет значение появление вокруг него зависимых от него людей – просящих клиентов, собственных подчиненных. Говоря просто, как только Бедный начинает чувствовать себя главным, свою власть – из него лезет «хозяин».

Если же это происходит в социуме, а не дворовой среде, то мы получаем такого управляющего-тирана, от которого рыдают коллективы. Он практически местный тиран или буйный сумасшедший – а часто в глазах подчиненных «два в одном». С ним мало кто хочет связываться, а сам же он себя считает крайне уважаемым и авторитетным. Его постоянное «докапывание» до окружающих и придирки выводят их из себя – они его не любят, но, как ни странно, при этом уважают.

Что любопытно, если трудовому коллективу уровня Бедных придется выбирать, за каким начальником идти – мягким и добрым, или Контролирующим – они выберут Контролирующего. В простом мире Бедных, как и в животном мире, наглость, хамство, громкий голос и шумное поведение часто ассоциируется с силой, уверенностью, пониманием, куда идти. Потому, если нужно объединиться и куда-то пойти, Контролирующему они верят: в такие моменты он становится их лидером. И даже Мазохист не способен этому помешать: Бедные под предводительством Контролирующего будто теряют

рассудок. Но есть важный момент – лидером Контролирующий становится лишь тогда, когда надо объединиться против кого-то или ради чего-то: соседнего двора, внешнего неприятеля и прочее – ему необходим внешний враг для того, чтобы управлять людьми. Объединиться под предводительством Контролирующего ради чего-то полезного Бедные не способны и разбегаются, как тараканы – предпочитают вернуться к своим Мазохистам и объединиться вокруг них, или просто разбрестись по своим делам. Потому Контролирующему, как и положено этой травме личности, постоянно нужен форс-мажор, авралы, стрессовая рабочая атмосфера – тогда он лидер. Что, впрочем, он успешно и организует на пустом месте своим подчиненным.

Внешне Бедный-Контролирующий, как и положено его травме, стремится подчеркнуть свое превосходство над окружающими в одежде, внешности. А так как Бедные не обладают вкусом, способностью видеть целостный образ, то он одевается либо «богато», либо очень модно в представлении Бедных. Также он должен в среде Бедных каким-то своим имуществом подчеркивать свое лидерство – Бедные материально ориентированный уровень, и в нем имеют значение материальные атрибуты: Контролирующий может жить в маленькой убогой квартире, но перед его подъездом должна обязательно стоять очень крутая машина – чтобы все видели, кто тут главный.

В период начала 90-х этот образ Бедных-Контролирующих получил название «новые русские». Такой «выпендрей» может четко указать на Бедного-Контролирующего.

В общем Контролирующему хорошо в среде Бедных – можно орать, дрессировать, строить и унижать окружающих, лезть в их дела со своими замечаниями, запугивать их, в общем, быть «самым главным на районе» или на предприятии. Люди его, конечно, считают неадекватным, часто придурочным – но предпочитают с ним не связываться и даже бегут к нему в сложных ситуациях, он же такое их отношение к себе считает уважением и признанием его лидерства.

Контролирующий «насквозь фальшив», врун, хвастун, обманщик, в ряде случаев, даже готов шельмовать в свою пользу. При этом результат сам получить он не способен. И все это видят окружающие его люди в обычной жизни – Бедные достаточно проницательны в таких случаях. Бедные его особенно не любят, но уважают, по большей части, из страха перед ним: в мире Бедных вообще много страхов.

Тогда возникает вопрос, что если они его так видят, то почему сами стремятся стать такими, как он? Ответ достаточно прост: «если в лесу вы никого не боитесь, то значит, вы самый страшный в этом лесу». Они хотят достичь высшей точки в иерархии Бедных, чтобы уже не они боялись, а боялись их. По сути, в их понимании именно Контролирующий – та фигура, которая позволяет выйти из-под власти материального существования и встать над ним, как хозяин. Понятно, что никто из Бедных не планирует стать ни прапорщиком-самодуром, ни неадекватным начальником – но они не хотят,

чтобы эти фигуры стояли над ними. А также не стоит снимать со счетов и фактор их «демона злобы», которому просто замечательно можно резвиться в модели Контролирующего: теперь не Бедного обижают, а он может сколь угодно измываться над окружающими – компенсировать свои собственные комплексы от всей души, видеть ужас в глазах людей, да при этом еще и чувствовать себя самым главным.

Потому, конечно, каждый Бедный мечтает стать Контролирующим – но это для него ловушка, ложная цель, капкан, достижение которой жестко запечатает его в мире Бедных. В позиции Контролирующего, если он уже состоялся в таком поведении и теле, Бедный чувствует себя в безопасности от среды Бедных – от своей среды. И потому можно сказать, что Бедный ошибочно видит в достижении такой позиции то самое состояние удовлетворенности жизнью, что вполне свойственно уровню понятийности этого Социотипа. Потому в своем большинстве Бедные-Контролирующие выглядят уникально самодовольными и уверенными в себе. Только не стоит забывать, что быть удовлетворенным жизнью и создать идеальную среду жизни своему «демону» – это очень разные вещи. И вышибить его из такого нарциссического состояния самодовольства практически невозможно: он считает, что состоялся, он самодоволен, он никого не слушает, потому что только он один прав и все знает, потому что ему страшно вернуться опять в мир Бедных, как Покинутый – масса причин, что делает невозможным выведение его из травмы Контролирующего. Да, говоря просто, он и сам не хочет никуда выходить, потому что в меру его миропонимания, мышления и понятийности его все устраивает.

Но время идет, и с возрастом, после 50-ти лет, человек начинает терять свои физические преимущества, а модель поведения остается. Наверно, не сложно представить, что происходит с Контролирующим тогда, когда окружающие люди его опасаются все меньше – он все больше превращается в достаточно скандального Покинутого.

А менталитет Контролирующего, действительно, во многом соотносится с ментальностью Бедных: он боится, что его обворуют, что его предадут, что люди ненадежны – в глубине этого же боится и Бедный, и чем более он становится состоятельным, тем более этого боится.

### **1.5. Бедный-Ригидный**

Если Контролирующий является «ловушкой» мира Бедных, достигнув которой человек застревает в этом мире, то Ригидный является выходом из этого мира – переходом в уровень Честных. То есть, по сути, вершиной эволюции Бедных является именно Ригидный, а не Контролирующий, как думают сами Бедные.

Как появляется Ригидный в мире Бедных, остается открытым вопросом, потому что Бедные – это не его «измерение». Если допустить классическое

формирование Ригидного в детстве или из Отверженного, то получается следующая картина.

В мире Бедных Ригидный может появиться только в среде Отверженных-Бедных – в группе Отверженных. Если посмотреть дореволюционные фотографии крестьян, то по суровым и безэмоциональным лицам можно допустить, что у них сильна травма Ригидного. В той суровой среде у детей, в нашем понимании, детства не было, и они начинали работать с раннего детства – то есть едва начав ходить, они становились взрослыми. В такой модели можно допустить появление Ригидного ребенка, но в наше время этих моделей не существует – по крайней мере, я о них не знаю. Потому этот вариант можно отправить в архив. Других же вариантов появления Ригидного ребенка в среде Бедных я предположить не могу: так как Бедные сами «бардачные», то вряд ли они способны устанавливать жесткие правила и для детей.

Если предположить, что в мире Бедных Отверженный «дотянул» до своего совершеннолетия и не «спятил» и не сбежал, то такой вариант, наверно, возможен. Он был изгоем в детстве, не смог адаптироваться к среде сверстников и обществу, вырос среди своих фантазий и представлений. Допустим, что такое возможно. Тогда мы имеем очень странного человека с какими-то своими правилами и представлениями, при этом достаточно неразвитого и затравленного. Но с жесткими принципами. Допустим, что и такое возможно. Пусть он работает каким-то охранником или вахтером, принципиальным до придури – такие изредка встречаются. Путь в общество для него закрыт, с людьми он взаимодействовать нормально не способен – зато способен быть таким «деревянным солдатиком» с явными проблемами психики, вплоть до отставания в развитии. Как еще может сложиться его жизнь в среде Бедных, я предположить пока не могу, но подобные странные персонажи всех возрастов встречал.

Но эти варианты, в данный момент, меня не интересуют. Меня интересуют классические Ригидные с чувством собственного достоинства, с «псевдодворянством», которые гордо взирают на окружающих Бедных. И такие существуют – и вот именно они являются точкой выхода из мира Бедных.

В своем большинстве, это в прошлом обычные Бедные-Покинутые, которые переродились в Ригидных: никто не говорит, что человек обязан всю свою жизнь прожить в одной травме личности – в ряде обстоятельств одна травма может ослабевать, и на сцену выходит другая. Здесь так и происходит.

У Бедных, в каком-то смысле, существует своя идеология «честного труда»: они могут делать все, что угодно, но честно работающего человека они уважают будут. И если человек сам вышел из рабочей среды, дошел до каких-то профессиональных высот – стал начальником или занят каким-то важным для всех делом, вроде «старого мудреца» или «местного знахаря», которое уважают Бедные и понимают род его занятий в меру своего развития, – то его уважают. И сами держат с ним дистанцию: он становится тем самым «местным авторитетом», к которому идут за «правдой» и советом. Потому в большинстве



случаев Ригидные, которые пользуются уважением в среде Бедных, это рабочие, водители, повара и другие представители рабочих профессий с огромным трудовым стажем – мастера и наставники.

Такой Ригидный очень часто стремится к показательной скромности жизни – он демонстративно показывает, что живет честно, имущество не накапливает. Бедные, конечно, хотят быть богатыми, но нередко стесняются такого своего стремления к богатству. Потому такая позиция «скромной жизни» лишь повышает его авторитет в глазах Бедных.

Такого Ригидного очень просто спутать с Честным – у них колоссально много общего, что и становится точкой перехода между мирами Бедных и Честных. И такой переход, действительно, происходит не только кармически, но и при жизни человека: он переходит в мир умственного труда. Он может стать наставником, инструктором, преподавателем – чаще в области своей профессии. В автошколе, в которой я учился, чтобы получить водительские права, преподаватель был именно такой – достаточно жизнерадостный Ригидный возрастом ближе к 60-и годам с хорошим чувством юмора. Такая веселость, чувство юмора, жизнерадостность достается Бедному-Ригидному от мира Бедных и редко присутствует у Честных-Ригидных. Думаю, что именно благодаря его наглядным байкам и шуткам мне удалось сдать теоретический экзамен в автоинспекции с первого раза.

Такие Ригидные, пожалуй, единственные, кто не боятся Контролирующих в среде Бедных, и в ряде ситуаций, за счет своего авторитета и жесткости, способны не только их успокоить, но и управлять ими. Контролирующие побаиваются их и признают их авторитет в среде Бедных.

Есть еще один вариант Ригидных в среде Бедных – своего рода «комиссары» или «надзиратели». Как правило, это молодые Бедные, которым поручено обществом ответственное задание по работе: их функции требуют «комиссарить» людей на какие-то важные для общества дела своим примером или «надзирать» за Бедными. Их поведение в точности соответствует внешнему поведению Ригидного – они принципиальны, дисциплинированы, соблюдают идеальный порядок. Но когда с этими людьми встречаешься лично, и их не поддерживает общество, и они не наделены полномочиями решать, что верно, а что нет, то, как правило, от их Ригидности не остается и следа. Потому такие Ригидные в среде Бедных присутствуют, но их в расчет брать не будем, можно лишь отметить, что нередко Бедные очень довольны, когда их назначают Ригидными с полномочиями – а кому не понравится быть главным, да еще и таким, что Контролирующие затихают перед тобой.

## **2. Честные. Общие моменты**

Среда Честных – это путь от Отверженных до Ригидных, сама среда как будто специально создана для них. Честные избегают реальности физических взаимодействий и тяготеют к интеллектуальным областям. Они боятся полноты жизни: сильным эмоциям, чувствам, ярким цветам предпочитают их

«пробники» и больше внимания уделяют их «оформлению» – масса ритуалов и правил вокруг каждого переживания. Любая естественная яркость и полнота жизни в их среде вызывает осуждение, считается безвкусицей, вульгарщиной и цыганщиной. Нарушение личной дистанции их приводит в ужас и считается моветоном. Все должно быть «чуть-чуть» – блеклые цвета, слабые эмоции и, тем более чувства, лишь намеченные радость или грусть. Можно сказать, что они имитируют свою жизнь, чуть прикасаясь к самой жизни и сразу же «отдергивают руку»: культура построена так, чтобы не происходило погружения в физическую реальность с ее бурным эмоциональным наполнением – это культура «легких касаний жизни». Потому это идеальная среда для боящихся чувств Отверженных и Ригидных, практически «дом родной».

С позиции травм личности Честные также являются противоположностью уровня Бедных: те травмы, которые поддерживаются и культивируются Бедными, в среде Честных считаются позорными. Честные культивируют травмы Отверженного и Ригидного – этому служит их культура, – а травмы Покинутого и Контролирующего считают признаками «недостойного человека»: невоспитанного, бескультурного, неразвитого. Достаточно вспомнить отношение Честных к «новым русским», их модели жизни и поведения. Да и в целом Честные не любят Бедных, как и Бедные недолюбливают Честных – особого взаимопонимания у них не замечено.

Среда Честных является практически «инкубатором» людей с травмами Отверженного и Ригидного. Никакое грубое поведение Бедных не способно нанести такой урон психике человека, как воспитательные методы Честных, стремящихся вырастить «хорошего и правильного» ребенка. Старый анекдот является замечательной иллюстрацией этого момента: «Как вам удалось вырастить такого воспитанного, вежливого ребенка?» – «Все просто – шантаж, угрозы, ложь!».

Честные очень хотят, чтобы их уважали, чтобы они были образцом правильности – в этом уровне много от травмы Ригидного, и потому часто в ребенке видят свою «визитную карточку» в обществе: у хороших родителей должен быть правильный ребенок. Потому они не столько развивают ребенка, сколько лепят из него «правильную марионетку». При этом, так как у них существует запрет на чувства, то, по большей части, они проявляют в отношении ребенка чувства либо формально, либо крайне слабо. Культура Честных будто специально создана, чтобы формировать травму Отверженного или Ригидного. Даже основа их культуры построена на героических эпосах – вроде «рыцарских романов» современности, в которых человек либо крайне обходителен, либо ради идеи терпит любые невзгоды, либо не предаст свои принципы и прочее. Можно сказать, что культура обосновывает возвышенность травм Отверженного и Ригидного – делает из травм личности вершину, образец достойного поведения человека.

## 2.1. Честный-Отверженный

В среде Честных человек с травмой Отверженного практически полностью соответствует своему «классическому» образу, данному Бурбо, да и само воспитание ребенка происходит строго по ее описанию: может даже показаться, что Честные используют описанное в книге Лиз Бурбо детство Отверженного, как инструкцию по воспитанию ребенка.

Именно здесь его либо обделяют чувствами, что не удивительно в мире Честных, либо подменяют внимание «правильными, развивающими играми». Приличным в мире Честных считается достаточно формальное, поверхностное проявление чувств, что ребенку явно недостаточно – он еще не знает о хороших манерах. Да и правильные воспитательные игры, в своем большинстве, его не сильно радуют – чаще всего они ему скучны. Что же касается того, что ему практически ничего не разрешают делать, и он это также воспринимает, как отрицание своей личности – то и это тоже присутствует. И еще много всего другого уникального для того, чтобы воспитать старательного, безэмоционального и послушного ребенка. И при этом Честные хотят очень умного и культурного ребенка в их понимании.

Более всего в мире Честных поощряется поведение, которое не беспокоит родителей: сидит ребенок и сам себя развлекает – идеальный малыш. А внешность, развитость и поведение ребенка должны вызывать восхищение у окружающих – соседей, родственников, родителей соседских детей. И решение такой задачи родители видят в развитии старательности, прилежности ребенка, а также его склонности к мыслительной деятельности – что, по сути, недалеко от ухода в мир фантазий и «летанию в облаках».

Требовательность соответствия придуманному родителями идеального образа ребенка, вкупе с жесткими ментальными «пытками» в качестве наказаний, – к физическим наказаниям Честные не прибегают, – элементарно у ребенка создает недоверие к родителям, страх перед ними и действительно может даже довести до ненависти к ним. Он чувствует, что не нужен такой, какой он есть, но и Ригидным, в данном случае, стать он не может, так как от него требуют, в основном, внутреннее развитие – делают акцент именно на нем, а не на модели поведения. И в итоге, у ребенка начинают возникать мысли о «настоящих родителях» – не из мира «эмоционально и чувственно пустых» Честных. Ребенок нередко завидует детям из Бедных семей, с которыми шумно и громко возятся их родители без всяких поучений, развивающих игр, страха испачкаться и прочее.

Если сократить рассуждения о педагогических измышательствах в мире Честных, состоящих из попыток, способов, методов и экспериментов по замене личности ребенка правильной заводной куклой, то, в итоге, в мире Честных массово, как грибы после дождя, появляются Отверженные. А так как их много, то им есть чем заняться между собой – они понимают друг друга: встречаются в садике, школе, потом идут в институт, – без высшего образования, как и без «культурной жизни», Честные не могут обойтись, – и

потом, конечно, вместе работают в офисах и разных «конторах» в области нефизического труда.

Я бы сказал «умственного», но многие виды деятельности в офисах и области продаж сложно назвать «умственной работой», скорее, это интеллектуальные навыки с применением различных технических, финансовых, маркетинговых, юридических и прочих компетенций. И при этом, как правило, личная ответственность при такой работе минимальна, что, впрочем, не мешает Отверженным проявлять свою старательность и там. А так как в мире Честных результат считается не самым главным в делах, важнее сам процесс, – причем процесс часто бредовый, оторванный от реальности, и существует склонность все запутывать, усложнять с явной тягой к замороченности, – то Отверженным в такой рабочей среде совсем не плохо, тем более, что их тут практически большинство. В такой среде они не агрессивны, спокойны, практически довольны своей жизнью. Но так как это не удовлетворяет потребности Отверженного в «виртуальной» жизни – то есть в такой жизни нет фантазий, романтики, сказки, – то у Отверженных возникают совместные интересы вне работы.

Культура в жизни Честных значит много, еще большее значение она имеет в жизни Отверженных: она наполняет их «виртуал», дает новые идеи и поводы чем-то «погрузиться». Но в отличие от общей культуры Честных, Отверженные предпочитают что-то «замороченное», для эстетов и «избранных». Наличие такой культуры позволяет наполняет их «виртуал» схожей информацией, общими темами, делает восприятие и направленность мыслей единообразными – и у них появляется возможность общаться между собой в едином «культурном» пространстве.

Если посмотреть в корень, то сама культура Честных является переносом «виртуала» Отверженных и Ригидных в общественную жизнь: с одной стороны, она позволяет им размышлять на «высокие темы» какой-то новой замороченной книги или нестандартного видения режиссера «бородатой» классической истории, а с другой стороны, объединяет их в некую «касту» избранных, образованных, культурных людей. Чувство избранности присуще как Отверженным, так и Ригидным. По сути, такая культура предназначена поддерживать их «виртуал», давать ему пищу и обосновывать правильность пребывания человека в мире своих фантазий, фактически, предназначена заполнять их «виртуал» едиными галлюцинациями – чтобы было о чем поговорить, совместно попереживать, почувствовать свою совместную возвышенность и избранность.

Но так как в современности люди живут в смешенном пространстве Социотипов, то рядом с Честными регулярно находится уровень Бедных. Когда рядом присутствует один Бедный или Честные имеют численное преимущество, то ничего особенного не происходит, и они даже могут общаться между собой. Но если в школе, на работе или во дворе дома появляется группа Бедных, то она серьезно портит жизнь Отверженному. Бедные инстинктивно начинают «клевать» Отверженного, то есть вести себя в

отношении него точно так, как ведут себя в своем мире Бедных: они могут просто издеваться над ним, не давать ему прохода, отпускать шутки в его адрес – использовать его физическую немощь, чтобы глумиться над ним. И это становится кошмаром для Отверженного, усиливает его страхи социума даже в мире Честных.

Так как общество Честных не пугает Отверженного, то он в нем не особенно прячется и не бежит от него: его окружают понятные ему люди с не пугающим его поведением. Тем более, мир Честных более склонен к рассуждениям и демагогии, чем к результатам – то есть не требует напряжения при контакте с реальностью, а скорее, наоборот, расслабляет тем, что позволяет проводить время в достаточно бессмысленных интеллектуальных и культурных упражнениях и беседах. Но так как травма остается травмой, то и в среде Честных находятся Отверженные, которые и здесь умудряются быть изгоями и не попадать в общую волну при всей лояльности к ним уровня Честных: такой Отверженный чувствует себя одиноким и лишним в этом мире уже по причине того, что к нему никто не пристаёт, отношения формальные, жизненной энергии нет. То есть смысл прятаться от людей в его жизни теряется – у него нет тех самых щекочущих его нервы и психику ситуаций, в которых за ним «гоняются лаборанты с уколom». Теперь ему хочется, особенно в молодости, чтобы в среду Честных добавилось что-то их мира Бедных, пришла какая-то искренность и чувственность, от которой он мог бы бежать и прятаться, и по поводу которой мог бы возмущаться и впадать в ярость.

В итоге, Отверженный в мире Честных начинает страдать от бессмысленности окружающего мира, отсутствия в нем развития, изменений: он продолжает оставаться старательным, правильным ребенком – но так как его никто особенно не трогает и не особенно обижает, то он начинает беспокоиться о том, что без явного плохого отношения к нему его «настоящие родители» могут за ним и не прийти, повода его спасти «от плохого мира» нет. Чаще всего, это приводит к тому, что он сам начинает идти на конфликт с окружающими, благо, сделать ему это не сложно в среде достаточно конфликтных, при всей их «возвышенности», Честных – достаточно заговорить и проявить свою значимость, презрение к людям, показать своего стремящегося все разрушить «демона», как другой человек тут же ответит своим «демоном» и своей значимостью. В итоге, люди, конечно, реагируют и создают ему изоляцию в своей среде: теперь Отверженный букой сидит и дует на окружающих Честных, а так как он находится в безопасности от них, то его состояние обиды на этих людей может достигать космического масштаба. Можно сказать, человек с травмой Отверженного в среде Честных увлеченно занимается любимым делом – злится на общество, его культуру, его ценности, да вообще на все.

То, что касается внутреннего состояния такого «дующегося» Отверженного даже в своей среде, в которой у него есть друзья, и формально все хорошо, то травма личности никуда не уходит. Травма личности это не

только внешнее поведение, но и внутреннее состояние – шлейфы «демона». И в ряде случаев, если травма личности в детстве была серьезной, а с возрастом над ней не проводилась работа, то такие «шлейфы» набирают интенсивность – и особенно в состоянии такой скуки, когда все вокруг хорошо, и за тобой никто не охотится. И Отверженный все более впадает в деструктивные грустные состояния, все более себя чувствует лишним, все менее верит в то, что удастся выйти из такого состояния – что, в итоге, может приводить к суицидам или серьезным, убивающим его заболеваниям. Несколько человек, с которыми я учился, и которые имели явные признаки Отверженных, покончили с собой в течение двадцати лет после окончания школы, и это при том, что у них была и семья, и друзья, и хорошая работа. То есть, уровень Честных позволяет Отверженным жить в обществе и чувствовать себя в своей среде, но совсем не избавляет от связанных с травмой личности переживаний.

В связи с этим «шлейфом», есть в мире Честных и еще один нюанс: то, что «не разрешают родители», настолько глубоко вбито в голову Отверженного, что, даже повзрослев и имея полную свободу действий, он будто слышит у себя в голове голоса родителей из детства: с этим не дружи, потому что он плохой, с этим не встречайся, потому что он не слушается маму и прочее. То есть у Отверженного может остаться в голове контролер, который даже после смерти родителей будет оставлять его в состоянии «хорошего ребенка» – и не по причине ожидания «настоящих родителей», а по причине страха перед его реальными родителями, которые давно уже не влияют на его жизнь. Собравшись вечером на рыбалку, он будто сам себя спрашивает: «разрешают ли ему пойти», и отвечает, что «нельзя» – и ни близкие, ни супруги тут ни при чем. Он, конечно, пойдет «на рыбалку», но, примерно, как в детстве, когда ему запрещали пачкаться, а он пачкался, он будет находиться на такой «рыбалке» в самоощущении «плохого ребенка». И это постоянное «нельзя», в ряде случаев, присутствует у Отверженного достаточно сильно, портит ему жизнь, и часто именно оно доводит Отверженного до деструктивных в свой адрес мыслей: он как будто продолжает жить в клетке, хотя ее давно уже нет – то есть «мышинная травма» с возрастом не только никуда не ушла, а даже усилилась. И не видит из нее выхода, что и приводит к печальным последствиям.

Но так как общество Честных, как бы Отверженный не злился на него, остается его родной средой, то, как правило, с движением в нем у него проблем не возникает: у него есть работа, возможность путешествовать, посещать культурные и развлекательные мероприятия. А так как в среде Честных достаточно таких недовольных Отверженных, то нередко ему есть и с кем дружить: если совпадают «недовольства», то они могут замечательно общаться о том, какие все вокруг плохие и только они – несколько Отверженных – в этом обществе хорошие. И думают о том, что они будут делать с таким обществом, когда за ними придут «настоящие родители». Потому в этой среде «радикальных» Отверженных, тех, которым и тут плохо, можно определить по их недовольству: когда несколько человек где-то в кафе

или в офисе увлеченно обсуждают, как в этом обществе все неправильно, то, скорее всего, это они – Отверженные. При этом к их внешности Отверженных часто добавляется значимостное самодовольство: вместе презрительно смотреть на окружающих намного веселее.

Так как Отверженный для уровня Честных все равно свой, как бы он ни дулся на общество, если он спокойно сидит на рабочем месте, например, занимается наукой, является инженером, занимается образованием, – как правило, для Честных высшее образование обязательно, – то со временем он движется по карьере, защищает ученые степени или становится начальником отдела, с возрастом набирает опыт и авторитет, и постепенно он эволюционирует в Ригидного.

Что касается карьеры Отверженного, то пока он остается в этой травме личности, то высоко по карьерной лестнице он не поднимется. Но если он правильно «высиживал» на рабочем месте, и за это время у него началось перерождение в Ригидного – он хорошо адаптировался, перестал пугаться и почувствовал себя даже «в авторитете» на своей работе – то ему вполне могут открыться двери к высшим карьерным должностям. Но опять же, не стоит забывать, что Ригидный по карьере движется не сам, а его помещают на какие-то должности, «как куклу» – если так удобно тем, кто управляет процессом.

Это видно и по внешности, и по поведению: к какому-то возрасту узнать в плотном, надменном человеке того худенького, обиженного на весь мир подростка, достаточно сложно.

Внешне тела Отверженных в мире Честных имеют соответствующие травме искажения – «отсутствующие» или «детские» части тела, но они не бросаются в глаза: искажение их тел, как правило, не имеет клинической картины. Такое клиническое искажение тела возможно только в том случае, если родители не отпускают Отверженного из своего мира: контроль родителей настолько жесткий, что человеку отказывают в праве взрослеть и развиваться – он уже покрывается сединой, но продолжает жить с родителями, семьи и личной жизни не имеет, потому что «родители не разрешат», друзей у него нет, потому что «с плохими ребятами дружить нельзя» и прочее. Такие примеры в обществе существуют.

Некогда нашумевший фильм «Пролетая над гнездом кукушки» с Николсоном в главной роли, поведение которого более всего похоже на поведение Бедного-Покинутого, является великолепной критической метафорой самой сути мира Честных с акцентом на травму Отверженного: показывает само ядро этого мира без «цветочков и бантиков», за которыми в реальности эта суть часто не видна. В фильме много дополнительных смыслов, которые можно долго обсуждать. Но одна из финальных сцен, в которой один из пациентов лечебницы, молодой человек с явной травмой Отверженного, который практически пришел в себя благодаря главному герою, в итоге, кончает с собой после того, как медсестра – образ Ригидного-Честного – угрожает ему тем, что «все расскажет его маме». Этот фильм с позиции

понимания сути мира Честных, а также понимания жизни Отверженного в нем, является очень сильной иллюстрацией «скелета» Социотипа Честных.

Но не будем о грустном, есть вещи, о которых лучше не думать. В мире Честных Отверженные находятся в своей среде, которая лишней раз их не пугает, стремится минимизировать их состояния отверженности за счет культуры, доступной работы и других «полезных лекарств» их травмы личности, которые в избытке предоставляет им общество на уровне этого Социотипа. Мир Честных устроен так, чтобы ничем не потревожить своих жителей – цветами, эмоциями, звуками, новостями, творчеством и искусством, сферой развлечений, – а социальными мероприятиями и хобби переключает внимание людей на них, чем снижает их состояние внутреннего напряжения. То же, что касается тяги Отверженных к бессмысленному разрушению, то это компенсируют безвредные для окружающих занятия, вроде компьютерных игр, спортивных мероприятий или фильмов-катастроф: никто так не ждет мировой катастрофы, Армагеддона и конца света, как Отверженные – очень им нравится смотреть или представлять, как гибнет мир, в котором они себе не могут найти место. И практически каждый Отверженный в этом мире хочет дорасти до Ригидных, которые, в их понимании, самые главные и уважаемые люди.

## **2.2. Честный-Покинутый**

Покинутые в среде Честных не могут появиться без влияния уровня Бедных – у Честных не хватит на их формирование своего ресурса чувств. И в чистом варианте Честных, даже когда родителей кладут в больницу, когда мама или папа уходят на работу, а ребенка отдают в детский сад – ребенок просто почувствует себя еще более Отверженным, чем был. Но так как часто родители относятся к разным Социотипам – один к Бедным, а другой к Честным, или присутствует бабушка из мира Бедных, которая сидит с ребенком, а бывали случаи, что из мира Бедных была и нянечка ребенка, – то тогда Покинутый появляется в мире Честных: его сознательные правила выстроены по стандарту мира Честных, в то время как внутри у него присутствует эмоциональная «Бедная часть». То есть «корень», что у Покинутого в мире Бедных, что в мире Честных один – а вот правила поведения, то есть воспитание, если просто, разное. Вот и живет такое «чудо» в мире Честных со всеми мотивами и признаками Покинутого, но по правилам «обезжиренного» мира Честных. И вот здесь его «призрачная» суть присутствует максимально – сам мир Честных не очень реален, чего особенно не наблюдается в мире физически наполненных Бедных: с этой позиции «бестелесности» себя и окружающего мира они неплохо соединяются между собой.

Покинутые как раз представляют ту силу, которая создает единство мира Честных, дает ему внутреннее движение, создает иллюзию смысла и жизни: это соединительная ткань мира Честных – Покинутый общается везде и со



всеми, соединяя Отверженных между собой. Без них Отверженные, вероятнее всего, даже в мире Честных продолжали бы сидеть в одиночестве. Строка Владимира Высоцкого «один колдун, врун, болтун и хохотун» можно смело применить к Честным-Покинутым: клоуны с грустными лицами.

К слову, у Бедных-Покинутых в лицах нет такой печали, как у Честных-Покинутых. Для них существует попсовая культура, поются песни о несчастной любви, снимаются комедии. В каждом офисе найдется болтливый неугомонный товарищ, кто-то будет томно закатывать глаза от своей влюбленности, кто-то будет вопить о том, что ему нужна помощь с его проблемами, кто-то в углу будет рыдать от обиды, кто-то будет кричать, что ему не уделяют внимание, а должны бы – жизнь бурлит, и все благодаря Покинутым. Именно к ним относится идея о том, что мало того, что чувства нельзя скрывать, но и ряд новомодных идей, таких как «эмоциями нельзя управлять» и «эмоциональный интеллект», а также практически идеологической направлением про эмпатию, сопереживание и «тонкую душевную организацию», которую нельзя беспокоить и надо понимать. И их миропонимание далеко от образа мира Честных-Отверженных, созданного в фильме «Пролетая над гнездом кукушки». Именно благодаря Покинутым количество жертв мира Честных среди Отверженных достаточно невелико: Покинутые прилепляются намертво к Отверженным, вытаскивают их из «ракушки» собственных мыслей, вовлекая в какую-то суету, тем самым не давая уйти в себя – и Отверженным просто некогда сосредотачиваться на своих несчастьях. Более того, Отверженный излюбленная «тень» Покинутого – молчаливая, умная, спокойная, которую он постоянно таскает за собой по социуму: и не мешается, и не сопротивляется, и всегда свободна – очень удобная «страшная подруга», которая не затмевает его «звездность».

Верх уровня Честных занят Ригидными, и там присутствует достаточно сложная конструкция признанных знаний, норм, ритуалов. Потому в мире Честных там не может быть никаких Покинутых – Ригидные ценят «насилие над собой, ради правил и идеи», не переносят слюнтяйство, расхлябанность, слабохарактерность, пустую болтовню и слабость нытика. Так как здесь присутствуют классические Ригидные, которых описала Бурбо, то они считают, что главное в человеке – его способность управлять собой, – а заслуженность приходит из-за того, что человек хорошо над собой поработал – устранил свои слабости. Все это не очень соотносится с Покинутым, потому на вершину этого уровня они не попадают. Речь идет не о вершине социума, а именно о вершине пирамиды Честных: в социуме достаточно солидных и авторитетных Покинутых, которые «звездят» с экранов ТВ, занимают разные должности и рассказывают экономические сказки – но это больше связано со смешением Социотипов Честных и Бедных. Другое дело, что вокруг пробившихся на верх Ригидных, чаще всего, как мошकारа облаком присутствуют Покинутые – те, кого в обществе с нелюбовью называют «подхалимами» и «карьеристами».

Большая ошибка считать, что все Честные – мыслящие люди, способные сами понимать, что есть бред, а что реальность, что есть графомания, а что есть писательский талант, что есть картина мастера, а что есть мазня: в своем большинстве Честные самостоятельно не способны принимать решения, а действуют под влиянием моды, массовости увлечений, согласно каким-то определенным, как правильные, тенденциям, занятиям и теориям – они будут считать верным то, что большинство считает верным. Если книгу какого-то графомана определили как великую, то любого, кто назовет писателя графоманом, они «порвут в английский флаг», при этом часто саму книгу они не читали, а оперируют каким-то цитатами из нее. В принципе, в этом и состоит их функция в обществе – поддерживать стабильность принятых правил, тенденций, течений общества.

Само их мышление работает на основе не реальности, а почерпнутой где-то информации и компилирует из нее новые и новые «картинки»: Честный может великолепно модифицировать методом компиляции уже существующие принципы и вещи, но ожидать от Честного научного или мыслительного прорыва достаточно наивно – но если общество скажет, что это прорыв, то так оно и будет для Честных. Более того, часто переоценен даже уровень понятийности Честного: читая какой-то текст, Честный ищет знакомые ему идеи и мысли – и таким образом говорит, о чем был текст, по сути, сам текст он не понимает. Заложенную автором нестандартную мысль, которая является действительно новой или отсутствует в «наборе мыслей» Честного, он просто не заметит – проскочит мимо нее, даже не отреагировав, или определит как бред, потому что раньше ее не слышал и не знал.

К примеру, профессия литературного критика как раз и состоит в том, чтобы говорить людям, о чем та или иная книга, и какие мысли в ней выражены, простым понятным людям языком. То же, что он литературный критик переводит его в разряд Ригидных, то есть авторитетных людей, и вынуждает Честных запоминать, что он сказал. После чего люди начинают повторять эти же мысли с умным видом, как свои собственные. Сказавший же не менее интересную мысль про ту же книгу просто какой-то безымянный автор в своей статье останется не замеченным – он же не «авторитетный». Примерно о том были эксперименты, когда великие признанные музыканты, на концерты которых люди покупали задолго билеты за огромные деньги, переодевшись в обычную одежду вставали в переходах и играли на своих инструментах для проходящих мимо людей. Люди на них не обращали внимание, проходили мимо, и только когда «карты были раскрыты», народ начинал скапливаться вокруг и с восторгом и восхищением слушал их игру. То есть не важно, как вы играете, важно, насколько вы в моде – мысль известная, но каждый раз работа этого принципа «авторитетности» и «модности» удивляет.

То есть, не важно, о чем идет речь – искусстве, науке, кино или литературе – авторитетный Ригидный говорит, что это и насколько это правильно, а люди просто повторяют за ним: теперь это их мнение в отношении открытия, книги,

фильма или знания. То же значение имеет и мода в жизни Честных: она указывает людям, как правильно выглядеть, что смотреть, чем увлекаться и прочее. То есть напрасно ждать от Честного того, что, столкнувшись с явно бредовым или просто глупым занятием или мыслью, но признанными, как правильные, и которыми увлекается множество людей, он поймет, что в действительности это бред. Что удивительно, в такую «ловушку для дурака» Бедный не попадет – он очень четко отделит бред от реальности, но, к сожалению, только в области работы своего мышления – в области физических взаимодействий и работы. Но Бедные не способны к абстрактному мышлению, потому не любят общих теорий и рассуждений, но доверяют профессионалам из этих областей – врачам, ученым и признанным экспертам, – но и в этом случае, если, последовав какое-то время их рекомендациям, не обнаружат обещанных результатов, они прекратят следовать таким рекомендациям. А вот Честные, в силу особенности своего мышления, бред от реальности отделить не могут, а рекомендациям следуют до тех пор, пока им следуют большинство, и пока Ригидные утверждают верность того, что они «идут правильным путем», они с этого «пути» не свернут. Потому, если кому-то сверху захочется убрать, к примеру, увлечение йогой в обществе, то достаточно, по примеру антитабачных компаний, начать показывать в СМИ людей с церебральным параличом, объясняя, что их до такого состояния довела именно йога – и Честные массово придут в ужас, хотя часть из них даже поймет, что связи между йогой и параличом нет, но все равно в ужасе забудет о занятиях йогой: даже те, кто догадывается, что факты подтасованы, будут до хрипа орать о вреде йоги и приводить в подтверждение ее вредности именно эти примеры.

В принципе, в этом и заключается главная реакционная сила Честных в обществе, которые благодаря такому своему свойству позволяют сохранять стабильность правил, тенденций в обществе и проводить в нем изменения – то, что неизвестно, они массово отрицают и не пропускают в общество, а то, что авторитетные Ригидные называют верным, поддерживают и развивают без лишних осмыслений. В каком-то смысле этот механизм можно даже назвать «централизованным управлением» мышлением общества.

И в этом механизме принятия или отторжения чего-либо важную роль играют именно Честные-Покинутые. Им, в принципе, все равно, вокруг чего создавать «движуху» – им нужен повод. И когда повод определен, и мода на что-то создана, то они в первых рядах начинают проводить в жизнь и развивать то, что «одобрено», склеивая получившуюся картину установлением зависимостей между собой – делая ее прочной в каком-то смысле: повод или моду они используют, чтобы привлечь к себе внимание и находиться в гуще событий, среди людей – сам повод им не просто не важен, они даже не думают, бредовый ли он, глупый или наоборот это что-то гениальное и новое. Если «сверху» скажут, что это «гениально» – то будет гениально, даже если речь идет о том, каким пальцем правильно ковыряться в носу.

Потому, если Ригидный скажет, что очень важно прыгать на одной ноге по улицам, то именно Покинутые в первых рядах начнут обучать людей прыгать, создавать тусовки и центры обмена опытом по таким прыжкам, сделают увлечение массовым, начнут монетизировать это увлечение – и никто не задумается о смысле и адекватности такой идеи. Остановить или вразумить людей после того, как движение становится массовым и модным просто не реально, особенно когда к этим процессам подсоединяются уже финансовые процессы: эти попытки приведут лишь к тому, что призывающий к адекватности человек станет аутсайдером в таком обществе – общество его отвергнет, чтобы не «портить праздник». Вот такой существует в мире Честных механизм, и с ним ничего поделать невозможно.

Соответственно, в обществе эволюционирующем возникает мода на развитие мышления, на повышение уровня реальных знаний, на повышение своей компетентности – что требует от людей усилий, напряжения, преодоления себя: когда мы изучаем что-то новое и сложное, то попытки осмыслить материал сопровождаются чуть ли не «болью мозга». Любой спортсмен знает, что для того, чтобы развить мускулатуру, надо делать над собой усилия, упражнения часто вызывают боль в теле, и часто после тренировки тело болит от нагрузок – и тогда будет результат в виде красивого тела и мышц. Точно также с мозгом, когда мы его действительно развиваем – не просто что-то читаем или заучиваем, но и осмысляем – и тем самым эволюционируем в понятийной части мышления. Но когда общество деградирует, то при сохранении формы развития и разговоров о нем, ментальные упражнения уже не вызывают напряжения «мозговой мышцы», а ровно наоборот, будто делают мозгу массаж, расслабляют его и доставляют ему приятные ощущения: такое спа для мозга, в котором он отдыхает. Соответственно, мозг теряет свою эффективность, мышление упрощается, понятийность падает – зато у человека хорошее настроение. В принципе, имитация развития, постижения истин или обучения чему-то и являются таким спа.

Соответственно, когда мышление Честного прогрессирует, то он накапливает огромные базы данных и способен понимать на их основе достаточно сложные вещи. А когда происходит деградация, то и информационная нагрузка головы становится достаточно примитивной, человек мыслит все в более оторванных от реальности, «сказочных» понятийных конструктах – его схемы причин и следствий упрощаются практически до уровня детского мышления. В какой-то момент, он правда может дойти чуть ли не до детского представления о мире, вроде того, что «ветер дует, потому что деревья качаются».

То есть, если мышление Честного развивается, то он способен компилировать достаточно сложные вещи и создавать массу новых вариаций известного ему материала, а при упрощении мышления вариаций компилирования становится меньше, а их уровень приближается практически к детскому пониманию мира и детской логике. Соответственно, у развитых

Честных и реакционная сила выше – им для того, чтобы создать моду на что-то, требуется выдать более «продвинутую» теорию, которая «поломает» возможности их компиляции. А вот с примитивными Честными так напрягаться не надо – им моду возможно создать каким-то примитивным и «высосанным из пальца» заявлением Ригидного, что сильно упрощает процессы управления ими.

Соответственно, в данном процессе Ригидные тоже рискуют: если он «сморозит» какую-то глупость, которая явно ниже понятийного уровня массы Честных, вроде «полезно раз в день биться головой о стену», то он теряет авторитет, становится посмешищем в обществе, все, что дальше он будет говорить, превращается априори в бред – а сам он оказывается в числе людей-аутсайдеров, которые не способны влиять на мнение Честных. Потому и самим Ригидным выгоден низкий понятийный уровень Честных: если вспомнить, как побеждают «низшие», то это вполне естественно для них – стремиться к упрощению мышления окружающих Честных. Для того чтобы Ригидные общества начали повышать понятийный уровень Честных, должен существовать действительно серьезный повод, чаще всего, связанный с выживанием самого общества. А пока его нет, то вполне логично, что мышление Честных в обществе постоянно упрощается: жить становится проще, веселее, приятнее и чудеснее – чем меньше понимаешь, тем действительно вокруг становится больше удивительных и мистических чудес.

Отверженный, по своей природе умный, недоверчивый, любит думать, размышлять, часто что-то изучать и узнавать новое, склонен анализировать и осмысливать информацию, его склонность все усложнять приводит к тому, что он стремится докопаться до сути даже очень сложных вещей и понять их, при этом он независим от мнения окружающих – и с ним такой фокус в упрощение мышления не пройдет: даже в самом деградирующем обществе он продолжит размышлять. Потому, что бы не сказал авторитетный Ригидный, он будет критически осмысливать и сделает свой вывод. Говоря проще, при всех слабостях Отверженного, его нельзя, как овцу, привести к согласию с правильным одобренным большинством мнением.

А вот Покинутому все равно, что там с адекватностью или правильностью какой-то идеи: его интересуют только собственные переживания и внимание людей, которое можно получить, только находясь среди них – то есть там, где группируются люди вокруг каких-то модных идей и тенденций. И, добравшись до центра бурления жизни вокруг практически любой идеи или тенденции, начинает активно участвовать в возникших в связи с ней процессах и стремится эти процессы возглавить. Причем, что часто бывает даже смешно, он иногда даже не очень представляет, о чем сама идея или процесс – ему это не важно. А так как он нередко плотно прилипает к Отверженному, который не любит тусовки, но и ему одному тоже скучно, то втягивает в такие процессы и своего сателлита – Отверженного. А Отверженный, войдя в новую игру и получив новую информацию для своих фантазий и размышлений, участвуя в

таких процессах «за компанию», начинает создавать новые мысли, идеи – развивает эту общую тенденцию или идею. При этом, совсем не обязательно, что Отверженный в нее поверит – просто отдыхает в таком «спа мозга». Также можно сказать и еще про одну особенность Отверженного, которая также пробуждает в нем любопытство к некоторым странным областям – он может не верить, но его влечет любопытство: он верит в существование каких-то тайн, тайных знаний, параллельных миров и прочее – и в ряде случаев, эти области влекут его, как магнит, в качестве исследователя, который надеется найти в них для себя что-то необычное и новое. Можно, конечно, сказать, что его влечет в «странные области» поиск «настоящих родителей», но сейчас это не важно. Этот фактор также влияет на появление в различных субкультурах Честных.

Чтобы не затягивать мысль, просто скажу, что в наше время уже не нужен сильный Ригидный с научными званиями и сильным положением в обществе – скорее даже наоборот: есть версия, что их авторитета недостаточно, чтобы создать какую-то тенденцию. Потому какой-то дом моды или блогер имеет более сильное влияние на общество и его увлечения: Ригидные стали мельче, их стало больше, и у них уже нет единой концепции, как правильно – но механизм продолжает работать. Можно сказать, что в среде авторитетных Ригидных сегодня полная анархия – каждый создает какое-то свое модное движение, а в обществе они переплетаются между собой. И чем ближе ко дну уровня Честных, тем все становятся экзотичнее и оригинальнее существующие там субкультуры – иногда совсем далекие от адекватного восприятия реальности и здравого смысла. Но, как уже сказано, для Честных это не важно – главное, что интересно, и «движуха» там есть.

Данное пояснение про то, как формируется в мире Честных понятия «правильных» и «неправильных» идей, мнений, увлечений достаточно важно для понимания жизни Честного-Покинутого и его мышления, а также того, что происходит в современном обществе, в котором при соприкосновении с рядом субкультур человеку с нормальным образованием и здравым смыслом хочется вопить про вакханалию крюгериянства. Данное понимание позволит успокоиться и не повторить подвиг дедушки из анекдота, в котором он хотел предупредить людей о том, что Титаник утонет, но его вывели из кинотеатра и оскорбили – избежать такого же финала в попытках образумить людей. Этот момент надо принять, как данность: не надо врываться в спа-салон под вывеской «Архимед» и призывать людей заняться геометрией – они ею уже там занимаются в меру своего понимания на массажных столах и в соляриях, именно за этим они сюда и пришли, и именно за такую геометрию заплатили. А надо понимать, что происходит, и успокоить своего Ригидного: если ваше понимание правильности, истинности, адекватности не совпадает с тем, как это понимают люди, и чем они увлекаются – то это ваша, а не их, проблема. Надо просто принять, что когда-то в начале века люди массово увлекались спиритизмом, потом экстрасенсами и поиском НЛО, потом астрологией и ясновидением, а сегодня квадроберы скачут по лесам, изображая животных,

толкинисты бегают по лесам, подражая героям фэнтэзи, кармические психологи раскладывают карты судьбы, чтобы решить семейные вопросы. Как принять и то, что балерина управляет финансовым отделом компании, а человек с начальными навыками чтения публично с телевидения рассуждает о современном искусстве – это тоже современная субкультура.

О современных субкультурах стоит также перестать рассуждать с позиции результата: там, где присутствуют Покинутые, формирующие эти субкультуры, – от образования до бизнеса, – мало кто вообще заботится о результате – максимум это то, что о нем рассуждают. Это мир процессов. И когда вы видите, как люди увлеченно водят хоровод в процессе выездного тренинга командообразования, просто считайте, что они хорошо проводят время – единственный, кого тревожит результат, это вы. Или, когда в статьях и публикациях рыдают о том, что не могут решить кадровый вопрос, при этом сделав все, чтобы его решить было невозможно – тоже не «возбуждайтесь»: если его решить, то чем дальше заниматься Покинутым, о чем жаловаться? И также в отношении других процессов крюгериянцев, которые они организуют, и в которых участвуют. Просто допустите, что вы не знаете, что на самом деле делают эти люди, и чем они занимаются: по каким-то причинам они имитируют обучение, саморазвитие, развитие лидерских качеств, работу с кадрами, управление предприятиями и прочее – но по каким, нам не известно. В части таких процессов имеют значения деньги, в части амбиции и личные комплексы людей, в части искренняя вера в правильность действий – сейчас это не важно. Просто привыкнете к мысли, что вы не знаете истинный смысл их действий, и не пытайтесь его искать – а просто наблюдайте за тем, что происходит в этих субкультурах, играйте с ними, принимайте их целостно, как данность: как объекты, существующие отдельно от вас помимо вашего желания – как деревья, ручьи и птицы. То есть войдите в расслабленное состояние в отношении этих субкультур и потеряйте интерес к тому, чем все это закончится – а безоценочно наблюдайте за процессом. И ваш Ригидный успокоится, его «демон» ослабнет, и вместе с тем уйдет потребность что-то кому-то объяснять, доказывать, как правильно, указывать на ошибки – то есть выгонять себя из общества и создавать вокруг себя социальный вакуум.

Поймите, что если, по вашему мнению, человек что-то делает крайне некомпетентно, и это пользуется спросом, то раз вы это понимаете, то есть более компетентны, чем он, лично для вас это ловушка, попав в которую, произойдет возбуждение вашей травмы Ригидного с последующим вышибанием вас из социума. Людей эффективных, компетентных, живых никто специально не выгоняет из общества – их отторгает само общество, посредством возбуждения в них самих их же травм личности, и это один из ключевых механизмов устранения сильных конкурентов в мире «низших» Социотипов. В данном случае – когда человек сам устраняет себя из общества за счет возбуждения своей травмы Ригидного. Не попадайтесь в эту ловушку.

Но в теме Честных-Покинутых вопрос субкультур действительно важен, по крайней мере, у общества от этой темы в последнее время как-то особенно

сильно «болит голова», и никто не понимает, что с этим делать. Но что особенно увлекательно так это то, что чем больше эксперты не понимают сути того, с чем имеют дело, тем более настойчиво действуют старыми методами и подходами, лишь меняя их нюансы – занимаются компилированием того, что работало в прошлом, что обещает очень хорошие перспективы в будущем данной темы. Система мотивации менеджмента, которая в своей основе создана для управления Социотипом Бедных, как-то не очень работает на уровне Честных, особенно когда Социотип Честных потерял централизацию управления своими внутренними процессами – интересно, как сегодня в обществе решают такую задачу.

Теперь самое время сказать о крюгериянцах, которых я упоминал ранее. Само название этих людей происходит от эффекта Даннинг-Крюгера. Суть этого эффекта состоит в психологическом феномене, при котором некомпетентный человек неадекватно оценивает свои знания и умения, считая себя профессионалом. Также считается, что менее квалифицированные специалисты переоценивают свои навыки, в то время как люди с глубокой компетенцией их недооценивают. Говоря проще, чем менее человек компетентен, тем меньше он понимает свою некомпетентность, и при этом он уверен в себе: уверенность человека пропорциональна его некомпетентности – чем более он невежественен, тем более уверен в себе. Также надо помнить, что в современном мире большое значение имеет профессиональный сленг, при котором люди разговаривают на языке терминов, вроде «кейс», «бренд», «аутсорсинг» и прочее. Достаточно заучить терминологию, и даже не понимая, что значат те или иные термины, разговаривать на таком сленге с очень уверенным видом, и тогда возможно производить впечатление высокого профессионала. А заучить такой «профессиональный сленг», как правило, не сложно, достаточно какое-то время повращаться в кругу говорящих на нем людей. То есть, для сознания внешнего эффекта «эксперта» требуется владение сленгом и уверенность.

Именно здесь рай для Покинутых, которые наполняют собой субкультуры Честных. Я знал одну даму, которая менее чем за десять лет успела побывать экспертом в разных областях: она была инструктором йоги, дизайнером-архитектором, массажистом, IT-специалистом, преподавателем маркетинга и менеджмента, врачом, диетологом, коучем и психологом – это только то, что я запомнил. К каждой новой ее компетенции прикладывалось резюме, подтверждающее ее крутизну, длиною в несколько печатных листов, признаюсь, сделанных очень хорошо. Она была и членом союза архитекторов, и преподавателем Высшей Школы – и кем она только, согласно этому резюме, не была. При этом, имела образование садовода. Покинутый, набирая все больше «компетенций», со временем эволюционирует в Контролирующего, соответственно, его способность «делать лицо» и степень уверенности в себе также прогрессируют.

Крюгериянцы, которые в своем большинстве сегодня называются экспертами, действуют в области Честных-Покинутых – это их основная



аудитория. Когда такой эксперт, ведущий психолог и коуч, работающий исключительно со звездами эстрады (большая часть из которых также Покинутые) говорит о том, что работает с квантами сознания, а квант – это самая маленькая частица в мире, и потому у нее все так эффективно, – то у практически любого Отверженного и Ригидного, а люди это, как правило, достаточно образованные и думающие, случаются судороги от несоответствия такого уровня невежества и позиционируемого социального образа человека. Потому в такие крюгерианские игры ни Отверженный, ни Ригидный, ни даже Мазохист играть не могут – как говорят, образование и общее развитие не позволит нести такой бред. А для Покинутых – это просто родная стихия. Потому крюгерианцы это, в своем большинстве, Честные-Покинутые. И работают они также на аудиторию Покинутых. В принципе, и тем и другим без разницы, что там на самом деле квант, и сколько черепов было у Александра Македонского, как было в одном анекдоте – им главное процесс, имитирующий что-то полезное и важное.

Соответственно, по расцвету таких субкультур Честных-Покинутых можно судить и о состоянии общества. Когда рушится четкость структуры общества, падает уровень образования, теряется доверие к официальным институтам, жизнь уходит из общества и его будущее не понятно – происходит массовый расцвет подобных субкультур. Когда начинаются процессы развития общества, то и расцвет подобных субкультур проходит. Можно сказать, что в этих субкультурах люди развлекаются, как могут и умеют: если нет ничего интересного в обществе для Покинутых, и им негде «тусить», то они тут же создают себе такие субкультуры – спиритические кружки, магические сообщества в прошлом, или «фабрики развитых и успешных» людей, разницы особенно нет. Везде люди что-то имитируют, и им от этого хорошо.

Приведу выдержки из одной статьи, которых в наше время появилось достаточно. В ней речь идет о молодежи, но думаю, что надо на вопрос смотреть шире: речь идет о ситуации, в которой пораженные культурой Покинутых субкультуры в среде Честных появляются в достаточном количестве, и при этом благодаря внешним экономическим условиям у Честных происходит серьезный отрыв от их фундамента – от уровня Бедных, то есть от необходимости непосредственно выживать. Но так как чтобы заполнить свой холодильник, одного развлечения все-таки недостаточно, то вся эта «веселая публика» идет работать – и тут уже в судорогах бьется само общество. Выдержки из ниже приведенной и случайно взятой из Интернет-издания статьи дают достаточное представление о мышлении людей данных субкультур.

Статья называется «Битва зумеров и миллениалов: как работать с новым поколением «тунеядцев и плакс»?», опубликована 12 февраля 2025 г. в Интернет-журнале «Пруфы», автор Эльвира Свиридова. Думаю понятно, что только Покинутых из всех прочих травм можно назвать «тунеядцами и плаксами». Но видно в статье, что в обществе нет понимания, с каким

явлением мы имеем дело, и потому авторы «кивают» на «молодое поколение» – считают, что «старое поколение» к такому поведению не склонно. И мне кажется, напрасно они так думают про «старое поколение» – оно тоже еще может удивлять. Ответственность в работе без принуждения могут проявлять только Отверженные и Ригидные, а Покинутые без особых условий всегда будут имитировать работу: молодежь будет открыто плевать на нее, а старшее поколение будет очень качественно имитировать деятельность так, что и не придерешься, у них опыта в этом побольше. Потому дело не в возрасте, а в субкультурах. Но явно проблема видна, действительно, только в молодой среде. Потому «...социолог Рустем Шайхметов отмечает, что для поколения, которое помнит 90-е, важны материальные ценности в большей степени, чем для молодежи. Зумеры другие: их важно уважать, понимать и принимать такими, какие они есть...». Дело не в том, кто что помнит, хотя, по его мнению, у старшего поколения более тесная связь с фундаментом Бедных, а в том, что старшее поколение имеет опыт получения зарплаты, находясь в подобных, допонятийных субкультурах. Но рассмотрим тезисы статьи про то, как молодежь не хочет работать – полюбуемся на молодое поколение Покинутых-Честных.

*...придут на один день стажироваться, уйдут на обед, даже оставят кофту на стуле, и не вернуться. Либо работать будут спустя рукава. Я убедилась на своем опыте. Даже назвала это – «гипоксичное поколение». Они как бабули постоянно страдают от давления, регулярно берут больничные, не работают после 18:00. «Переупахиваться» точно не будут....*

*...Сейчас молодежь очень разная. Если у нас все как-то четко делилось на субкультуры, группы по интересам, у зумеров все еще сложнее: они все разные. Можно сказать, что «сортов» зумеров очень много...*

*...Важно учитывать, что молодежь не интересуется карьерой, у них другие ориентиры. Нужно предоставить им интересные задачи, возможность мягкого развития...*

*...Всего за год я сменила трех сотрудников. Первая девушка спустя месяц работы написала мне, что она очень устает и вообще не понимает, почему должна выполнять свои задачи. А там задач то было... две таблички заполнить и в договоры данные подставлять. Ладно, думаю. Наняла другую сотрудницу – она проработала больше полугодом и все было не так плохо, но я в первый раз с такой эмоциональностью столкнулась! Чуть сложнее задача, или хотя бы небольшое замечание ей сделаю, так сразу в слезы. И это из раза в раз продолжалось, поэтому решила я с девушкой попрощаться. Потом на эту должность наняла парня. Три месяца работал и все было хорошо, ни слова не сказал плохого обо мне или об обязанностях, а потом резко говорит, что ему «придется уволиться», потому что он не чувствует отдачи, не видит, что его ценят...*

*...Рустем Шайхметов отмечает, что молодежь эмоциональна и она по-другому относится к работе. Зумеров действительно нужно хвалить, показывать им, что они делают нечто важное. Эксперт объясняет:*

*молодым людям нужно, чтобы их понимали, ведь они очень концентрируются на своей личности.*

В принципе, все люди с травмами личности концентрируются на своей личности – и в статье «Америку нам не открыли», – но особенно на своей личности концентрируются Покинутые. Потому, еще раз повторюсь, речь идет вовсе не о поколениях, а о субкультурах Честных, впитавших модели Покинутых: никто не обязывает эти субкультуры ограничиваться только каким-то возрастом или областью деятельности. А так как изначально современный менеджмент основан на управлении уровнем Бедных за счет материального стимулирования, – что в общем-то на Честных и так не очень работало, – то при данных условиях вполне закономерно, что эти принципы управления работают все хуже, о чем выходит статья за статьей с воплями «что же делать, как управлять современными сотрудниками!». Да никак! – этими методами управлять ими будет становиться все менее возможно: как же грести веслом на велосипеде в пустыне? Действительно, интересный вопрос.

Чтобы подойти к решению вопроса «как же этими людьми управлять и заставить их работать?», следует понять, с каким явлением мы имеем дело – а мы имеем дело не с молодежью, а с Покинутыми, и не просто Покинутыми, а с их субкультурной ментальностью. Соответственно, и надо управлять Покинутыми. Если «по-крюгерски» подойти к решению задачи, «как заставить их работать», то конечно, помня внешнее описание людей с травмой Покинутого, следует повышать им зарплаты, создавать условия и мотивировать привлечением внимания к их персоне. В принципе, таким путем и идут эксперименты в области повышения трудоспособности Покинутых сегодня. И что интересно, все эти меры дают ровно обратный ожидаемому эффект – это не Бедные, это Честные: амбиции растут, требования к зарплате увеличивается – а работоспособность снижается. Чтобы решить этот вопрос, надо заглянуть в суть травмы Покинутого, для чего и был сделан в этой книге анализ травм личности. Понимая «призрачную суть» травмы Покинутого, надо ответить себе на вопрос, что ищет призрак в этом мире – что он хочет. И кто или что способно управлять призраками, владея тем, что им надо. Ответив на этот, якобы «мистический вопрос», будет понятна и модель, которая заставит Покинутых перестать имитировать деятельность и начать работать. Но здесь я об этом рассуждать не стану – пусть останется интрига и повод поразмышлять, это правда интересно. А наградой за правильное решение этой задачи станет возможность управлять «этой неуправляемой молодежью», да и остальными «имитаторами» рабочих процессов.

Думаю, полезно будет затронуть и влияние Покинутых на ценности и культуру мира Честных. Частью культуры Честных являются различные общечеловеческие ценности, такие как дружба, сочувствие, чувства – в том числе, возвышенные, сопереживание, помощь ближнему и прочие. Но исходя из особенностей Честных, которые, в действительности, не склонны к чувственности, все это находится на уровне имитации, «пробников», игр – не случайно, что в сложные, смутные времена именно Честные проявляют

запредельную жестокость, в том числе, и к своим согражданам. Понятно, что это происходит от травмы Отверженного, находящегося в основе Социотипа – но такая полярность между рассуждениями о любви к ближнему и уровнем проявляемой жестокости, конечно, поражает. В спокойные времена в среде Честных существует масса ритуалов, в которых они себя осознают, как очень добрых, реалистичных, заботливых людей: бардовские слеты, турпоходы и альпинизм, волонтерство. Все это очень напоминает форму, в которой существуют Покинутые – но Честные не склонны к зависимостям такой интенсивности как Покинутые, и по большей части все это носит форму хобби. И подсоединить к этим «культурным традициям» травму Покинутого не так уж и сложно – просто добавить интенсивности в эти «хобби», но не довести уровень интенсивности до реальности: нужна мода на имитацию травмы Покинутого. По сути, субкультуры Честных и являются таким подсоединением, посредством которого в культуру Честных просачиваются ценностные принципы Покинутых.

Стоит напомнить, что Ригидный практически не пробиваем – но он бессилен против ментальности Покинутых и их культуры, которые, проникая в него, как будто растворяют его, лишают жесткости, структурности, самодисциплины. Даже нахождение в среде Покинутых для него опасно – он теряет себя. Мир Честных построен на авторитете уважаемых Ригидных, что позволяет централизованно им управлять. Но проникновение в мир Честных культуры Покинутых с их «липкими» ценностями эмпатии, сопереживания и прочее ослабляет таких Ригидных, парализует их возможности действовать – и в итоге, мир Честных теряет свою структурность, все более превращаясь в стенающее, рыдающее, ноющее пространство Покинутых. И опять же, важную роль такой интервенции ментальности Покинутых в мир Честных играют те самые субкультуры.

Кроме того, у Честных есть еще одна особенность, которую стоит знать: они любят играть в настоящую жизнь, реальные изменения себя и своей жизни, в силу воли и духа. Но это, естественно, имитация. Это становится понятно, если вдруг выяснится, что тот, кто говорил о каких-то изменениях и проверках себя на прочность, – и группы Честных радостно его поддерживали и даже с энтузиазмом воспринимали все эти идеи и планы, – не шутил и не играл в это, говорил вполне реально и серьезно. Как только Честные понимают, что это все была не имитация, их настроение меняется диаметрально – они в ужасе разбегаются, ну или «тащат на костер» такого «реалиста», тут уж как получится. Честные не переносят, когда такая интересная и безопасная имитация вдруг оказывается вовсе не имитацией.

Проникновение Покинутых в мир Честных делает их ментальность и ценности модными, и все Честные начинают в них играть – даже Отверженные и Ригидные рассуждают о чувственности, сопереживании, душевных страданиях. Но Покинутый не имитирует зависимости, а их реально создает. И когда Отверженные и Ригидные понимают это, вся их душевность и дружелюбие заканчивается в отношении такого человека: они от него

отстраняются. Потому складывается странная ситуация: все Честные говорят о «чувственности» и «сопереживании», весело, душевно и с задором ныряют из одной субкультуры в другую – но как только какой-то Покинутый действительно пытается кому-то «сесть на шею» посредством своих зависимостей, то он тут же становится «неформатом» в кругу «приличных людей». При всех играх в «добрый и душевный мир», Честные на дух не переносят, когда их загружают чужими проблемами. Они используют эти ценности Покинутого для повышения своей самооценки, состояния избранности и индальгирования, без которых «низшие» не могут обойтись. По сути, если просто, то Покинутые обучают людей с остальными травмами личности более глубокому и профессиональному индальгированию. Но так как в отличие от Бедного-Покинутого, Честный-Покинутый не обладает физической энергией и способен лишь изображать жертву и подвывать, то и зацепить кого-то по-настоящему не может, что и обеспечивает совместное существование Покинутого в мире Честных с другими травмами личности.

Честные, конечно, готовы помогать какой-то жертве обстоятельств, но в пределах разумного. Они не обладают достаточной чувственностью, чтобы проявить необходимую Покинутому эмпатию. Зато у Честных развито чувство вины – страх перед осуждением окружающих, что Покинутые и эксплуатируют. Им приходится постоянно выбивать из Честных такое чувство вины в свой адрес. Но Честные не любят ни зависимостей, ни чувства вины – потому пытаются отстраниться от людей с поведением Покинутого, которые явно тяготеют к Социотипу Бедных: Честным неприятно с ними общаться. Самому же Покинутому приходится сильно сдерживать и скрывать свои эмоциональные проявления среди людей. Зато нередко дома Покинутый закатывает истерику супругу или супруге, но не с «наездом», как Контролирующий, что все вокруг гады и дружат против него, а жалобную: никто его не замечает, никто не видит, какой он несчастный и как страдает, никто не помогает, а ему очень тяжело – море рыданий.

Другое дело, что манера общения Покинутых – мягкая, вкрадчивая, невротичная, как нельзя лучше подходит для мира Честных: такая манера считается признаком интеллигентности и воспитанности. И именно такое общение в среде Честных считается нормой, воспитанностью, интеллигентностью. Именно за счет такой модели общения Покинутые могут достаточно комфортно находиться в этой среде – общаться с людьми, даже делать карьеру, а рыдать уходить домой. Но так как Покинутому, в конечном итоге, нужна не формальная дружба и хорошие отношения, а внимание людей – то в какой-то момент он все равно пытается сформировать зависимость с людьми. Естественно, что Честные, как только понимают, что их куда-то втягивают и нарушают их личную дистанцию, как ошпаренные выскакивают из таких взаимоотношений. Или «выплюывают» такого человека из коллектива. Потому Честные-Отверженные и Ригидные не любят нытиков, тех, кто постоянно жалуется, грузит их своими проблемами: одно дело играть в это какое-то время, а другое дело, жить в этом – для Честных наличие у

человека постоянных проблем – признак его принадлежности к уровню Бедных, – а так как мало кто знает о существовании Социотипов – к «низам общества». Между приятными манерами общения Покинутого и «прилипанием» к человеку существует тонкая граница, которую не стоит пересекать. Можно даже сказать, что в мире Честных сочетание таких мягких манер с куртуазностью поведения выполняет роль некоего теста «свой-чужой». Человек, который может мягко общаться и держать дистанцию – однозначно «свой человек»; тот, кто дистанцию не способен держать, становится «чужим»; а человек, который проявляет поведение Бедных – грубость и невоспитанность – практически враг, «варвар».

Потому Покинутый в среде Честных, как правило, достаточно не уверен в себе и чувствует себя не слишком хорошо. И если он не уходит вниз уровня Честного, то есть в субкультуры «рыданий и обнимашек», то для него остается карьерный путь: совсем не обязательно лично требовать внимания от каждого человека вокруг, если можно занимать важные должности и так получать внимание людей – при чиновничестве Честных это очень легко. И потому часто Покинутые в среде Честных являются теми людьми, которых обычно называют карьеристами, нарциссами, эгоистами. Честные карьеристов не любят, но вокруг людей на важных должностях начинают исполнять ритуалы чиновничества, что заложено в их мышление. Этим и пользуются Покинутые: в среде Честных они стремятся получить внимание не тем, что становятся жертвами – это Честным мало интересно, – а тем, что занимают какие-то должности. Можно сказать, что это ключевое отличие Бедных-Покинутых от Честных-Покинутых: если Покинутый в среде Бедных ориентирован «давить на жалость», то в среде Честных Покинутый более значимый и ориентирован на занятие каких-то важных начальственных должностей. Ну или опускается на дно Социотипа в его субкультуры.

Внешне Покинутый в мире Честных также отличается от классического своего образа, данного Бурбо, и более свойственного миру Бедных. В мире Честных Покинутый менее эмоционален, более строг и подтянут, коммуникабелен и держит дистанцию – и при этом его основной инструмент это «позитивное отношение к людям», доброжелательность. Очень часто при этом Покинутого выдает какая-то особая «слащавость» в его манерах. При этом мягкие манеры такую доброжелательность только подчеркивают. Но она же может служить ему и плохую службу: если мягкость манер общения явно излишняя, то Честные могут начать терять к нему доверие, что не очень хорошо отражается на карьере Покинутого. Потому в мире Честных для Покинутого становится важнейшим инструментом способность «дозировать» свою доброжелательность и мягкость манер: он должен быть приятен Честным, но не переигрывать. Часть Покинутых осуществляют такую «дозировку» за счет увеличения своего нарциссизма и значимости, высокомерия – что вполне допускается в мире Честных и часто считается нормой, говорит об «уважаемости» человека. Потому что если мягкость манер проявлена излишне, то она начинает граничить с «залипанием», что Честные

уже не любят: одно дело пообщаться приятно с человеком и пойти по своим делам, другое дело, общаться со слащавым, не способным завершить разговор и все время извиняющимся человеком – он начинает раздражать тем, что от него невозможно отвязаться.

Добавлю еще один нюанс, касающийся субкультур низа уровня Честных. Как сказано, в них часто присутствует достаточно низкий уровень развития людей – допонятийность, вера в «сказки», примитивность мышления. Очень часто все эти «прелести» компенсируются высоким самомнением – завышенное самомнение вообще свойственно Честным на всех уровнях. И понять, что перед вами Покинутый из этих слоев можно по его отношению к тому, что он не понимает или не знает. Покинутый, в каком бы Социотипе он ни находился, по причине своей травмы личности всегда считает себя центром вселенной. А окружающий мир, людей в нем, процессы считает созданными исключительно для того, чтобы обслуживать его личность. Соответственно, и информация, знания, культура – фильмы, книги – также должны быть ему понятны: исходя из его позиции «центра мира» все, что непонятно, то плохое, бредовое, глупое. То есть, если он посмотрел фильм или прочитал статью, и ни черта в ней не понял – то он считает автора дураком, который несет бред и ни в чем не понимает. Мысль о том, что это его неразвитость стала причиной того, что он ничего не понял, не приходит ему в голову – кажется абсурдом. И тогда он пишет в отзывах, комментариях, что «это полный бред – я ничего не понял» и при этом гордится такой своей позицией.

Ни у какой другой травмы личности не будет такой реакции, и только Покинутый может сделать такое заявление, причем, именно Честный-Покинутый с очень низким уровнем развития – и существовать он способен только в своей субкультуре людей с таким же, как у него, уровнем развития. Само по себе это скрытое привлечение внимание к себе, в том числе, автора – предложение вступить в спор и начать объяснять лично ему, что там «автор» хотел сказать своим фильмом или книгой. Причем, чем больше «разница веса» Покинутого и автора, тем провокационнее заявление Покинутого. «Прочитал «Капитал», полный бред – я ничего не понял, аффттар дурак», – что-то вроде такой позиции здесь вполне нормально. То есть подразумевает, что пусть Маркс встанет из могилы и лично безымянному Покинутому начнет с картинками, подпрыгиваниями «на пальцах» объяснять, что он там в «Капитале» хотел сказать.

Честные, конечно, не любят все, что не понимают, или что не соответствуют их представлениям. Но перед тем, как сказать, что «произведение бред, антинаучно, банально и вообще глупость», они должны сделать умное лицо. И чем выше уровень Честного, тем умнее лицо. Они предварительно должны донести мысль, что все они прекрасно поняли, все это знали и даже более, и только тогда говорят «какая гадость ваша заливная рыба»: так сказать, «давят авторитетом». Сказать, «вы идиот, потому что я ничего не понял», в мире Честных это все равно что выйти на площадь с плакатом «я дурак»: это публичный позор.

Но Покинутый этого не понимает, ведь он же – центр мира: он не понимает, что такой фразой признает свою глупость, ограниченность, неразвитость, допонятийность, примитив. И не понимает по причине того, что преследует иную цель – привлекает к себе внимание. И когда приходится сталкиваться с подобной ситуацией, то нужно понимать, что вы имеете дело с Покинутым из какой-то низовой субкультуры Социотипа Честных: областей, в которых сосредотачиваются Покинутые, которые не смогли адаптироваться к жизни среди людей этого Социотипа. По сути, аутсайдеры мира Честных: в среде Честных не столько Отверженные находятся за «кругом доверия» общества, сколько такие Покинутые.

Ну и стоит помнить, что Честные «переобуваются на ходу»: так как Честные практически все имитируют, то, когда проходит мода, они легко с себя «стряхивают» вчерашнюю культуру с ее ценностями. Это значит, что в любой момент современные «гуманистические ценности» легко будут забыты, и на их место придут какие-то другие вместе с новой культурой. Если история делает какой-то поворот, и необходимым по экономическим или технологическим причинам становится развитие – например, больше нет избыточного ресурса, чтобы поддерживать нытье и безволие – то Честные очень быстро «переобуваются». Сегодня обществом поддерживаются именно «низшие» Социотипы: идея социального государства благосостояния, в которой мы живем в настоящее время, именно для этого и была создана – для предотвращения «народных возмущений». Но та же модель делового мира, построенная на ценностном уровне Социотипа Карьеры, отвергает слабости человека, и она относится не только к модели общества, в котором доминирует бизнес – такой период был даже в СССР: вспомните комсомольские стройки, освоение целины, строительство БАМа. И нам только кажется, что та культура «индальгирования», в которой мы живем, будет существовать вечно – никто не знает, какой поворот в истории произойдет завтра. Честным-Отверженным и даже Ригидным, в принципе, это безразлично, а вот Честным-Покинутым, особенно, живущим в субкультурах, это может быть неприятно: в таких жестких моделях общества, ориентированных на результат, болтуны, нытики, демагоги, крюгеряны оказываются в самом низу уровня Честных.

### **2.3. Честный-Мазохист**

Появление Мазохиста в среде Честных имеет высокую вероятность, как по причине слабости самих Честных, так и специфики их воспитательных подходов: если ребенок кажется родителям сильным, они боятся, что не справятся с ним, то они стремятся разрушить его личность. И унижение вместе с жесткими воспитательными методами достаточно часто присутствует в среде Честных, причем, все это оформлено как особая старательность и заботливость родителей о будущем ребенка – чтобы он вырос правильным человеком и личностью.



Честные обычно не суетливы, а скорее, наоборот – либо робко спокойны, либо значимостно-надменны. Но они привыкли действовать по инструкциям, подобно Ригидным, и если возникает какое-то непредвиденное обстоятельство, а с маленьким ребенком они возникают постоянно, то они начинают нервничать и суетиться. Более того, Честные не относятся к психически устойчивым людям, а так как с ребенком, особенно маленьким, приходится физически переутомляться – не спать, не отходить от него – то их нервная система может не выдерживать. В этом случае, выясняется, что Честные достаточно истеричные и конфликтные существа, особенно если они загнаны в угол, и у них нет возможности сбежать, подобно Отверженному. Потому мама от усталости может заплакать, папа может иметь призрачный и печальный вид от усталости, а могут начать и визжать, если что-то «не сходится» в их понимании с «правильными действиями» – необходимость зарабатывать на памперсы, коляски, питание и прочее. А могут начать спорить в присутствии ребенка о том, как его одеть на прогулку. Когда родители молодые и не опытные, то все это возможно – тем более, что если дедушки и бабушки тоже из среды Честных, то они не станут особенно помогать таким молодым родителям, и тем приходится «крутиться самим».

Все это вполне может быть воспринято ребенком как признак их ранговой слабости – да Честные и так, в принципе, не производят впечатление «вожаков стаи» – и запустить в нем процесс формирования травмы «гнезда» Мазохиста. А так как ребенок постоянно вместе с родителями пересекается с прочими представителями общества, видит реакцию родителей на людей общества – Честные при встрече с чем-то физически наполненным или агрессивным часто пугливы – и ощущение разницы рангов его родителей и людей в обществе у него усиливается. То же касается и финансовой стороны жизни: Честные, особенно в молодости, часто ограничены в ресурсах, пытаются тратить деньги разумно и экономить – что ребенком воспринимается как бедность и финансовая несостоятельность, то есть слабость в обществе. Так формируется его высокий ранг в отношении «слабых родителей»: и люди слабые, и денег неспособны заработать. В мире Бедных, кстати, такого не происходит, даже если семья живет на грани нищеты.

Но основной механизм формирования Мазохиста в мире Честных, конечно, приходится на состояние униженности, которое он будет неизбежно испытывать в среде Честных родителей: чем более Честные его родители, тем больше унижительных ситуаций ему придется пережить. Честным важно мнение окружающих, можно сказать, что ради него они и стараются, и потому используют ребенка, чтобы лишний раз такую правильность подтвердить. Это касается всех пяти травм личности в мире Честных, но люди каждой травмы будут вести себя чуть по-разному – наиболее агрессивными в этом вопросе оценки общества, конечно, будут Контролирующие. Именно уровнем пережитого унижения Честный-Мазохист отличается от Бедного-Мазохиста: уровень перенесенного ребенком унижения в среде Бедных значительно ниже, чем в среде Честных. Даже если у Бедного родители были алкоголиками, ему

было за них стыдно перед соседями – то все равно это не идет в сравнение с тем, что ребенок проживает в мире Честных: в мире Бедных личность ребенка могут калечить, но не уничтожают, как в мире Честных.

В конечном итоге, в процессе воспитательных мер – желании получить «идеального ребенка» – у ребенка развивается травма Унижения, он становится Мазохистом. Честный-Мазохист серьезно отличается от Бедного-Мазохиста. Если Бедный Мазохист, чаще всего, спокоен, как скала, и у него не уничтожено чувство собственного достоинства, то Честный-Мазохист полностью соответствует описанию Бурбо: он весел, активен, с окружающими невротичен до невероятности, он испытывает чувство вины буквально за все и перед всеми – напомню, что мы уже выяснили, что он на самом деле испытывает, крайне общителен, даже суетлив, показательно добродушен. То есть у него присутствуют признаки человека, чье чувство собственного достоинства было «покалечено». И именно Честный-Мазохист мимоходом и не специально унижает окружающих, что опять же является компенсацией его состояния порушенного чувства собственного достоинства. Я говорю про «собственное достоинство», так как с самооценкой у Мазохиста все более-менее хорошо: самооценка идет от его ранговости, а чувство собственного достоинства от отношений с родителями – от необходимости терпеть их «воспитательные меры».

Мир Честных лишен физической энергии. Так как на практике Честные не имеют внутри себя фундамента Бедных, то и ребенку брать ее неоткуда: при помощи физической энергии он мог бы восстановить чувство собственного достоинства за счет компенсации этого «пробоя» на окружающих, как это сделал бы Бедный, в крайнем случае – но ресурса на это у него нет. И даже более того, Мазохист растет и мыслит в культуре Честных – то есть у него нет навыков обращения с физической энергией. И потому Честный-Мазохист становится таким «полуджином», способным действовать только в мире Честных: он может реализовывать значимые для Честных цели – получить ученую степень, занять должность, получить награду, – но вот аккумулировать вокруг себя имущественные и материальные блага, подобно Бедному-Мазохисту, он не может. Его «джин» соответствует джину из анекдота: «В пустыне Аладдин нашел лампу, из нее выскочил Джин, и Аладдин ему говорит, что срочно хочет в Багдад. «Ну пошли» – говорит Джин. «Нет, ты не понял, мне надо быстро» – возражает Аладдин. «Ну тогда побежали» – отвечает ему Джин». Вот, примерно, такой «джин» у Честного-Мазохиста. Хочешь занять должность – тогда «побежали».

Мазохист не без труда достигает уважаемого положения, значимых должностей – и так обеспечивает свое «гнездо» ресурсом социального уважения, но не столько за счет «джина», сколько за счет травмы «гнезда», то есть за счет мотивации. Понято, что с этим ресурсом приходит и какое-то материальное положение, часто лучшее, чем у его друзей – но приходит оно косвенно: выплаты за лекции, за ученую степень, за должность. То есть он не сам берет материальные ресурсы, а ему их дает общество – как и принято в

мире Честных. Но таким путем можно стать академиком, но стать «местным олигархом» маловероятно – какой-то продавец цветов с рынка зачастую обладает большим материальным благосостоянием, чем всеми уважаемый профессор. Что, кстати, расстраивает Честного-Мазохиста.

Есть, конечно, еще вариант «карьеры чиновника», в котором правила игры иные и нередко позволяют получать колоссальные ресурсы – но о них мы тут говорить не станем, тем более что государство с такими вариантами ведет борьбу: в наше время словосочетание «бедный чиновник» для большинства людей означает примерно то же, что и крылатый конь. Честные, кстати, да и в своем большинстве Бедные, к таким людям формально относятся с большим паритетом – люди влиятельные и полезные, если с ними дружить, но внутри презирают их. Но при этом, если им самим выпадает шанс занять такое «служебное место», его не упускают – презрение презрением, а деньги и влияние лучше. Но, к слову, Бедные к таким «карьерным вариантам» склонны куда больше, чем Честные: среди Честных до сих пор много людей, которые предпочтут отказаться от такого места в социуме, чем пойти на компромисс со своими принципами. Кстати, в нормально построенном обществе сохранять правильность – то есть быть таким «государственным Ригидным» – и состоит одна из ключевых задач Честных: для этого и существует эта прослойка, – но в обществе «не правильном» этот принцип ригидности начинает размываться.

Но зато такой Честный-Мазохист объединяет вокруг себя людей своего уровня – вокруг него существует круг Честных: с кем он работал, учился, дружил – часто именно он является связующим звеном между людьми. Он является тем центром, который собирает вместе всех этих, часто мало интересных друг другу, людей. Такое постоянное выстраивание связей является социальным ресурсом Честного-Мазохиста, в силу которого он верит. Что интересно, Мазохист крайне редко участвует в сомнительных субкультурах Покинутых, но при этом вполне может состоять в «клубе директоров»: рациональность Мазохиста сохраняется даже на уровне Честных, и потому он стремится туда, где образуются полезные связи, и избегает мест, в которых находиться бесполезно, а индальгирование и «работа над собой» его интересует мало. В каком-то смысле, такой круг общения становится его дополнительным «гнездом», помимо семьи и родственников. Но как правило, ему это мало что дает. Все его считают человеком хорошим, но как говорится, «хороший человек – не профессия», и большая часть его знакомых сами беспомощны в социуме, а те, кто мог бы социально помочь, видят в нем «прикольного клоуна». Поэтому такой круг общения позволяет ему выживать на каком-то уровне, но не позволяет высоко подняться в обществе.

Но с движением по карьерной лестнице у Мазохиста в мире Честных особых проблем не возникает – он никого не раздражает, никому не мешает, не говорит лишнего, добродушен и позитивен. Даже то, что Честные считают его «туповатым», потому что он не особенно участвует в умных дискуссиях, идет ему на пользу: Честные не любят тех, кто умнее их, а тут, на фоне

Мазохиста, Честный выглядит очень даже умным. Они могут становиться генеральными конструкторами, директорами, управляющими, академиками – или оставаться на должностях обычных, вроде начальников отдела или просто менеджерами. В данном случае все зависит не только от отношения его к «гнезду», от его потребностей, но и его чувства собственного достоинства. Действительно, на уровне Честных перенесенные в детстве Мазохистом травмы имеют значение – если он их не проработает, то они ослабляют еще более «силу бегающего джина»: являются его «криптонитом», как для Супермена. Они даже могут Мазохиста превратить в «клоуна» для окружающих без заметных социальных достижений, или того хуже, в «мальчика для битья» – такое редко, но случается.

Думаю, что имеет значение склонность Мазохиста сохранять старые связи и становиться центром притяжения людей – его способность притягивать к себе людей. Известно, что мы разделяем судьбу тех, с кем дружим – то есть тех, на кого направлено наше внимание. И если окружение Мазохиста не имеет внутри себя людей из «высших» Социотипов, в нем нет даже материально-ориентированных Бедных, что могло бы дать ему импульс что-то достигать и физическую энергию, а состоит исключительно из Честных, например, институтский выпуск сокурсников, то он вполне может застрять на том уровне, на котором находится. В таком случае, у него две проблемы. Первая касается непастионарности окружения и отсутствия у них физической энергии – и это достаточно стандартно. А вот вторая проблема интереснее и касается механизма формирования образа личности в обществе.

Каждый из нас может думать о себе что угодно, но люди видят нас совсем иначе, чем мы сами. Наш образ в их глазах формируется на основании их мнения о нас, и это мнение формируется без нашего участия: кто-то что-то о нас рассказал, мы неудачно пошутили, нам удалось какое-то дело, мы помогли кому-то, где-то совершили глупость... И люди формируют о нас свое мнение, наш образ – как будто систему ожиданий в отношении нас и нашего поведения. И действуют в отношении нас на основании этой системы ожиданий. И часто наш образ у них в голове может существенно отличаться от того, что мы сами думаем о самих себе. И общаются люди не с нами реальными, а с тем образом, который они себе создали. И если у людей в отношении нас сформировалось неудачный образ, например, человека слабого, глупого, странного, то ничего с этим просто так сделать не удастся. Но обращаться с нами они будут именно как с таким человеком – буквально «вбивать» нас в ими же придуманный образ. Причем, никого не интересует, правильный ли он или ложный. И если этот образ сформирован много лет назад, то вполне вероятно, что он останется в восприятии людей практически навсегда: человек сто раз изменился, многого достиг – а для одноклассников он все такой же дурачок, который описался у доски. Когда к такому кругу «друзей детства» присоединяется кто-то из сослуживцев или новых знакомых, то он очень быстро перенимает восприятие такого неудачного для человека образа. И даже более того, если этот образ у человека вызывает не очень

приятные ощущения, он от него напрягается, то он сам начинает ожидать в отношении себя определенное поведение даже от незнакомых людей. И когда он приходит к новым людям, то они, за счет его невербалики, начинают «считывать» его ожидания – и ведут себя соответствующе им, то есть на него снова «одевают» неприятный ему образ. В ряде случаев, такой неудачный образ становится практически проклятием человека.

И вот этот механизм, когда Мазохист окружает себя своими старыми знакомыми, которые помнят часто его молодым со всеми его причудами и слабостями, продолжает работать в отношении него: они продолжают его воспринимать точно так, как много лет назад. И если этот юношеский образ был явно не потенциального олигарха, а человека слабого, клоуна, ни на что не способного – он таким и остается в восприятии людей. В ряде случаев, даже своя яхта и вертолет не способны перебить в восприятии его знакомых старый, слабый или глупый образ – он для своих старых знакомых был просто «дурачок», а стал «дурачок с вертолетом». И этот же образ распространяется на все места, в которые он устраивается работать, на новый круг общения. А так как чувство собственного достоинства у Мазохиста в мире Честных серьезно покалечено, и его «старый образ» маловероятно является перспективным – вряд ли он в детстве напоминал будущего банкира или олигарха, а скорее клоуна или несчастного ребенка – то этот неудачный образ перекрывает ему социальный рост. А его окружение не позволяет ему мало того, что восстановить чувство собственного достоинства, но и удерживает его в слабом социальном образе, который был у него в прошлом.

И благодаря своей способности объединять вокруг себя людей, он «залипает» в своем прошлом образе и не может из него выбраться. И каждый раз, когда ему нужна поддержка, «подкачка» ресурса или уверенности, он собирает «старых друзей». Результат, думаю, вполне очевиден – что с большой вероятностью и является причиной того, что Честный-Мазохист застревает продавцом в торговом зале, а его «джин» так и продолжает сидеть в лампе.

Если Мазохисту все-таки удастся выйти из замкнутого круга, то даже в этом случае, как это ни парадоксально, но Честный-Мазохист действительно всемогущ только в обществе – в выстраивании связей, занятии должностей. Но он точно также бессилён в реальности, как и любой другой Честный.

Потому, какая-то заботливая бабушка, на которой практически «пляшут» родственники и постоянно унижают ее, вполне может существовать в мире Честных. Говорить что-то еще о Честном-Мазохисте особенно нечего, он хорошо описан у Бурбо. Чудес он особенно в мире Честных не производит, в субкультурах не участвует, тихо и спокойно занимается своим «гнездом», много работает, и у него нет времени на себя, позволяет над собой шутить и издеваться. Живет тихо и размеренно, «звезд с неба не хватает» и по карьере идет поступательно – сам ничего не просит, довольствуется тем, что ему дают в обществе.

Честный-Мазохист – это человек с серьезно травмированной личностью, по причине пережитого периода унижения в детстве, возможно, не менее

серьезно травмированной, чем у Отверженного. Но при этом внешне добродушен, оптимистичен, но может в своем хвастовстве действительно унижать окружающих – пытаться на их фоне выглядеть лучше, чем есть. А пока он представляется не плотным, часто желеобразным, на людях суетливым человеком, который живет в постоянном чувстве вины, и все время стремится его стабилизировать за счет заботы об окружающих, перегруженности работой или сохранения своего круга общения. Он избегает конфликтов, стремится уладить вокруг него случающиеся споры, и часто становится буфером или «подушкой для слез» для окружающих людей.

В моем понимании, замечательный и сатирический пример Честного-Мазохиста – это Швейк из произведения Ярослава Гашека. У Швейка не было явного «гнезда», о котором он заботился – это ставит под сомнение точность определения его как Мазохиста. Но, с другой стороны, семья и родственники в комплекте с Мазохистом не идут, а появляются со временем – мы практически не уделили внимания периоду, пока Мазохист свободен от «гнезда».

Можно указать на еще одно отличие Честного-Мазохиста от Бедного-Мазохиста: у Честного-Мазохиста нет такого страха и желания свободы, как у Бедного – его поведение «на свободе» не отличается особым «загулом», как у Бедного, а чаще всего, укладывается в рамки культуры Честных. То есть, Честный-Мазохист не станет отплясывать как Мкртчян в фильме «Мимино», каким бы свободным он себя не чувствовал. Это связано с тем, что у него нет особой энергии, которая требует такого выхода – это свойство всего мира Честных, когда у людей не так много жизненной энергии. А если нет энергии, то и ее «прорыва» не происходит, когда он свободен. Даже более того: у Честного-Мазохиста и какой-то особой маниакальной тяги к свободе не наблюдается.

Сказать что-то еще, представляющее интерес о Честном-Мазохисте, на данный момент пока нечего, возможно, со временем откроются еще какие-то нюансы и особенности его нахождения в мире Честных.

## **2.4. Честный-Контролирующий**

Честные-Отверженные и Честные-Ригидные не очень любят Покинутых, хотя манера их общения – мягкая и интеллигентная – стала частью их культуры. Но Контролирующий, в его классическом, жестком проявлении для Честных вообще неприемлем. Бедный-Контролирующий вызывает у Честных практически животный ужас, но и Честный-Контролирующий не вызывает восторга – скорее брезгливость и презрение. Он для них является абьюзером в любом случае – и одновременно соблазнителем: Честные не могут устоять против очарования Контролирующего, но и долго переносить его в своей среде тоже не могут.

Контролирующий может появиться в среде Честных, но опять же, как и Покинутый, не без участия Бедных родственников или нянечек, что тоже

вероятно. Как правило, к трем годам у него уже присутствует протестное поведение: он протестует против того, что не является центром внимания, и начинает его агрессивно требовать. Честные, как правило, достаточно слабы, чтобы справиться с его «припадочностью» и «истеричностью»: водят по врачам, к психиатру, колдунам, пытаются «изгнать из него беса» – но все напрасно. А так как он находится в среде, которая не дружит с физической энергией, то она слабо присутствует и у него тоже – что делает его именно истеричным, визгливым. Но это не мешает ему внешне соответствовать описанному типу тела у Бурбо – «античного» типа: красоту тела они сохраняют.

Во внешней среде Честных Контролирующие, как им и положено, заняты соблазнением окружающих: воспитание в среде Честных дает ему в этом преимущества перед Бедными – он обходителен, воспитан, деликатен, аккуратен, нередко по-аристократически красив. И Честные от его «соблазнений» тают. Но так как Честные сами боятся близких и чувственных отношений, как и он сам, то и он себя в их среде чувствует комфортно: можно долго играть во флирт без сокращения чувственной и физической дистанции – сокращение физической дистанции, в отличие от Бедного-Контролирующего, Честный-Контролирующий не переносит. И при этом часто пользуется популярностью: симпатичный, с юмором, общительный, обходительный. Честные, если у них с ним нет плотного контакта, даже прощают ему его «сложный характер». Правда все это присутствует до момента, пока человек не попадет под его влияние – не узнает его поближе.

Но вот по карьере дела обстоят иначе: Честные в деловых и служебных отношениях его не переносят, по причине того, что он все время хочет стать главным, всех достает своими придирками и лезет не в свои дела, он вспыльчив и не сдержан. При этом регулярно хамит и оскорбляет окружающих даже тогда, когда делает им комплименты. Про уважение к людям тут речи вообще не идет. Никто ему в среде Честных власть над собой не дает и лидером не признает, а часто считают неадекватным или нервным человеком, просто психически и умственно неадекватным. Потому Честный-Контролирующий тяготеет к слабым Бедным: среди них он король.

Отверженные-Честные также слабее его, и он над ними тоже измывается, но удовольствия этого особенно не приносит – они просто замыкаются в себе или убегают от него, хотя, в принципе, ему это не важно: он видит происходящее так, как хочет видеть – потому он считает, что их в чем-то убедил или воспитал, реального презрительного отношения к себе он не понимает. Но не пропускает и других слабых Честных – особенно из нижних субкультур: там он (так как сам в своей основе Покинутый) часто несет еще большую дичь, чем они сами в своей субкультуре, и при этом преподносит ее как незабываемые основы, не порицаемые истины и великие знания.

Простроенных Честных, верха уровня Честных, по сути, Ригидных, он боится и не любит, избегает их. Но все равно, особенно к молодым Ригидным, пытается «строиться сверху» – правда самим Ригидным это безразлично,

просто они, в итоге, считают Контролирующего неадекватным или слабоумным, и не стремятся поддерживать с ним отношения. Если, конечно, он не супруг или супруга того, с кем они дружат – коллеги по работе или одноклассника, – то тогда формально отношения с ним сохраняются, и он позорит свою вторую половину своими выходками в «тесном кругу друзей».

С точки зрения реальных результатов у него все обстоит в среде Честных не очень здорово: без того, кто его двигает по служебной лестнице он застревает где-то в линейных должностях. Честные предпочитают не подпускать его к значимым для них социальным позициям: оказаться под властью абьюзера никому не хочется. А вот Бедные его, конечно, побаиваются – точнее его непредсказуемых скачков настроения, – своим тоже не считают, скорее, «балаболом», но по доброте и простоте душевной могут с ним общаться от случая к случаю. Потому часто Контролирующий компенсирует свою тягу к лидерству и властность в семье – отыгрывается на детях и домашних: среди них он король. Так в среде Честных появляются Мазохисты, Отверженные и Ригидные: унижать, дрессировать, быть непредсказуемым – для Контролирующего вполне нормально, и все это, безусловно, отражается на его детях.

Честные достаточно конфликтный уровень: они часто спорят, доказывают свою правоту, конфликтуют, судятся между собой – это для них нормально. И конфликты вокруг Честного-Контролирующего – постоянное явление: часто он является центром таких бытовых споров, но по причине трусости практически никогда не стоит на своем, а предпочитает, подставив кого-то, сбежать. Если же его «прижимают к стенке», то он, как правило, истерит, визжит, зовет на помощь – то есть превращается в Покинутого и играет в жертву. Переход от орущего и амбициозно позиционирующегося абьюзера в позицию вопящей жертвы у Честного-Контролирующего происходит стремительно.

Честный-Контролирующий не имеет физической энергии, чем серьезно отличается от Бедного-Контролирующего – соответственно, и их поведение серьезно отличается. Бедный-Контролирующий идет на физическое запугивание – как танк прижимает попавшегося ему человека: он действует более линейно, у него меньше скачков настроения, и при этом он склонен угрожать зависимым от него или явно более слабым, чем он, людям даже своим внешним видом. А Честный-Контролирующий идет на шантаж – ловит человека на страхи, слабости: у него скачет настроение, он истерит, давит на «болевы точки», намекает на то, что у человека будут социальные проблемы. Причем действует настолько «скользко», что потом рассказать, что произошло, и чем он угрожал, практически невозможно: он, как уж, выскальзывает из таких ситуаций – в народе говорят, что человек «подленько» себя ведет.

Если вы видите Честного, который на кого-то истошно орет, запугивает человека, что подаст на него в суд, угрожает, что обратится к руководству или в контролирующие органы, то есть собирается «ябедничать», то перед вами,



вероятнее всего, Честный Контролирующий: «наябедичать» на кого-то – это последний аргумент Контролирующего. И при этом он не производит, в отличие от Бедного, впечатление амбала – его тело, конечно, «атлетичное», но все же тело Честного. Также в отличие от Бедного, который может и за «шкурку» схватить, он избегает любых ситуаций, в которых его можно будет потом обвинить – он избегает не только рукоприкладства, но и любых опасных, с позиции закона, выражений и действий.

При этом с людьми «внешнего круга», от которых в его жизни что-то зависит, Контролирующий проявляет чудеса артистизма: с учителями ребенка в школе, с продавщицами в соседнем магазине или работниками ЖЭКа. Для них он милый, интеллигентный человек, его семья практически образцовая, сам он практически образцовый гражданин и семьянин – он формирует себе репутацию. Но с теми, кто его не интересует, даже с соседями, он вполне может проявлять свою неадекватность и истеричность.

В ситуациях же, в которых Честного-Контролирующего «прищемили», например, он попался на «крючок» мошенников, он легко проваливается в состояние Покинутого: визжит и истерит, призывая окружающих на помощь. Не ясно, каким образом, но в ряде подобных ситуаций Честный-Контролирующий проявляет и признаки Отверженного: очень быстро убегает, прячется и сидит, надувшись как хомяк – переживает ситуацию. В принципе, именно так себя ведут практически все Честные в подобных ситуациях: назначают виноватого «во всем», впадают в истерику и убегают. Но Контролирующий визжит громче остальных. Подобное поведение в слабой форме, конечно, присутствует и у Бедного-Контролирующего, но выражено намного слабее – Честный-Контролирующий воспроизводит данный алгоритм намного громче и театральнее.

Честный-Контролирующий, так как не верит никому, может впасть в истерику по причине того, что ему показалось, что его предали, ему изменили, кого-то предпочли, куда-то не позвали: в подобных фантазиях и версиях он может проявлять колоссальный талант и придумывать такие сюжеты, которые в здоровую голову не придут. Чаще всего, такие «разборки» происходят в кругу семьи, после того как Контролирующий на какой-то официальной встрече или нахождении в обществе выдержал лицо и сохранил репутацию. По сути, такие истерики имеют характер разрядки после нервного перенапряжения – повод не нужен, просто Контролирующий устал и перенервничал.

Честный-Контролирующий любит «заматывать» других: человеку предстоит какое-то важное дело, ему надо отдохнуть – и тут у Контролирующего случается очередной нервный срыв. Он как будто проверяет человека, готов ли он ради него – выслушивания его истерик – пожертвовать важными для себя делами. И это тоже в порядке вещей. Как в порядке вещей испортить настроение имениннику за минуту до входа гостей, сказав ему какую-то особую гадость.

Но в действительности, Честный-Контролирующий крайне слаб. Мало того, что он чувствует себя чужим среди людей не на своей территории, так на него оказывает влияние еще одно свойство Честных: в мире Честных люди, так как не материализованы, не могут чувствовать себя полноценными собственниками. Отсутствие чувства собственника у Контролирующего «разгоняет» его травму личности, повышает тревожность и как будто вынуждает доказывать окружающим, что он чем-то владеет, что это его собственность. При этом, что интересно, у него нет такой склонности к демонстрации своего материального достатка, как у Бедных-Контролирующих – скорее он демонстрирует людям свои права на распоряжения, чтобы чем-то владеть, на что-то претендовать. Потому для него, как и для любого Честного, важнее, чем дорогие машины, его ученая степень, должность, место работы – и он ими все время хвастается.

Рисовать, развешивать, показывать чертежи, диаграммы, графики и избыточные формы отчетности – мания Честного-Контролирующего. Так он демонстрирует, во-первых, что он самый лучший специалист, во-вторых, показывает свою компетентность, подтверждает, что он работает, и это позволяет ему быть «на голову выше» своих коллег, за счет принуждения их смотреть на эти графики, а иногда и отчитываться по ним – он их контролирует. Бывает, что ими подменяет и саму работу: часто всей организацией, вместо того чтобы заниматься продажами, сотрудники рисуют диаграммы и пишут отчеты. Так он переводит любую деятельность с ориентации на результат в процесс.

В свое время, мой школьным математик и по совместительству зав. кафедры на ВМК МГУ, рассказывал один случай, как они набирали в созданную группой преподавателей компанию, занимавшуюся репетиторством, репетиторов со стороны: был конец 80-х, появлялись первые кооперативы, и все выживали, как могли. К ним пришел бывший военный, ему дали в качестве теста математическую задачу, с которой он долго «пыхтел» и в итоге заявил, что ее сделал. Ответа он так и не получил, и понятно, ему отказали в приеме на работу. Но он уперся и стал требовать, чтобы его взяли, обосновывая тем, что «ответ – не главное, логика-то правильная, значит, задача решена».

Вот примерно так и действуют Контролирующие, делая упор на графики, отчеты и прочую «иллюстрацию работы»: логика-то правильная, значит, результат не важен. Это дает им повод и возможность защищать и отстаивать свою позицию при любом результате – действовали-то они по графикам и отчетам правильно.

## **2.5. Честный-Ригидный**

Ригидные в среде Честных чувствуют себя в «своей тарелке», большинство Ригидных находятся в верхних слоях уровня Честных – среда Честных, во многом, построена на этой травме личности: между Честными и

Ригидными поразительно много общих черт. Да и сама суть Социотипа Честные – ригидная. И вот здесь Честные-Ригидные практически полностью соответствуют описанию Бурбо. Каких-то «нетрадиционных» Ригидных в этой среде практически нет. Другое дело, что часто появляются протестные Ригидные, которые в силу своего «виртуала» все время должны бороться с правительством, культурой, лженаукой и чем угодно – не важно с чем, главное бороться. Но они, по большей части, внешне все равно классические Ригидные. И при этом они не опускаются в субкультуры Честных – если только в качестве исключения.

Честные, в своей массе, достаточно нормальные люди. Но представление о всем уровне формируется по его крайним проявлениям – и Честные-Ригидные как раз и являются такой крайностью. В общем-то большая часть того, что есть неприятного в Честных – их надменность, значимость, упертость, неспособность с ними договориться – происходит из травмы Ригидного. Даже само название Социотипа «Честные» во многом связано с Ригидными: честность и справедливость, понятно, в их понимании, для них является фетишем. А сама травма Ригидного практически является частью культуры Честных: можно сказать, что, погружая людей в область Честных, само устройство социальной системы будто подразумевало, что Ригидные – это пик развития Честного.

Понятно, что как любые Честные, Ригидные обожают, когда общество их уважает. Потому стремление к «титулу» в этой среде является для них пределом мечтаний – но адаптировано оно именно под культуру Честных. От графского титула они, понятно, не откажутся, но для них не менее важно и официальная позиция в обществе. Звание научное, доктор наук или академик, дипломированный разными корочками, вроде МВА, топ-менеджер воспринимаются Ригидными, как их достижения. Потому, когда вы встречаете «непробиваемого» академика, топ-менеджера, чиновника с явными проблемами со значимостью – это Честный-Ригидный: на вас он смотрит как генерал на салагу-новобранца, даже если он моложе вас. Честные-Ригидные, действительно, напоминают больших начальников, образцовых военных – и чем выше его положение, тем больше он «генерал».

Очень часто в среде Честных человек проявляет признаки Ригидного не с самого детства, а с возрастом – превращается в него из Отверженного, по мере набора социального веса в такой среде: занимает должность, достигает уважения окружающих за счет своей карьеры или положения. По сути, Ригидный – это высшая точка развития Честного, его мечта и предел его устремлений в жизни: по сути, это идеал его социального поведения, к которому он стремится всю жизнь. Даже Покинутые, Контролирующие и Мазохисты в какой-то момент не прочь примерить на себя маску Ригидного.

Что же касается мышления Ригидного, то оно мало чем отличается от мышления Честного: все устроено точно также, как и у большинства представителей этого уровня – только добавляется упертость. Ригидные точно также не способны соединить ментальную и практические области: то, что они

знают, мало влияет на их поведение. Точно также они имитируют жизнь – радость, увлечение, эмоции. Даже более того, их склонность следовать принятому решению делает их практически образцом для прочих Честных: они пунктуальны, гипераккуратны, если решили вести ЗОЖ, то ведут его. Честные их за это уважают.

В общем-то, Честные-Ригидные мало чем отличаются от их классического описания – а повторять его я не вижу смысла. Сухие, подтянутые, строгие люди с лицами отставных генералов; те, кто помоложе – с лицами людей, инспектирующих помещение на соответствие нормам пожарной безопасности. Повторюсь, Ригидные – это образец для Честных, предел их мечтаний.

Добавлю, что Ригидные могут не только заниматься наукой, быть чиновниками или образцовыми военными. В разные исторические моменты именно Честные-Ригидные становятся теми, кто поднимает народ на «комсомольские стройки», на «трудовые подвиги» и идут впереди них, показывая пример воли и выдержки: Павка Корчагин в произведении Островского «Как закалялась сталь» один из ярких примеров. Да и Маресьев из произведения «Повесть о настоящем человеке» тоже может служить примером. В принципе, Честному-Ригидному безразлично, бегать ли по утрам в любую погоду, отказаться от вредной пищи, строить узкоколейку или, не смотря на физические травмы, продолжать выполнять свою работу: чем сложнее ему следовать своему выбору линии поведения, тем больше он собой гордится. Потому именно из среды Честных-Ригидных появляются люди, на которых происходит формирование нового общественного порядка и устройства общества. Никакие трудности и лишения не способны их остановить, если они следуют своей линией. Но это происходит в определенные исторические периоды, а в обычное время они больше сидят по кабинетам и предпочитают не заниматься ни физической работой, ни участвовать в каких-то критических или экстремальных ситуациях.

Уточню и вопрос относительно авторитетности Ригидных в мире Честных. Авторитетным человека в мире Честных делают не его личные данные, такие как интеллект, воля, принципиальность – а его таким назначает общество: в мире Честных не только любой человек может стать «авторитетной фигурой», к которой прислушиваются Честные, но даже «конь Цезаря». Потому здесь бывают пользующиеся авторитетом и Мазохисты, и Контролирующие. Но более всего Честные верят именно Ригидному, а над остальными тихо посмеиваются, хотя все равно следуют тому, что те говорят. Потому в мире Честных огромное количество «неавторитетных» Ригидных – это просто люди, которые ходят на работу и живут своей жизнью, досаждавая своей принципиальностью окружающим.

### 3. Высшие Социотипы

Приступая к «высшим» Социотипам, следует вспомнить, что в их среде слабых сторон травм личности не может существовать: им там не дают проявляться. Потому мы будем разбирать игру сильных сторон травм личности на уровне Карьеры и Блефа – алгоритмов поведения, которые дают людям различные возможности.

Это значит, что, если вы вдруг заметили, что у Карьеры или Блефа присутствуют какие-то черты человека с травмами личности, значит, перед вами имитация «высшего» Социотипа: какой-то «низший» Социотип, который за счет обстоятельств стал способен вести себя как «высший» Социотип.

Есть и другой вариант. Жизнь всех проверяет на прочность, и «высшие» Социотипы не исключение – и даже более того: их проверяют на «прочность» намного жестче, чем «низшие» Социотипы. При какой-то очередной проверке, вполне возможно, жизни удастся найти в человеке его слабое место и возбудить в нем травму личности – и тогда «высший», если быстро не совладеет с ней, имеет все шансы опуститься в своем мышлении на уровень «низшего» Социотипа. Если у него проявляются слабые стороны Отверженного или Ригидного, то он отправляется в «путешествие» в мир Честных: теряет реалистичность, начинает обвинять окружающих в своих неудачах, впадает в значимость, погружается в другие, «приятные» качества и ситуации человека из мира Честных. Если проявляются травмы Покинутого или Контролирующего, то его ждут в мире Бедных: страхи, масса материальных проблем из пустоты, деградация масштаба мышления и прочие «прелести». Если проявляется травма Мазохиста, то скорее всего, его ждет профессиональное выгорание, переутомление и нервное истощение – с последующим погружением в «низшие» уровни.

Сила «высших» Социотипов в их реалистичности, погруженности в мир социальных и физических взаимодействий. Соответственно, проявление любой травмы личности «вышибает» их из реальности в «виртуал», что приводит к практической недееспособности. Потому такое отторжение слабых сторон как в себе, так и в людях имеет вполне рациональное объяснение: от этого зависит само выживание представителей «высших» Социотипов и их дееспособность. «Низшие», причин такого неприятия, часто жесткого, слабых сторон травм личности, не понимают, считают «высших» слишком жесткими, злыми, заносчивыми, значимостными и иногда бесчеловечными людьми, так как проявление слабых сторон для «низших» Социотипов является вполне обычным, повседневным и нормальным состоянием.

Одним из ключевых отличий «высших» от «низших» Социотипов является их реалистичность, которая выражается в иной расстановке приоритетов действий, чем у «низших». В мире «низших» не существует более высокого приоритета, чем они сами и их состояние. «Высшие» имеют приоритеты более значимые, чем их персона – в первую очередь те, от которых зависит их будущее или благосостояние. И если «низший» ради того, чтобы

посадить цветочки, начнет возить навоз на арабском скакуне, которому завтра предстоит участвовать в забеге, и от результата забега зависит то, что этот человек и его семья будут кушать наступающей зимой – то в понимании «низших» в этом нет ничего страшного. А если скакун в процессе перевозки навоза сломает себе ногу, то это будет считаться «большой бедой», которая с ними случилось сама по себе, и они тут ни при чем. Ответ же на вопрос «зачем он так перегружает бессмысленной работой лошадь?» будет умилительно-детский «как же, ведь цветочки – это так красиво!». Возить на Land Rover за 150 тысяч евро рассаду для дачи стоимостью не более 50 долларов, перемазав всю машину навозом – это в порядке вещей на «низшем» уровне. Ну или «низший» на тонущем Титанике легко будет пересчитывать чайные ложки, чтобы проверить, не «сперли» ли их прыгающие в шлюпки пассажиры – о том, что надо самому прыгнуть в лодку, он подумает только тогда, когда вода начнет подступать к нему самому, и вот тогда у него случится паника с бессмысленными воплями и суетой.

«Высшие» автоматически выделяют те приоритетные цели, задачи и процессы, от которых зависит их будущее и реализация планов – и в отличие от «низших», аккумулируют вокруг них все ресурсы для их поддержки и усиления, а не стремятся проверять их на прочность, как это делают «низшие». Потому их действия приносят результаты, и потому действия «низших», как правило, результаты дают не очень хорошие, а «бед» в жизни с тем, что завтра наступает «черный день» масса – понятно, почему у «низших» постоянно наступают «черные дни», и в чем именно выражается реалистичность «высших».

«Высшие» очень трепетно относятся к тому, от чего зависит их будущее, и берегут то, от чего зависит их текущее благосостояние – делая такое дело или «станок» для себя практически священным, бросают на его обслуживание большие ресурсы; в то время как «низшие» считают себя избранными, считают, что тот источник дохода, который у них есть сегодня, появился по причине их уникальности, а не по стечению обстоятельств – не берегут его, проверяют на прочность, потому что верят, что если один «источник благосостояния» сломается, то сразу же, как чудо, появится новый. Говоря просто, «высшие» к одному «источнику» своей «социальной силы» присоединяют новые, а «низшие» постоянно ломают свои «источники».

Другой момент касается методов достижения целей – стремления стать первым. «Высшие» стремятся стать сильнее, умнее, эффективнее, компетентнее и прочее среди конкурентов, и за счет своего превосходящего мастерства и силы стать первыми в бизнесе, карьере, финансах и другом. У них тот же принцип честной соревновательности, который присутствует в спорте.

«Низшие» действуют иначе: они не стремятся стать сильнее и лучше, они «топят» наиболее сильных и опасных конкурентов, и на фоне оставшихся слабых игроков, оказываются самыми сильными лидерами. Это примерно, как подложить кнопки в кеды самому сильному конкуренту перед забегом, и тем

самым вывести его из строя. То есть они готовы сделать любую гадость, чтобы устранить конкурента – делают это автоматически и даже не понимают своих действий. Потому в обществе «низших» Социотипов опасно быть лучшим – самым эффективным, талантливым, компетентным и прочее: такой человек является первым претендентом на устранение из компании, бизнеса, карьерной гонки и просто из общества. Если бы спортивные состязания проводились по правилам игры «низших», то сами состязания можно было бы и не проводить, а просто вместо забега на сто метров находить того, кто больше остальных нагадил своим конкурентам – и сразу давать ему медаль за первое место. По тому, «топит» ли человек конкурентов или стремится выиграть в честной борьбе, также можно определить перед вами «низший» или «высший». Но, конечно, все не так просто.

Молодая Карьера, как правило, по наивности пытается действовать честно и достигать целей, становясь самым лучшим в том, что делает: он представляет свое развитие в социуме согласно спортивной модели соревнований – побеждает сильнейший, умнейший, компетентнейший и прочее. И по большей части, даже не понимает, что происходит, когда при всех его преимуществах у него все начинает сыпаться с карьерой, бизнесом, продажами. Но если он все-таки выживает, то начинает понимать такие правила игры в мире «низших» и учитывать их в своих действиях – у него появляется стратегия действий, а не только стремление стать лучшим. Но тут ему приходится делать выбор. Если он сам начнет «топить» наиболее сильных людей вокруг себя, то очень быстро потеряет мышление «высшего Социотипа», хотя «топить» он может в разы виртуознее и эффективнее окружающих его «низших». Если он понимает опасность такой игры и не играет в нее, то происходит изменение его понимания окружающего мира, сути людей вокруг, правил игры в этом мире – от наивной модели честной спортивной конкуренции он переходит к более сложной модели мира: происходит качественное изменение его мышления и миропонимания. И действует в ней с учетом такой особенности окружающих его людей и их правил игры. То есть, он приобретает гибкость, мудрость и способность действовать стратегически в такой среде.

Зная эти два простых принципа, разделяющих «низшие» и «высшие» Социотипы, для того чтобы понять, к какому Социотипу относится человек, даже не надо его самого видеть – достаточно просто посмотреть, как он действует.

К примеру, человек назначен директором в крупный научный институт. Если он «высший», то он сразу выявит наиболее ярких, результативных, сильных ученых, попавших в его подчинение, и начнет под них создавать в институте среду для того, чтобы дать им «зеленый свет»: направит ресурсы института на их поддержку. А структуру института перенастроит под такую модель работы на результат.

«Низший», наоборот, в первую очередь уберет из института всех ярких, независимых, результативных ученых и оставит только тех, кто точно не

может создать ему конкуренцию, и на чьем фоне он будет выглядеть «звездой» – самым мудрым ученым. Второе, что он сделает, это он займется бухгалтерией с целью экономии финансов, приходящих из бюджета, и уволит всех, по его мнению, лишних, начав с уборщиц, не имеющих прямого отношения к науке людей: так он получит дополнительные ресурсы для имитации деятельности. Следующим шагом, чтобы увеличить приходящий на его институт бюджет, он объявит о каких-то громких проектах внутри своего института и начнет получать на эти проекты дополнительные средства: приходящие в институт средства вырастут еще больше – это позволит укрепить свои позиции в институте, получая поддержку оставшихся сотрудников за счет повышения им окладов. А так как хоть какие-то результаты да будут, то необходимо эти результаты представлять, как супер выдающиеся – и потому запустится печатный станок со статьями о величии таких разработок и исследований, и на написание этих статей будут направлены оставшиеся после увольнения сотрудники. В итоге, в таком институте и сотрудники довольны, и результаты его деятельности выдающиеся. Вот только науки в таком институте больше нет. И в итоге, такой институт считается передовым, исследования проводит важные, сотрудники довольны – и все здорово.

То же касается и бизнеса. «Низшему» будет плевать то, что его бизнес держится на каком-то одном человеке, который дает ему половину прибыли, и через которого в его бизнес идет большая часть клиентов: он его уволит, чтобы на его фоне самому не выглядеть убогим, а причина найдется. Бизнес будет продолжать как-то работать, и никто не будет пугать и бесить такого руководителя.

«Высший», обнаружив у себя такого сотрудника, в первую очередь, развернет все свободные ресурсы под этого сотрудника – чтобы ему было удобно и комфортно работать. А потом, понаблюдав за ним, попытается найти похожих на него людей для работы в своем бизнесе: начнет работать на повышение результативности бизнеса.

Подобные истории я наблюдал часто и в бюджетных, и в частных компаниях – почерк «низших» везде один.

Что касается повседневности, личной жизни, то в современной культуре «высшие» бок о бок существуют с «низшими», и никаких регулирующих их отношения правил не существует. Потому неизбежно «высший» обрастает вокруг себя «низшими» членами семьи, родственниками, друзьями, которые очень любят «красивые цветочки» и ненавидят реальную эффективность. И в этой среде «высшему» приходится большую часть времени заниматься именно «перевозкой навоза» для «цветочков», на реальную деятельность у него времени и сил остается мало. Можно сказать, что таким образом он теряет свою эффективность, привыкает жить в среде «низших», чаще всего смиряется с таким положением вещей и, теряя основы «высшего» мышления, растворяется в их среде – сидит дома, пьет чай и слушает про то, как продавцы хамят в магазине жене, и что она им на это отвечает. Ну или бегают по



магазинам за памперсами и рассадой для дачи тещи. Потому сохранить в наше время просто основы «высшего» мышления – это уже много. Понятно, о тех, кто может поселить семейство в отдельном особняке у моря, а себе организовать отдельный офис с видом на горы и лично им подобранным персоналом, я не говорю, там все в порядке – если, конечно, изначально там было мышление «высших Социотипов», то оно и останется таким.

Теперь мы приступаем к Карьере и Блефу, и в данной части, когда я буду говорить «травма Отверженного» или любая другая травма, то буду иметь ввиду сильную сторону травмы личности – сложно каждый раз объяснять, что речь идет о ее сильной стороне.

### **3.1. Карьера – Контролирующий**

С позиции травм личности, в основе Социотипа Карьеры лежит травма Контролирующего. Отключив ее слабую часть, человек начинает действовать как великолепный управленец, руководитель, предприниматель: человек, который действуют четко, эффективно, стремительно и движется к цели.

Но, как и у любого Социотипа, внутри у Карьеры существуют разные уровни развития человека. Человек действует в чистом виде как Контролирующий только на самом нижнем ее уровне. Он мыслит узко, линейно, достаточно примитивно – напоминает едущий к цели поезд. Когда ситуация стабильна, и в ней нет неопределенностей, то его эффективность крайне высока. Но в случае возникновения непредвиденных обстоятельств, он просто «слетает с рельсов»: он не способен понимать и анализировать происходящее, мыслит тактически – на короткие участки времени, не видит ловушек, излишне рассчитывает на себя и свои способности. Критические ситуации, как правило, этот человек не проходит: пока он действует в малом масштабе или на низких должностях, он еще может существовать – но даже незначительное увеличение его масштаба деятельности или полномочий может сбросить его «с рельс». На таком уровне мышления он не способен ни масштабироваться в бизнесе, ни играть в сложные карьерные игры по службе: он амбициозен, целеустремлен – но этого мало, чтобы выйти из низкоресурсных игр, вроде открытия кофейни, или получения должности начальника отдела.

### **3.2. Карьера – Ригидный**

Ригидный также достаточно часто находится в основе уровня Карьеры, но имеет «сопроводительную», позиционную функцию. Можно даже сказать, что соединение травм Контролирующего и Ригидного рождает уровень Карьеры, стабилизирует травму Контролирующего: у него появляется позиция в жизни, свои принципы, направленность действий и способность достигать задуманное. Ригидный дает Карьере способность управлять собой и своими состояниями – без чего не может существовать «высший Социотип», дает

четкую позицию действий, исключает сомнения и метания. Когда «низшие» считают Карьеру «тупой», то есть не желающим рассуждать на пространные темы, тратить попусту время, заикнуться на своих делах – то это действие его Ригидного. Эта часть в Карьере пугает людей больше, чем Контролирующий, но именно она и создает к Карьере уважительное отношение. Ригидный дает Карьере ощущение собственного достоинства и уменьшает ее стремление к тому, чтобы хвастаться перед окружающими своими достижениями и преимуществами, вроде дорогих машин или часов: делает его независимым от оценки окружающих людей.

Более того, направленность движения к цели, негибкость характера, способность «держать удар» и преодолевать сложности определяется Ригидным. Без Ригидного Карьера вряд ли могла бы быть такой целеустремленной, собранной, четкой в действиях. И именно Ригидный защищает Карьеру от проникновения в его среду людей с травмами личности, а также контролирует его собственные травмы личности. Особенностью Ригидного в Карьере можно считать то, что он привязан не к своему иллюзорному «виртуалу», у него его практически нет, а к тем целям, к которым он движется: его «виртуал» находится в реально достижимом будущем – это его цели.

Все это дает Карьере силу достигать целей, но остановка только на двух травмах личности делает его уязвимым, мышление слишком простым, цели маленькими – он не способен ориентироваться в происходящем, гибко реагировать, понимать ситуации и видеть новые возможности действий. Выйти из такого линейного, уязвимо-го состояния помогают Карьере прочие травмы личности, которые открывают ей другие возможности и позволяют эволюционировать внутри своего Социотипа.

### **3.3. Карьера – Отверженный**

Освоение навыков травмы Отверженного позволяет Карьере начать «притормаживать», анализировать происходящее, ставить цели: дает Карьере «мозги». Сложность состоит в том, что молодая Карьера презирает людей с этого уровня за их слабость. Конкурировать в презрении Карьеры к Отверженным может только его презрение к Покинутым. Карьера их слишком показательно презирает, потому что боится пробуждения этих травм в самом себе, по причине того, что мало у кого было идеальное детство, и все в себе несут зерна этих травм. Данное презрительное отношение к людям с травмой Отверженного является серьезным препятствием для того, чтобы Карьера обратила внимание на достоинства этих людей: презирая этих людей, он презирает и их способности. А способности у них есть. Пустив в себя травму Отверженного, убрав презрение к этим людям и наблюдая за ними, он получит доступ к возможностям своего мышления. А реалистичности, которая дает ему информацию из окружающих процессов, которую следует осмысливать, у него вполне достаточно.

«Подружившись» с травмой Отверженного, Карьера избежит и еще одной своей беды. Карьера презирает теоретиков, болтунов, людей, не имеющих отношения к практике – считает их «пустышками». Он, конечно, может их слушать, чему-то у них учиться – но в своей жизни для них у него нет места. Он предпочитает практиков, которые имеют опыт, которые мыслят практичными категориями, говорят лаконично – этих людей он понимает, доверяет им и готов видеть их рядом с собой: готов с ними сотрудничать по реальным делам. Более того, ему важно понимать, что эти люди говорят – а понимать практические вещи намного проще, чем какие-то «умничанья». И беда к Карьере часто приходит от его окружения: его начинают окружать достаточно ограниченные люди. Они, конечно, «круты» в деятельности, владеют профессиональной технологией, наверняка имеют образование и дипломы каких-то модных бизнес-школ, но это Карьеру не спасет от «прибытия в тупик».

Обратив внимание на «теоретиков» и позволив себе начать теоретизировать – пустив в свою жизнь философию и аналитику, он вытаскивает себя из «ямы», которое «роет» ему его же «надежное» окружение: его понятийная составляющая мышления начинает расширяться, он начинает понимать процессы глубже, мыслить более стратегически, становится способен видеть смыслы происходящего. Это происходит в нем самом – в его голове.

Но от одного желания «стать умным» ничего не изменится, да и книжки здесь не особенно помогут – нужен мыслящий человек, который «прокачает» мышление Карьеры до способностей абстрактного мышления. Говоря проще, Карьере придется пообщаться с Отверженным и попытаться понять его, при этом игнорируя его слабые стороны травмы личности.

Но я знаю примеры буквального понимания этого момента: взаимодействий Карьеры с «теоретиками», чаще Отверженными, если последние и правда способны мыслить, а не являются клинически бредящими людьми: повторяюсь – легко перепутать старого идиота и старого мудреца. Самый распространенный момент: приглашение «теоретика» в свои дела и предоставление ему полномочий – часто, ни к чему, кроме как к развалу и хаосу, это не приводит. В том числе, по причине того, что Карьера относится к мыслительной работе примерно также, как к «налаживанию станка» или «приготовлению обеда»: пришел, все понял, нажал, куда нужно – и все заработало. Карьера не понимает, что он приглашает к себе «мозги», а не сантехника. И требует от «теоретика» стремительных действий и быстрых результатов – а так не бывает в этих областях. «Теоретику» нужно вникнуть в процесс, понять, что происходит, понять, в чем действительно проблема, и где ее источник, понять, как устранить этот источник проблем и подобрать для этого соответствующие методы и инструменты – и только тогда он может приступать к делу, а на это уходит много времени. Этого времени ему никто не дает. А нередко под видом «теоретика» приходит либо Покинутый из

субкультур, или просто «косящий под умного идиот» – тут рекомендации или популярность человека не помогут, надо самому смотреть, с кем имеешь дело.

Одно из свойств «высших» состоит в том, что они способны сами отличать вещи высокого качества от вещей низкого качества – по материалам, качеству изготовления вещи, мастерству сделавшего вещь мастера. Это свойство связано с тем, что решения «высшие» принимают самостоятельно, и их решения не должны зависеть от мнения общества – это основа их выживания в ведении дел. Бренды и лейблы, которые лепят к вещам, и на которых помешаны «низшие», не имеют решающего значения для «высших» – они не способны обмануть «высших» в отношении качества вещей, к которым они прилеплены. И определение «теоретика», в данном случае, является способностью «высших» выбирать качество в ряду ширпотреба – только на более высоком уровне, чем выбор обуви или куртки. Можно сказать, что это тест на разумность и способность самостоятельно мыслить в ментальном поле, который предусмотрен самой игрой жизни. Причем тест сложный, потому что не так много людей уровня Карьеры его проходят. К слову, Блеф такие тесты щелкает как орехи – он с лету отделяет «поддельные мозги» от настоящих.

И проблема прохождения такого теста не только в непонимании Карьерой «теоретиков», но и принципиальное презрение к ним. А без уважения, в таком случае, ничего хорошего не будет, а вот хуже стать может. И пока у Карьеры не проснется уважение к «теоретиком», пройти этот уровень у него не получится – он так и будет бегать по модным и признанным консалтинговым субкультурам Честных.

И вопрос даже не в приглашении «теоретика», а в уважении – в установлении взаимопонимания с «теоретиком» и доверия ему: пока взаимопонимания не возникнет, приступать к каким-то делам Карьеры и «теоретику» нельзя. И не факт, что, потратив на «теоретика» время, такое взаимопонимание будет достигнуто: «мозги» – это товар не для всех. Тем более, что на рынке «мозгов» очень много подделок: ученая степень или известность вовсе не гарантируют присутствие «мозга». Да и установить нормальные отношения с Отверженным далеко непросто – его деньгами не купить. В общем, развить в себе уважение к «теоретикам» – задача сложная по многим причинам.

И только тогда, когда они начнут понимать друг друга и не только формально, но и начнут эмоционально взаимодействовать, то есть произойдет их сонастройка, можно говорить о чем-то совместном: о том, что мозг Карьеры начинает набирать мощность. Этот процесс «сонастройки» может длиться достаточно долго. Дело в том, что в действительности, пока Карьера и «теоретик» ищут общий язык, происходит расширение мышления Карьеры – он все больше начинает мыслить. И общий язык, взаимопонимание появляется тогда, когда мышление Карьеры стало сопоставимо с мышлением «теоретика»: по сути, человек-«теоретик» ему больше не нужен – нужна только информация для анализа. Напомню, что ценность «теоретика» не

столько в том, что он знает – а в том, как он мыслит. Ведь когда дело дойдет до практики, то вероятнее всего, будут нужны не его знания, а способность мыслить: любой практический вопрос требует особого, часто нового, подхода. И такое мышление возникает, в том числе, и у Карьеры. А попытка использовать «теоретика» как врача скорой помощи, чтобы он пришел и все починил на основе своих знаний – это изначально утопия. Но проверить, естественно, утопия это или нет, Карьере никто запретить не может. А изменение мышления будет той силой, которая и вытащит Карьеру из созданной им самим «ямы» ограниченности своего окружения.

Есть нюанс. Посвящать в какие-то дела «теоретика» необходимо для того, чтобы у Карьеры с ним появилась общая предметная тема – без нее, за чашкой кофе или в дружеских беседах, ничего не получится. Пока тема не появится, и «теоретику» не к чему будет приложить свой интеллект, то ничего хорошего не будет – так как, по большей части, умные люди не очень физически воплощены и постоянно находятся в сомнениях, то с «испуга» такой «теоретик» может «нести» абсолютную «пургу» и «дичь». И только тогда, когда он «войдет в тему» и заявит свою позицию по данному вопросу, и начинается «сонастройка». А так как действительно умному человеку не составит труда разобраться в практических вопросах, которые, по факту, намного проще, чем то, чем «теоретик» занимается, то только тут можно определить, кто перед вами – идиот или гений. До этого момента данный момент может оставаться непонятным. И, думаю, теперь становится понятно, что «теоретика» приглашают и посвящают в дела, дают ему в них погрузиться, не для того, чтобы он «все решил», как мастер по ремонту холодильников, а для того, чтобы был повод начать устанавливать сонастройку – сам «прикладной вопрос» не более чем повод, и в ряде случаев, совсем не обязательно следовать его рекомендациям, если в них есть сомнение. Вот такой получается фокус.

То есть, «дружба» с травмой Отверженного необходима Карьере для его мышления и прекращения «движения по рельсам» – достижения способности маневра, масштабирования, возможности вести стратегические игры и предвидеть развитие ситуаций.

Присоединить к себе возможности Отверженного, думаю, для Карьеры является самой сложной задачей. Я видел не раз, как люди Карьеры пытались «мухлевать» в решении этой задачи, изучая какие-то восточные философии, приглашая различных гуру и философов с лекциями, занимаясь медитациями и прочими модными «духовными практиками» – результата я не видел. Нужно понимать, что речь идет не о развитии навыков, а о прохождении жизненного теста в области эволюции мышления, по сути, преодоления своих страхов. И в таких играх обмануть жизнь не удастся – и в этом сложность.

### 3.4. Карьера – Покинутый

С позиции коммуникации с людьми, Карьера достаточно жесткий и линейный. В каких-то моментах это необходимо, но в ряде ситуаций это далеко не полезно: Карьере не хватает навыков дипломата. К примеру, сегодняшние проблемы с управлением людьми нельзя решить в жесткой карьерной модели коммуникации. В травме Покинутого содержится ряд моментов, решающих проблемы Карьеры – умение, как вода, просачиваться сквозь любые социальные преграды. Но это «верхний» уровень пользы присоединения травмы Покинутого.

В первую очередь, это вопрос собственности. В основе Карьеры лежит травма Контролирующего, а в травму Контролирующего изначально зашито самоощущение «варяга». Человек в этом состоянии склонен к излишнему контролю, недоверию, не способен делегировать ответственность. Но главное – человек с травмой Контролирующего не способен почувствовать себя собственником, а чувствует себя «временщиком». Это приводит к тому, что человек более стремится удержать то, что у него есть, чем к мыслям о развитии бизнеса, карьеры, своего дела. Внутри него живет страх потери своих достижений, имущества, инвестиций.

Покинутый, как мы помним, считает, что все, что его окружает, принадлежит ему, хотя сам этого не осознает. Это значит, что «дружба» с травмой Покинутого начнет восстанавливать в Карьере чувство собственника – даст ему силу. Человек начнет успокаиваться – уровень контроля происходящего вернется в разумные пределы, возникнет самоуважение к себе, как состоявшемуся человеку-собственнику, стратегии мышления переключатся от модели удержания и сохранения того, что есть, к моделям развития. Говоря просто, «дружба» с травмой Покинутого даст Карьере возможность развития того, чем он занимается: бизнеса, движения по карьерной лестнице и прочее.

Кроме того, травма Покинутого влияет на коммуникацию с людьми. Контролирующий безусловно чувствует людей, но это отличается от того, как чувствует людей Покинутый: можно сказать, что их «интуитивное чувство» решает разные задачи. Покинутому важно привлечь к себе внимание, включить человека в решение своих проблем – создать зависимость. Ему безразличны те «точки», через которые можно попасть в ожидания человека, совпасть с ним во взглядах, как это надо Контролирующему – он не собирается человеком управлять, он собирается его использовать. То есть возбудить в нем ответственность за себя и свои дела так, что в итоге человек сам будет себя контролировать и заниматься его делами. Таким образом, травма Покинутого позволит Карьере изменить модель управления людьми – сделать так, что люди по своему желанию начнут ответственно относиться к тому, что им поручено. Это касается привлечения к себе и своим делам сторонников, а не только партнеров. Можно сказать, что благодаря травме Покинутого у Карьеры происходит качественный прорыв в

отношении умения управлять людьми, создавать команды и делегировать ответственность.

Травма Покинутого также дает Карьере достаточно широкий диапазон для игры состояниями: умение налаживать контакт с людьми и понимать их, а также видеть в окружающих людей. С практической стороны это увеличивает взаимопонимание, а с другой, позволяет сделать так, чтобы люди и в Карьере начали видеть человека: начали идти с ним на компромиссы – уменьшает их сопротивления в делах. В личном плане это дает возможность Карьере расслабиться, подумать о себе, о своих интересах – просто почувствовать себя не «быком на корриде», а человеком. Риск переутомления, нервных срывов, выгорания становится ниже.

Скажем и о привлечении внимания: в здоровом аспекте это «всеобщая любовь» людей. Травма Покинутого может помочь Карьере перестать тащить все на себе, быть тяговой силой в своих делах: он способен получить дополнительный ресурс искреннего «обожания» людей и действовать на его энергии. Намного проще, когда люди вокруг поддерживают то, чем ты занимаешься, переживают за тебя – чувствуешь себя игроком на поле, которому аплодируют трибуны: состояние попутного ветра, когда идешь под парусом. Такой групповой ресурс, синергия значительно снимает психическую и физическую нагрузку с Карьеры в его делах. А также ему открывает ему путь в игры более высокого порядка, такие как крупный бизнес и политика: в какой-то момент бизнес перестает быть коммерческим процессом и превращается в процесс идеологический, а его лидер становится «звездой» – и без травмы Покинутого вряд ли удастся с таким состоянием дел справиться. Любовь людей, в ряде случаев, является самым важным ресурсом.

### **3.5. Карьера – Мазохист**

Освоение травмы Мазохиста дает Карьере мощь, уверенность и смысл действий, а также стабилизирует его позицию собственника, «хозяина». Позволяет также выйти из линейности мышления: травма Отверженного расширяет мыслительные способности Карьеры, но в них сохраняется линейность логики. По сути, травма Мазохиста – это последняя травма уровня Карьеры, которая ему открывает путь в Блеф. Когда Карьера осваивает травму Мазохиста, то часто уже сложно сказать, кто перед нами – очень мощная Карьера или погруженный в практическую прикладную область деятельности Блеф, граница между ними практически стирается.

## **4. Блеф**

В основе социотипа Блеф находится травма Мазохиста, точнее, ее часть – «джин». Соответственно, у Блефа существует низший уровень его Социотипа, который сильно напоминает мощную Карьеру, и верхний уровень, на котором не остается и следа от образа Карьеры: человек мягкий, текучий,

напоминающий облако – и при этом волевой. Суть эволюции Блефа состоит в изменении его мышления от линейно-логичного к некой иной форме алогичного мышления – мышлению в «объеме», некому видению происходящего, переключению мышления от движения к отдельным целям к играм за целые территории с их ресурсами. Более того, можно добавить сюда и мистики: текущим становится не только мышление человека, но и его способности к влиянию на восприятие людьми физического мира, в первую очередь, его самого. Для того чтобы такое эволюционирование стало возможным, также необходимо подключение ресурсов прочих травм личности: как Карьера расширяет свою основу, состоящую из травм Контролирующего и Ригидного, подключением к ней возможности прочих травм личности, так и Блеф к своей основе Махиста присоединяет прочие травмы – но происходит это на более высоком уровне.

Травма Отверженного дает Блефу творческий потенциал, способность видеть «миры», некую «мистичность» понимания происходящего – способность глубоко видеть смыслы и оперировать ими: Блеф играет не формами, а смыслами.

Травма Покинутого расширяет его влияние на окружающих, позволяет их чувствовать и понимать, действовать мягко – «окутывать» их своим влиянием. А также начать обращать внимание на свои собственные интересы, дела – дает ту самую «любовь к себе».

Травма Контролирующего дает Блефу физическую энергию и способность действовать при необходимости жестко, напористо. В ситуациях, когда Блефу нужно «продавить» ситуацию и показать всю свою внутреннюю силу – такое иногда случается – удивительно, до ужаса, как такой мягкий человек из радушного «облачка» превращается практически в грозную тучу или даже торнадо: в эти моменты становится понятно, что его внутренняя сила колоссально превосходит даже самую сильную Карьеру.

Травма Ригидного дает Блефу самодостаточность: слабое звено Мазохиста – это то, что он живет ради других и забывает о себе. Травма Ригидного позволяет закрыть этот вопрос: она сосредотачивает Блеф на его собственных интересах и потребностях. В сочетании с Покинутым и Ригидным Блеф становится полностью самодостаточным. А так как он находится в реальности, то никакого «виртуального царства» у него не появляется. Зато появляется аккуратность, четкость, пунктуальность, ювелирная точность ходов – естественно, скрытых под его мягким обликом. Что касается того, что Блеф придумывает миры и воплощает их в социуме, то значение имеет не столько травма Ригидного – она просто дает механизм «проецирования» в реальность задумок – сколько Отверженный: это он любит мечтать, фантазировать, и сами идеи новых реальностей приходят в голову Блефа именно от него.



## 5. Нищие

Вот мы и рассмотрели Социотипы – совмещение с травмами личности. Напомню, что прямого, линейного совмещения сделать не получится. Потому мы произвели такое совмещение в общих чертах, что вполне достаточно для понимания. Понятно, что существует масса деталей и нюансов, которых мы не коснулись. Потому в каждом отдельном случае – в отношении отдельного человека, события, организации – необходимо разбираться отдельно, для того чтобы получить более точную картину и понимание происходящего у них.

Нам осталось рассмотреть еще одно явление в обществе – Нищих. В книге «Нищие абьюзеры» можно подробно познакомиться с этой темой. По сути, Нищие – это Асоциотипы, то есть во многом противоположность Социотипам. Нищие – это паразитирующие на обществе элементы, которые также предусмотрены «большой игрой», и которые также имеют значение в жизни человека: они тестируют и провоцируют человека в процессе его эволюции внутри общества.

Надо разделять и не путать такие явления как люди-абьюзеры в обществе и Нищих: это разные явления, хотя нередко по форме могут быть похожи. Абьюзерами чаще всего становятся носители таких травм личности как Контролирующий, Покинутый, реже, прочие представители травм личности.

Разница состоит в том, что абьюзеры – это не совсем психически здоровые люди, в нашем случае, люди с сильными травмами личности. Их абьюзивное поведение является компенсацией их травм личности на окружающих: таким поведением они самоутверждаются, повышают свою самооценку. Иными словами, источником их абьюзивного поведения становятся их же собственные травмы личности. Никаких объективных целей у них не существует – они обижают людей для того, чтобы им самим стало лучше.

С Нищими ситуация иная: поведение Нищего всегда подразумевает какую-то объективную материальную выгоду. А их абьюзивное поведение является не более чем одной из форм достижения их целей, инструментом, без которого они могут обходиться: отдать имущество, жить за счет кого-то, занять чью-то должность, превратить человека в источник своих идей – некую «несущую золотые яйца» курицу – и эксплуатировать его возможности исключительно в собственных целях.

Потому, если у абьюзера явно присутствует материальная выгода – то это, вероятнее всего, Нищий. Если человек без всякой объективной выгоды, а часто и во вред материальной стороне жизни, изматывает кому-то нервную систему – то вероятно, это просто абьюзер. Важно в этом то, что к абьюзерам можно применять различные советы психологов, различные рекомендации из посвященным им статей в журналах, для того чтобы нормализовать с ними взаимоотношения или снизить уровень их токсичности. С Нищими это сделать не получится: Нищие не поддаются воздействиям на уровне сознания – то есть психологические модели и методы с ними не работают. И даже более того,

Нищие всегда будут на шаг впереди вас, а ваши направленные на них «приемы» развернут против вас самих. А применение к ним различных психологических методик только делает ситуацию с ними еще хуже, чем была.

«Пирамида» Нищих во многом похожа на иерархическую пирамиду Социотипов, а также и сами Нищие являются зеркальным отражением каждого Социотипа.

Гоблины во многом обладают признаками Бедных, да и ведут себя похожим образом: они такие же шумные, невоспитанные, кинестетические, как и Бедные – по причине их «первобытного» поведения они и названы Гоблинами.

Спириты, само слово происходит от слова «дух», параллельны в «пирамиде» Честным: лишенные физической энергии, прозрачные и постоянно подвывающие, жалующиеся, возвышенно утонченные или аристократично болезненные существа.

Гомункул, то есть «тот, кто выращен в пробирке», зеркально отражает Карьеру, но ведет себя противоположным ему образом – он ходит тенью за своим «создателем» до тех пор, пока не удастся «занять его тело», и тут он проявляет все признаки Карьеры. Понятно, что ничье тело он не занимает – он «подсиживает» своего покровителя и занимает его «кресло»: должность, место в жизни.

А Сервенты являются тенью Блефа. Но Блеф это – отдельный человек, обладающий многомерным мышлением, – а Сервенты – это группа людей, часто достаточно слабых. Видимо «конструкторам нашей реальности» не удалось найти людей с паразитическим складом мышления, способными конкурировать в мыслительных возможностях с Блефом, и они поступили проще – создали групповой разум, который связывает между собой много разных, обычных людей, и так решили вопрос с «бестелесностью» этого уровня. Простой человек никогда не догадается, что группа разных людей, без интриг и не договариваясь, ведет против него игру по изоляции его от жизни – такая версия для нормального человека «попахивает» психическим нездоровьем.

Главная сила Нищих состоит в том, что их сложно распознать – человеку не просто догадаться, что перед ним не просто абьюзер, а Нищий.

К какому бы уровню Нищие не относились – Гоблины, Спириты и прочее, – у них меняется их внутренняя структура, мышление, и как правило вернуться к нормальной, человеческой жизни они не способны: их стратегия жизни приобретает паразитический характер, из которой они уже не могут выйти. Да и сама их суть становится иной, не такой как у нормального человека.

Контролирующие и Покинутые более всего связаны с Гоблинами: люди, которые используют страх и слабости людей, ведут себя крайне агрессивно, запугивают и «отжимают» у человека какие-то материальные блага – и при этом легко, параллельно запугиванию, могут представляться ему жертвой и требовать сочувствия. Их состояние циклично скачет от явной агрессии до рыданий и мольбах о прощении. Но все-таки основной стратегией Гоблинов

является поведение Контролирующего. В действительности, Гоблина бы следовало назвать каким-то иным мистическим именем: согласно мифам, существуют существа, которые материализуют самые жуткие страхи человека и являются ему в их образе. Если человек боится пауков – перед ним возникнет гигантский паук; боится упакованного торта – перед ним возникнет огромный праздничный торт. Эти существа умеют удивительно точно понимать самые глубинные страхи человека – и проявлять, материализовывать их. В принципе, также способен действовать и Контролирующий – он очень тонко чувствует людей, – но Гоблин еще и как будто воплощает этот страх человека в себе: его действия, манеры, интонации вызывают мистический ужас у человека. И точно, как Контролирующий, он способен соблазнять людей: он может долго скрываться за маской очаровательного человека, до тех пор, пока тот не попадет в безвыходное положение, и там уже проявится как такое жуткое, пугающее создание. Если же человек пытается дергаться и выскальзывает из его лап, то он настолько искренне способен просить прощения и раскаиваться, что «жертва» все ему прощает. Что опять же, похоже на скачки настроений Контролирующего.

Спириты – это Отверженные и Покинутые: люди, пожирающие время и ресурсы других людей, которые их содержат. Они прилепляются к человеку и, по сути, их поведение напоминает поведение Покинутого – создают очень плотную зависимость от себя человека. Но наиболее мощная при этом у них именно часть Отверженного: они всегда загадочны, необычны, «небесные создания», «крайне одаренные», талантливые – в общем гениальны. Но, практически всегда, немощны. Правда, их немощь куда-то исчезает, если им надо кому-то «выщарапать глаза»: появляется Покинутый в состоянии ярости.

К Ригидным более всего близки Гомункулы. Человек, которого вы лично вырастили, и который вас «подсел». Гомункул достаточно глуп и верит, что все ваше состояние, влияние, возможности происходят, к примеру, от занимаемого вами кресла – и в какой-то момент «выращенный вами птенец» вышибает вас из этого кресла. Гомункул великолепно контролирует свои состояния, способен изобразить любое поведение – подобно выбору в детстве ребенком модели устраивающего родителя поведения и «замораживая» своих состояний, как согласно Бурбо и появляется Ригидный, так и действует Гомункул: он показывает то лицо, поведение, состояния, которые хочет видеть его «протеже». И Гомункул точно такой же внутри «пустой», как Ригидный – только Гомункул правда пустой, кукла.

Сервенты совместно демонстрируют травму Покинутого. Действуют группой, крайне слажено и при этом между собой ни о чем не договариваясь – будто у них присутствует некий групповой разум. Они окружают человека плотным кольцом, отсекают ему внешние контакты и становятся для него целым миром: они создают человеку иллюзию того, что он продолжает жить в обществе. При этом фактически Сервенты становятся единственными людьми, с которыми человек общается, и они, как «добрые тюремщики», рассказывают человеку о том, что торится в мире, и являются его

единственной связью с внешней реальностью. По сути, человек становится их собственностью, эксплуатация которой дает им вполне объективные бонусы и преимущества в обществе: как правило, они окружают людей, которых можно «доить». Каждый же из них может демонстрировать какую-то свою личную травму – Ригидного, Отверженного и прочее, что окруженного ими человека вводит в заблуждение о них: благодаря их разношерстности он видит в них отдельные, не связанные между собой личности.

В данной книге в отношении Нищих, разобрав Социотипы, я считаю надо ответить только на один вопрос: как человек превращается в Нищего? Разбирать детально эти «Асоциотипы» мы не будем, тем более что тема неприятная.

Человек в Нищего превращается посредством культивирования в себе слабых сторон травм личности: Гоблины культивируют «демона» Контролирующего, Спириты – «демона» Отверженного, Гомункулы – «демона» Ригидного, а Сервенты – «демона» Покинутого. То есть, эти люди отказываются воспринимать реальность, рефлексировать свое поведение, пытаться выйти из травм личности. Они начинают все более «накручивать» себя – все более возвращать своего «демона» согласно механизму травм личности: их принципиальная позиция состоит в том, что причина всех их несчастий во внешнем мире – в «банановой кожуре». Способность к рефлексии снижается, растет способность «накручивать» себя. И по сути, эти люди ни о ком, кроме себя и о своих страданиях, не думают: они живут в постоянном индальгировании, состоянии жалости к себе.

К примеру: когда нормальный человек вспоминает неприятную ситуацию из своего детства, то он пытается понять, что там произошло, получить ответы, сделать выводы, понять причины того события. А есть люди, которые вспоминают ситуации, в которых им было плохо постоянно и по циклу без всякой рефлексии, лишь ради того, чтобы заново их пережить, лишний раз «накрутить» себя на негативные переживания, чтобы почувствовать свою уникальность – о причинах они не рассуждают: в их понимании и так все ясно – был плохой человек и он меня обидел, что тут еще обсуждать. Именно этот путь культивирования в себе травм ради постоянного проживания своих «страданий» и превращает Эго в «демона», что и становится причиной превращения человека в Нищего.

То есть, переживания ради переживаний и самовозвышения в собственных глазах приводят человека к трансформации его в Нищего: чуть ли не перерождению его Эго – а вполне возможно, что и к перерождению, что и делает невозможным его возвращение к нормальной человеческой жизни и мышлению.

Потому, если вы начинаете копаться в своих переживаниях, надо следить за тем, зачем вы туда «полезли»: всегда должна быть цель – что-то понять, найти ответ и прочее. А сидеть, вспоминать обиду и рыдать не стоит: разовые «индальгирования», понятно, ничего вам не сделают, но вот такая привычка

может привести к плачевным результатам. Особенно, если во всем продолжает быть виновата «банановая кожура».

## **6. Конструктивные «шлейфы»**

Ну вот и все, книгу можно заканчивать. Мы рассмотрели форму выражения травм личности – поведение и внешность людей с травмами личности. Мы «копнули» их внутрь и разобрали их механизм – сделали их анализ. Мы определили их «движущую силу» – «демона» травм личности и разобрали принцип его действия. Разложили, как выглядят и действуют травмы личности на разных уровнях мышления человека – разложили по Социотипам. Кажется все, достаточно.

Но все-таки кажется, что о чем-то не сказали. Мы многое узнали и поняли, но на вопрос, куда двигаться, к чему стремиться, не ответили: не поставили «точку прибытия» работы с травмами личности, не определили выход из-под их управления. И думаю, книгу будет правильно закончить именно «точкой выхода» из травм личности.

Для этого вспомним, что у травмы личности есть и «светлая» и «темная» сторона: та, которая таит в себе возможности для человека, и та, которая «убивает» его. «Демон» травмы поддерживает в человеке силу «темной» стороны его травмы – его состояние «шлейфов». И логично было бы предположить, что если «темная» сторона утихнет, и в силу начнет вступать «светлая» сторона травмы личности – то есть человек начнет входить в мышление «высших» Социотипов – то его внутреннее состояние тоже поменяется. И возникнут состояния, в которых он живет, противоположные состояниям его «шлейфов». И это действительно так.

Если мы определим те самые «конструктивные шлейфы» каждой травмы, к которым надо стремиться человеку в своих состояниях, которые культивировать в себе – то мы «покончим» и с «темными» сторонами травмы личности. Если мы знаем, что чувствует человек, когда внутри него живет «демон», то надо узнать, что будет чувствовать человек, когда в нем начнет жить «ангел». И «переключатель» того, кто в нас живет, как раз и находится в наших внутренних состояниях. Потому, думаю, будет правильно в конце книги определить «конечную станцию прибытия» путешествия по теме травм личности.

Особенность таких «конструктивных шлейфов» состоит в том, что они направлены на внешние процессы – это состояния, возникающие в процессе решения какой-то внешней задачи, отраженной в реальности или какого-то увлечения чем-либо во внешнем мире. Например, ваши состояния возникают в процессе решения какого-то математического уравнения, которое написано перед вами на листке бумаги – и вы стремитесь к тому, чтобы результат его решения также был отражен на бумаге. Имеют значение переживания, направленные именно на внешние действия, процессы, увлечения, задачи – концентрация внимания на событиях внешнего мира. «Конструктивные

шлейфы» позволяют человеку выйти из эгоцентричной позиции концентрации на своих состояниях и перенести внимание на что-то вовне – почувствовать окружающие процессы, объекты, мир.

Теперь можно разобрать, какие «точки выхода» в наших внутренних состояниях «конструктивных шлейфов» существуют у каждой травмы личности – что должен чувствовать человек.

### **6.1. Конструктивный «шлейф» Отверженного**

Отверженный погружен в свои мысли, размышления, фантазии – и это его сильная сторона, если она приложена к решению внешних задач. То есть, это сильная сторона в том случае, когда он размышляет, пытается понять суть какого-то дела, задачи, для того чтобы получить решение или результат вопроса в физической реальности. А результат подтверждает правильность хода его мыслей. Без такой внешней ориентации и результата его размышления могут оказаться бредом.

Склонность к усложнению позволяет ему браться за самые замороженные и запутанные вопросы – он способен их «распутывать». Но при решении, вместо усложнения, он должен стремиться к поиску самого «красивого решения» – то есть простого, без усложнений. Это примерно то, что считалось сутью красоты в Древней Греции – выразить суть наиболее коротким и простым путем, убрав все лишнее. Гениальностью считается не то, когда мы все, что знаем, валим в «один котел», а способность самым простым путем выразить суть, получить результат, выразить мысль. Это стремление к совершенству мышления.

То есть это состояние практически детской увлеченности решением какой-то внешней задачи: осмысление какого-то внешнего события, явления, задачи, дела с целью приложить полученное понимание или решение на практике и проверить его. При этом ощущение полета, восторга, эмоций возникает от «изящности решения» или понимания – от его простоты, от того, что в нем нет ничего лишнего.

Как пример такого «конструктивного шлейфа» Отверженного можно вспомнить Циолковского, Шерлока Холмса из произведения Конан Дойля, того же Леонардо Да Винчи – то есть мыслителей, которые решали практические задачи. Деятельность не важна – это может быть и инженер, и художник, и артист, и финансист. Важен детский азарт, вдохновение, направленность мыслей и привязанность их к внешнему вопросу – поиск самого оптимального понимания и решения. Можно сказать, человек мыслит и живет какой-то идеей, решением какого-то вопроса и задачи. А так как присутствует детскость, то нередко такие люди действительно похожи на увлеченных детей.

## **6.2. Конструктивный «шлейф» Покинутого**

Ему становится интересно с самим собой. Мадонна, певица, как-то раз сказала, что благодарна своим родителям за то, что они запирали часто ее одну в комнате, и ей пришлось научиться саму себя развлекать. Обратите внимание на то, что часто Покинутые пристают к людям, когда те о чем-то задумались с фразой «пока вы ничем не заняты, у меня к вам вопрос». Вся их жизнь связана с внешними процессами и внешней суетой, взаимодействиями – и когда они видят человека, который внешне ничем не занят, то они правда думают, что он ничего не делает. А часто другой человек именно в этот момент делает какое-то крайне важное дело – осмысляет его и принимает решение.

Покинутому нужно научиться самому себя развлекать и получать удовольствие от своего одиночества – когда его никто не трогает. Быть в своем ритме, заниматься тем, что ему нравится – делами, связанными исключительно с ним и с тем, что ему интересно. И при этом получать удовольствие от таких дел в одиночестве – это может быть что угодно, от размышлений до приготовления себе чая. То есть, отключив внешний мир и все его развлечения, включая компьютерные игры и телевизор, просто погрузиться с удовольствием в какое-то свой процесс.

Такой процесс нахождения наедине с собой, который доставляет удовольствие не для того, чтобы потом кого-то удивить или показать себя людям, вроде деланья укладки или глажки рубашки, и создает «конструктивный шлейф» Покинутого. Человек лучше себя понимает, набирается сил, понимает все более, что ему нравится – и от всего этого получает удовольствие.

## **6.3. Конструктивный «шлейф» Мазохиста**

Мазохисту скучно с собой, как и Покинутому, ему нужны какие-то дела и объекты заботы. И на себя у него нет времени. При этом его мышление достаточно практичное, прикладное, направленное на решение каких-то реальных вопросов. «На небо» Мазохист не смотрит, потому у него, как правило, и нет каких-то возвышенных, сумасшедших целей и мечтаний: он не может понять, что хочет сам, не может ставить цели лично для себя – и в том числе, поэтому он боится свободы, потому что не знает, для чего она ему нужна и что с ней делать.

Мазохисту нужно научиться мечтать, фантазировать, а не сидеть в моменты отсутствия дел и событий с видом отключенного компьютера. Ему не хватает «возвышенности» мышления.

Потому Мазохисту нужно стремиться к состоянию, в котором он не просто фантазирует или мечтает – а чувствует то, о чем он мечтает. По сути, ему необходимо строить «воздушные замки» в своих планах, в размышлениях о тайнах окружающего мира, и чувствовать их. То есть подсоединить свою

кинестетику к мечтам. И получать чувственное удовольствие от фантазий, мечтаний.

Это чувственное удовольствие от своих фантазий, мечтаний, представлений идеального будущего и является тем самым «конструктивным шлейфом» Мазохиста – он начинает жить будущим.

#### **6.4. Конструктивные «шлейф» Контролирующего**

Контролирующему необходимо переключиться на смысл и результат того, что он делает, выйти из состояния «чужака» и постоянной защиты от людей – сделать эти вопросы ничтожными перед тем делом, которым он занят. То есть ему нужно осознать то дело, которым он занят – сделать его важнее всего, чем все остальное вокруг, начать жить им.

По сути, это основа Социотипа Карьеры: человек настолько увлечен тем, чем занимается, что все мелкие подозрения, дразги, мнения ему не просто безразличны, а при такой увлеченности его даже не касаются. Он реагирует на фактические события, и если они уже происходят, то тогда он их учитывает – а пока ничего не произошло, никакие подозрения, сплетни или слухи ему не интересны. Можно сказать, что он живет внутри своего дела и ему «плевать» на то, что думают, делают и говорят другие люди – реагирует только на их действия, а не на слухи и подозрения. Такое целенаправленное движение к желаемому с полным погружением в свое дело – так, чтобы ничто не отвлекало.

#### **6.5. Конструктивный «шлейф» Ригидного**

Ригидному нужно стать наблюдателем за происходящим вокруг, жить текущим моментом наблюдения. Без оценок, без прогнозов, не думать, к чему приведет то или иное событие или действие людей – любое действие к чему-то да приводит, не разделять происходящее на правильное и не правильное. Хороший пример такого состояния: ведущий программы «В мире животных» Николай Дроздов и его отношение восторженного наблюдателя за окружающим миром.

То есть, Ригидному следует почувствовать в себе любопытство наблюдателя, который увлеченно смотрит на то, что происходит вокруг – просто испытывая от этого эмоции удивления, восторга, задумчивости. Но не оценивает, не регламентирует, не систематизирует – просто смотрит, постигает этот мир и стремится в нем открыть для себя что-то новое и удивительное, необычное.

\*\*\*

Резюмируем:

– Отверженный живет в увлеченном состоянии решения внешних задач и получает удовольствие от «античной красоты» своих решений;



– Покинутый живет в состоянии удовольствия от нахождения с самим собой и постижением все новых возможностей делать свою жизнь интересной и наполненной без обязательного присутствия людей – получает удовольствие от того, что ему интересно находится наедине с собой;

– Мазохист живет в состоянии чувственного постижения своих фантазий и мечтаний о своем будущем, о освоении окружающего мира, о его тайнах;

– Контролирующий живет тем делом и его результатами, которым он занят, увлечен им – он полностью погружен в дело и его мысли не отвлекаются на окружающих людей;

– Ригидный, подобно Николаю Дроздову, живет безоценочным наблюдением окружающего мира, удивлением от его необычности и новых его аспектов.

Все эти «конструктивные шлейфы» имеют в себе очень сильное детское состояние, составляющую часть ребенка. Возможно, потому и сказано, что «в царство Божие войдут только дети», то есть люди с подобным детским состоянием «конструктивного шлейфа». И это понятно – их «демон» давно растворился, а вместе с ним ушли и их травмы личности, и теперь вместо него у них внутри находится высшее состояние их Эго.

\*\*\*

И книгу я хочу завершить мыслью, которая будет полезна после того, как мы поговорили про травмы личности – мысль про то, что мы делаем в жизни, и кем себя окружаем, в чем живем: про собственную эволюцию в жизни.

Надо понимать, с кем вы играете в этой жизни. Если вы играете со слабыми людьми, то становитесь слабее сами. Если играете с равными, то топчетесь на месте. Если играете с сильными людьми, то становитесь сильнее. А если играете с тем, что сильнее людей, то эволюционируете как человеческое существо. Если вы хотите быстрых денег, славы, популярности, то надо играть со слабыми. А если понимаете, что жизнь конечна, а вы сами нет – то тогда вы играете с тем, что сильнее людей.

Эта мысль не нова, и ее стоит приложить к теме травм личности: если человек хочет действительно выйти из травмы личности, а не имитировать выход, то ему стоит играть с теми, кто сильнее его или с тем, что сильнее людей. Мы становимся тем, с кем играем в этой жизни: чем слабее люди, тем сильнее и травмы личности в них; чем сильнее люди, тем слабее их травмы личности, а то, что сильнее людей, травм личности не имеет. Выбирая «партнеров» в игре в жизнь, мы выбирает и то, что произойдет с нами. Эта мысль в какой-то степени закрепит в сознании то, о чем говорилось в данной книге, и даст полученным знаниям и пониманиям «отмашку в жизнь».

## Послесловие

Ну вот и все, книга написана, многие моменты разобраны, многое осталось «за кадром». Информация в книге не носит характер догмата или аксиомы, а предлагает читателю осмысление феномена травм личности. Вполне возможно, что в процессе такого осмысления вы обнаружите какие-то моменты, которые не отражены в книге, но вы их посчитаете важными, с чем-то не согласитесь, а что-то станет открытием. Так и должно быть: психология наука чуть менее точная, чем метеорология, и в ней не может быть однозначно правильных аксиом – это не математика и даже не наука, если уже быть совсем «математически точным». Что и открывает возможности для размышлений, осмыслений, новых пониманий. Тем более что теория (а книга – это теория) зачастую претерпевает сильные изменения при приложении к каким-то практическим моментам: не забывайте, что у человека присутствуют все травмы личности, все они между собой ведут игру, создавая разные ситуации и реакции человека – что, в общем-то, и делает каждого из нас по-своему уникальным. Все это требует индивидуального подхода к каждому человеку и его ситуации.

Знаю, что не всем было просто прочитать эту книгу. Но не просто было и создать ее. Соблазнившись описанными в книге «Пят травм» травмами личностями, я потянулся к ним, как к пяти блистающим жемчужинам на дне неглубокого озера – и их описание, анализ казалось простой задачей. Но, начав погружаться в тему «Пять травм личности», все более возникало непростое ощущение – я все более чувствовал себя Орфеем, который спускался в царство Аида, в темноте которого отовсюду слышен стон, плачь, жалобы, вой: водоем, на дне которого отразились пять жемчужин, на деле оказался далеко не озерком, а входом в Тартар. Как будто, погружаясь в тему травм личности, чтобы извлечь их на поверхность из этого царства страданий, я чувствовал, что попал внутрь какого-то хищного цветка, вроде росянки, желудочный сок которого наполняет его чашу и растворяет меня, как какое-то оказавшееся там насекомое, пока я извлекаю эти «жемчужины» с его дна. Погружение в эту липкую, вязкую, растворяющую психику среду бытовой логики было для меня не простым – но я вернулся из этого странного мира «сна Кали» с пятью жемчужинами травм личности: пять травм личности удалось извлечь, отмыть и очистить от той среды, в которой они были обнаружены.

Но я говорю о своем личном ощущении от процесса «извлечения травм личности» и работе над книгой, а такое странное «путешествие состояний» не каждый день возникает – побывать в желудке монстра «бытовой логики» мне пришлось в первый раз. И после этого возвращения из Тартара не просто было «отделить тонкое от грубого, осторожно и с большой тщательностью», как написано в одном старом трактате, что тоже стало большой работой. Я надеюсь, что мне удалось убрать из описания и анализа травм личности липкость хищного растения той среды, из которой они были извлечены –

очистить их от «бытовой логики». Но, опять же, это мое личное впечатление и мнение – допускаю, что у кого-то будет восприятие противоположное моему: кому Тартар, а кому дом родной. Люди разные, и восприятие у всех разное.

Эта книга почти не содержит практических рекомендаций, приемов и решений, по вполне понятным причинам: как уже сказано, все люди разные, и то, что подходит одному, может вообще не подходить другому. Это значит, что каждому человеку требуется индивидуальный путь избавления от травм личности: книга дала информацию, раскрыла механизмы травмы личности и определила те задачи, которые требуют решения – то есть в книге проведена основная работа, и теперь требуется не более чем, на основании всего этого, подобрать себе наиболее «симпатичный» метод работы с травмами.

В действительности, каждый все равно идет своим путем и сам решает, что ему делать – и в большинстве случаев, метод или подход выбирается случайно, по обстоятельствам: рядом оказался знакомый специалист, с кем-то познакомился или подружился, просто рядом с домом был кабинет психолога или проходили какие-то занятия. И часто это не зависит ни от предпочтений, ни от знаний человека – случай за него сам решает и предлагает ему варианты, а человек в меру своего развития сам выбирает из этих вариантов то, что ему подходит. Можно сказать и так: жизнь сама сводит человека и специалиста – сама организует ему обстоятельства выбора, и так решает его судьбу. Надо ли говорить об этом, если даже я в молодые годы поступил в МВТУ им. Баумана лишь потому, что этот ВУЗ находился ближе прочих к дому – а выбирал я между поступлением в ФИЗТЕХ, МГУ им. Ломоносова и МИФИ, благо образование позволяло выбирать, но все они были для меня расположены очень неудобно, и только «Бауманский» располагался рядом. Нельзя недооценивать фактор случайного выбора.

Да и часто речь даже не идет о выборе. Перед тем, как выбрать, человек должен быть к этому готов: он может хотеть поступить в МГУ им. Ломоносова, а образование позволяет поступить лишь в кулинарный техникум. Не все определяется желанием, а имеет значение подготовка человека и его готовность сделать шаг – и это два ключевых момента в работе с травмами личности, от которых зависит успех.

Подготовку эта книга, думаю, провела на достаточно высоком уровне: дала достаточно информации по теме травм личности. А вот шаг человеку придется делать самому, и существует два варианта такого шага – «жесткий» и «мягкий». Жесткий зависит от сильной потребности изменений, и он действует подобно взрыву изнутри: человек понимает, что так дальше жить нельзя, и делает шаг. А «мягкий» происходит благодаря качеству подготовки, осмыслению темы, углублению понимания своей ситуации и действующих в ней сил – в том числе, и травм личности: в этом случае потребность внутри «созревает» мягко, как плод на дереве, и когда приходит время, все происходит естественно. И каждый выбирает свой путь – путь через жизненные кризисы или через осознание, – но отмечу, что путь через кризисы

коварен: его коварство в том, что человек правда может верить в ситуации кризиса, что у него есть такая потребность, но как только кризис завершается, и все нормализуется, потребность куда-то растворяется, и он возвращается в свою исходную ситуацию. Потому имеет еще значение искренность с собой.

Вы можете глубоко понимать, что такое травмы личности, но не иметь желания с ними работать и не делать никаких шагов для того, чтобы их убрать. Это нормально: не все люди стремятся менять свою жизнь, развиваться – многим достаточно просто информации для «общего развития»: под понятием «развитие» подразумевается качественное изменение мышления – развитие уровня понятийности, то есть понятийного интеллекта. Это свойственно людям, и принуждать их жить лучше, да и себя тоже, не надо. Чтобы изменения стали возможны, должна возникнуть внутренняя потребность изменений, а ее просто так не создашь. Изменениям люди предпочитают переключение внимания – отвлечение своего сознания на суету в каких-то вопросах своей привычной жизни. И никому эту ситуацию еще не удалось изменить: люди могут имитировать что угодно – развитие, осознание, согласие, единство – но как только «пресс» или «мода» проходят, то возвращаются в свое исходное состояние: именно этим и опасен «путь кризиса», так как под напором обстоятельств человек часто сам не знает, есть ли у него такая потребность к переменам, или это только мода или страх. То есть, только сам человек способен создать потребность для себя в переменах и искренне принять ее – и только тогда будет успех. Как говорит пословица, «даже один человек способен привести коня к водопою, но даже сорок не смогут заставить его пить»: даже самый лучший специалист или метод бессилён создать искреннюю потребность в переменах, и если человек в итоге работы говорит, «не очень понятно, зачем мне это – я просто хотел, чтобы люди меня перестали отвергать, и ждал каких-то приемов и фокусов психологии, а не этих непонятных методов» – значит такой потребности у него не было. У человека великолепно работают механизмы его психической защиты, и когда возникает угроза того, что изменения или осознание будет реальным, а не имитацией, они включаются и сводят на ноль все внешние усилия даже самого «крутого» специалиста: психика человека великолепно защищена от изменений, если они инициированы со стороны.

Потому человек должен сам «созреть» для изменений, потребность в изменениях должна исходить у него изнутри, а период «созревания» у всех разный – у кого-то такое «созревание» происходит быстро, кто-то «зреет» медленно, а кто-то так и не созревает никогда, и повлиять на этот процесс извне маловероятно. Есть, конечно, объяснение такой разницы «созревания» людей, но оно здесь совсем не к месту, и ничем в данном случае не поможет: надо принять этот момент, как он есть, потому что у каждого своя «скорость созревания» – на нее повлиять сложно.

Но сам человек может исключить своим желанием вариант «пустого плода», то есть вариант, когда потребность так и не возникнет. «Пустой плод» возникает именно по причине самообмана и имитации человеком реального

осмысления, понимания: вместо того, чтобы развивать свой мозг, он ему делает приятный «массаж» – этим и опасны субкультуры, о которых я говорил. Данный момент я уточняю для того, что если вы не чувствуете такую потребность, то не обманывайте себя, примите этот момент, займитесь осмыслением, размышлениями, то есть сосредоточьтесь на подготовке себя к изменениям: придет время, и этот шаг будет сделан естественно. Тем более, что пока вы осмысляете и размышляете, ваше мышление меняется, а значит меняются и ваши внешние ситуации жизни – придет время, и этот шаг будет сделан и возможно даже так, что вы этого даже не заметите. Но самообман, имитация данную возможность «мягких перемен» практически исключает.

Вот потому в моих силах было дать читателю только возможность качественной подготовки для такого шага к минимизации травм личности, но создать потребность устранить травмы личности, по описанным причинам, я не могу. Сказать после этой книги, «я не понимаю, зачем мне это надо», человеку со здоровой психикой, наверно, уже невозможно, но сказать, что «я не готов», человек может – лучше себе честно признаться в этом, чем играть в достаточно глупую игру «имитации работы с травмами личности», по причине «так модно» или «так делают все». Точнее, играть-то можно, игры никому не вредили еще, но вот рассчитывать на что-то в таком случае – это себя обманывать, обвиняя всех специалистов вокруг в том, что они не профессионалы. А это совсем другая игра: игра в то, что у вас такая серьезная и уникальная ситуация, что даже специалисты бессильны – тем самым оправдывая самого себя и наслаждаясь своей уникальностью. Потому именно такое понимание готовности убрать в себе травмы личности становится поворотным моментом в жизни человека, а даже не сам метод или специалист: метод и специалист при наличии такого желания находится, как правило, сами и без особого труда. Это значит, что решающие значения имеют подготовка к работе с травмами личности и внутренняя готовность к тому, чтобы от них избавиться. А вот когда все это уже есть, то и методы подобрать не так сложно. И опять же, не подменяйте методами эти два момента – понимание и готовность, – не обманывайте себя и не имитируйте работу с травмами по уже сказанным причинам.

Именно искренность к себе, своей жизни, своему положению в обществе – вот главный ключ к минимизации травм личности. И если вы понимаете, что пока не готовы и не будете что-то делать, то это уже много – не торопитесь, как говорят ирландцы, «когда Бог создавал время, он создал его достаточно»: признать себя не готовым намного лучше, чем обман себя – у вас остается возможность в будущем убрать травмы, а самообман лишает вас такой возможности.

То же следует и понимать в отношении окружающих людей. Одни из нас склонны переоценивать людей и считать их стремящимися к добру, развитию, эволюции своей личности – и живут в состоянии некоего завышенного ожидания от окружающих и очень верят в их разумность. Другие, наоборот, занижают их – считают, что люди стремятся к деградации, примитиву, лжи и

обману, – и живут в состоянии презрения, паранойи, ожидания от людей глупости и гадости. Эти крайности восприятия людей ни к чему хорошему не приводят. Есть, конечно, и те, кто стремится к эволюции, и убежденные мерзавцы, но в своей основной массе нас окружают люди с их потребностями и обычной жизнью, и к этим крайностям они не имеют отношения. По своей природе человек не склонен к изменениям и адаптируется к той жизни, которая у него есть – люди с начала нашей цивилизации не менялись, остались такими же, какими были тысячи лет назад, и вероятнее всего, так и будет продолжаться. Меняется их быт, их образование – но не сами люди. Причем, улучшают их быт и условия жизни именно «высшие» Социотипы: они строят им дороги, дают новые технологии, облегчают их быт новыми устройствами, создают им более цивилизованные формы и места развлечений. Но все это не меняет самих людей. «Высшие» развивают само общество, но не людей в нем: получить хорошее образование вовсе не означает, что человек развивается – он просто больше знает и лучше мыслит, но это не гарантирует, что у него будет потребность действительно развивать самого себя, а не следовать модным «интеллектуальным» течениям. Нередко суждения очень образованных людей отличаются феноменальной глупостью, а мышление людей без образования поражает своей глубиной.

Но среди людей всегда существует небольшой процент тех, кто действительно что-то хочет в жизни, помимо потребления доступных ему ресурсов и имитации своего развития – те, в ком просыпается тяга к мышлению «высших» Социотипов. И, как уже ясно, эту потребность внешне пробудить невозможно. Потому этот факт нужно принять так, как он есть: люди не стремятся к изменениям – они стремятся к стабильности своей жизни и улучшению ее условий, на что и направляют потенциал своего ума. Даже высшие уровни пирамиды Маслоу не говорят о том, что человек развивается – они говорят о том, что у человека возникает потребность самовыражения себя в обществе, а это далеко не развитие мышления: можно самовыражаться и без всякого мышления, быть при этом популярным и уважаемым членом общества. И мы никогда не знаем, есть ли внутри человека потребность к изменениям, или ее там нет даже близко.

К слову, массовые субкультуры, хотя часто они как раз говорят о том, что развивают людей и меняют их жизнь, в действительности, являются неким прикрытием или буфером, позволяющим людям оставаться неизменными в меняющемся окружающем мире. Можно сказать, что они принимают на себя удар эволюционной волны внешнего мира – общество меняется, появляются новые технологии, требуются новые знания, и человека это пугает. И эту энергию такие субкультуры гасят, переводя ее в имитацию изменений. В общем-то этим и обусловлена массовость таких субкультур – люди идут туда, чтобы не меняться под лозунгом изменений, оставаться прежними или даже становиться еще более примитивными, чем были.

Например, сегодня модно ходить по разным школам саморазвития или бизнес-курсам – это достаточно массовое увлечение современного общества,

и человек, который не саморазвивается по данным направлениям, считается отсталым. Причин такой моды масса – и новые технологии, и дефицит общения людей, и «несаморазвитому» сложно найти хорошую работу. Соответственно, человек вынужден принять эту моду – его, как магнитом, влечет туда, где происходит имитация саморазвития: он будто прячется от такой моды в этой субкультуре, как во время дождя в беседке – и посредством участия в полезных имитациях к нему невозможно придаться в том, что он не развивается, – и при этом он остается прежним, да еще и время неплохо проводит. Там, где больше имитация изменений, там массовость выше: у людей как раз потребность не в развитии, а в его отсутствии. По сути, помогать людям не меняться, оставаться прежними, избегать внешних вызовов в меняющихся внешних условиях общества и состоит функция таких субкультур: чем интенсивнее изменения мира, тем более массовыми становятся и субкультуры. И в этом состоит ответ на вопрос о том, почему люди идут не к тем, кто является «мастером», а к тем, кто считается более популярным – все точно также, как с модой: важно не качество, а совпадение с обществом по лейблам используемых вещей – чем известнее бренд, тем ты более включен в жизнь общества. Именно последнее – включенность в жизнь общества – и является целью присутствия в субкультурах людей.

И потому надо принять, что стремление к развитию для людей, в своей массе, не естественно их виду, в отличие от стремления к улучшению жизни. Можно даже понять нежелание людей развиваться: всем нам приходилось развивать понятийный интеллект в школе и институте под натиском обстоятельств, и все помнят, насколько это тяжело, какие часто физические ломки вызывает ментальное напряжение. Но с выходом во взрослую самостоятельную жизнь эти обстоятельства исчезли, большинство ведет вполне их устраивающую жизнь: есть нормальное жилье, нормальная работа с нормальной зарплатой, нормальная должность, есть необходимые условия быта и бытовая техника, есть нормальный автомобиль, несколько раз в год можно ездить в отпуск на море. Большинство людей вполне устраивает то, как они живут, тем более что в современном мире ответственность за граждан взяло на себя государство: оно дало им гарантии работы, заботы о здоровье, наделило равными правами – человеку нет необходимости бороться за место под солнцем, ему все обеспечили. Многие, конечно, хотели бы жить лучше, но это достигается освоением поведенческих навыков, которые сегодня гордо называют эмоциональный, социальный или творческий интеллект.

Сама идея для ума о развитии понятийного интеллекта в современном обществе иррациональна – стоит помнить, что задача ума состоит в том, чтобы обеспечить человеку тактическое комфортное выживание, и его не волнуют иные вопросы: повышать уровень понятийности в современном мире для человека не имеет смысла и ничего объективно ему не дает – и при этом требует колоссальных нагрузок, ломок, мучающих состояний перегрузки всего организма так, как это бывало в школе или институте при освоении новых предметов. И вполне естественно, что мало кто из людей имеет желание

так мучить себя – это редкие люди, которые изначально обладают высоким понятийным уровнем мышления, за счет которого поддерживают связь с разумом: источник развития их понятийности находится не во внешних обстоятельствах жизни, а исходит от разума – что опять же для ума иррационально. И падение понятийного уровня мышления, что неизбежно происходит, когда человек не занимается развитием понятийного интеллекта, тоже не несет прямой угрозы современному человеку: общество и государство, само устройство общества отлично компенсируют такое падение – для того, чтобы выполнять сложную работу и занимать высокое положение современному человеку вполне достаточно компилирующего интеллекта, и совсем не требуется понятийное мышление. Потому, для большинства современных людей, развитие понятийного интеллекта представляется делом бессмысленным: люди его имитируют с удовольствием, но предпочитают не развиваться в этом ключе – для них это дело иррациональное. А о то, что большая часть их жизненных проблем проистекает именно от низкого уровня понятийности, они просто не способны понять – предпочитают «латать дыры» своих отношений с людьми, семейных и карьерных вопросов. И объяснить в текущих условиях связь понятийности и того, что у них происходит в жизни, мне представляется малореальным делом: зачем при хорошей должности, дорогой машине и шикарной квартире напрягаться ради повышения какого-то малопонятного развития себя – для ума это глупо. Большая часть тех проблем, с которыми люди идут к психологу, по причине которых занимаются развитием социального и эмоционального интеллекта, мало того, что является частью привычной жизни – большинство людей даже не представляет свою жизнь без всех этих проблем, – но и не являются угрозой, требующей скачка осознанности, для ума – не несут прямой угрозы выживанию человека, а с его позиции являются не более чем «мелкими неприятностями»: не идет карьера, постоянно не хватает денег, дома постоянная ругань – но жить-то во всем этом вполне можно, и многие живут.

Потому не надо требовать от людей того, чтобы они перестали имитировать развитие и начали развиваться: всему есть свой момент и свое время – и когда оно наступает, человек вынужден напрячь свой мозг. Для того чтобы человек начал развивать понятийный интеллект нужна действительная причина и повод – внешняя ситуация или импульс разума, которые переселят нежелание напрягать свой ум. А без таких причин-поводов будет не более чем имитация развития: видимо поэтому Кастанеда говорил о том, что радостно желающий развития человек похож на треснувший кувшин, в котором не задерживаются те знания, которые в него вливаются.

С другой стороны, сама ситуация действует таким образом, что все время ставит человека перед выбором такого развития: до какого-то времени верит в то, что у него появится импульс разума, а в конце ставит в такие реальные условия, в которых человек все-таки должен сделать такой шаг своего развития – но для кого-то даже действия ситуации не являются поводом напрячь мозг. Потому что именно в развитии понятийного интеллекта, в том



числе, и состоит смысл физической жизни человека – и его жизненные ситуации служат решению именно этой задачи, постоянно намекая и подталкивая к такому выбору развития. Но человек будет упираться до тех пор, пока будет возможность: никому не хочется так себя напрягать добровольно, и это вполне нормально. И, при данном раскладе устройства общества, для большинства людей вполне достаточно информации и имитации – достаточно заполнения компелирующего интеллекта новой информацией, которую можно обсудить и знанием которой можно блеснуть среди сослуживцев и друзей. Потому не надо требовать от большинства людей невозможного и ненужного им: не надо быть тем самым, нам уже знакомым, «дедушкой из кинотеатра», который пристаёт к людям с идеей настоящего развития личности.

Если вы смогли освоить эту книгу, то для вас уже не станет сложностью понимать и то, что делает человек, и что управляет его действиями – какая травма личности. Не будет вопросом, почему у него происходят определенные события, не будет сложной задачей понять, почему у организации идут дела определенным образом, и что является этому причиной, не станет загадкой, почему политики ведут себя именно так, как ведут, и что является причиной их предложений по изменению общества, и много всего еще. Для вас это больше не будет загадкой или чем-то неизвестным – но все, что вы можете сделать, это лишь подсказывать людям, помогать им решать их вопросы без предложения решать их вопросы в корне, давать им информацию и не требовать от них ее понимания. Говоря проще, исправлять их «косяки» без объяснения причин того, почему люди «косячат» в делах. Осознав природу человека, это будет сделать не сложно: человеку не нужны изменения, ему нужна стабильность и улучшение жизни без изменения его самого – ваша собственная жизнь изменится, когда вы примите для себя этот момент. Такое понимание избавит вас от массы бессмысленных действий, внутренних кризисов и глупых действий, вне зависимости, склонны вы переоценивать или принижать людей. По сути, это понимание даст вам свободу от своих иллюзий, которые и являются причиной многих разочарований – в том числе, это будет означать, что и ваши травмы личности пришли в норму.

Соответственно, все, что вы можете дать людям, даже освоив эту книгу, – это просто информацию, которую они будут воспринимать на своем уровне развития и понятности. А вот уже от их уровня развития зависит то, что они с ней будут делать – отнесутся ли серьезно, начнут имитировать какие-то действия или просто скажут, что «не понимают, зачем им это надо», вас это не касается. Образование в наше время всеобщее, и вузы заканчивают много людей – но мыслящих среди них не больше, чем во времена Сократа. Потому не берите на себя задачу по осчастливлению всех подряд, счастье людей от вас не зависит: их можно радовать хорошим подарком или добрыми словами, помогать улучшать свою бытовую сторону жизни – платить большую зарплату или давать способы заработать больше, или, подобно Петросяну, временно «вырывать» из повседневности глупыми шутками и праздниками, но их

проблемы останутся прежними, и в них они будут увлеченно суетиться – самозабвенно с чем-то бороться, рыдать, надеяться и прочее.

Соответственно, все зависит от самого человека – останется ли он под управлением травм личности или не останется, а от вас зависит только то, что вы предоставите ему информацию, и не более: те, кто способен, ее используют, а те, кто не способен, развлекутся – поиграются в изменения или просто посмеются, если их развитие не позволяет им даже ее понять. Соответственно и методы работы с травмами – это та же информация, которую человек может использовать: вы просто используете ту информацию, приемы, методы, которые содержит то или иное направление, но осмыслять, понимать, чувствовать ее – это уже ваша задача.

И исходя из этого, все, что я могу сделать, это не более чем дать некоторые рекомендации по такой информации работы с травмами – методами, подходами, направлениями.

На основе сказанного, от себя я могу лишь предложить ЭССЛ (Эффективное Становление Социальной Личности) – систему, созданную мной более 20 лет назад и, соответственно, проверенную временем. По сути, это основа невербальной коммуникации и мышления «высших» Социотипов в приложении к управлению инициативой взаимодействий между людьми, а точнее – с позиции Социотипа Блеф. Для кого-то это большой шанс простроить в себе мышление и получить основы коммуникации «высших», а для кого-то «я не понимаю, зачем мне это надо». Но тут каждому свое. Так как между мышлением «высших» и «низших» существует непринятие, то у части людей на подобные вещи срабатывают механизмы психической защиты, и иногда такое отторжение новой информации происходит достаточно агрессивно. Потому я не настаиваю на ЭССЛ для всех, оно полезно тем, кто внутренне готов к нему.

Так как у «высших» травмы личности минимальны, то Методология ЭССЛ, в данном случае, полезна – стабилизирует травмы на их минимальном уровне, что и создает системный эффект единовременного изменения всех аспектов жизни. Да и сама жизнь «высших» и «низших» отличается по этой же причине. И лично я считаю ЭССЛ шедевром в мире знаний о взаимодействии людей, таким же, как в искусстве, созданный Микеланджело, Давид – идеальная античная красота, подчеркнутая своей простотой отсутствия лишних деталей. И, как любой шедевр, ЭССЛ существует в единственном варианте по тому основанию знаний, которые заложены в него, как и положено подлиннику – хотя и прошло с момента его создания более 20 лет, ничего подобного так и не появилось. Но самих шедевров существует много и у каждого их них своя неповторимая база, в том числе, и в мире психологии – у каждого свое назначение, своя уникальность, своя основа, свое мировоззрение, и современному человеку есть из чего выбрать: кто-то любит Айвазовского, кто-то Пикассо, кто-то Рембрандта, а кому-то все это заменяет Плейбой – что тоже выбор.

Что касается направлений психологии, то безусловно и у меня есть любимые, которые могут принести пользу в приложении к теме травм личности.

Очень рекомендую телесно-ориентированную психологию для работы с травмами личности. Если вам повезет, и специалиста вы будете искать не на том «базаре», о котором упоминалось выше, то потенциала телесно-ориентированных направлений вполне может хватить для минимизации травм Воплощения, и как следствие, травм личности. Лет двадцать назад я знал таких специалистов и такие методы, но что происходит в этой области сейчас, сказать не могу. Но думаю, при желании найти возможно: у вас есть образование, развитие и здравый смысл – это лучшие помощники в таком поиске.

Могу рекомендовать различные методы психологии, которые используют различные методы гипноза или измененных состояний сознания, и таких направлений не мало. В этих состояниях возможно в ретроспективе производить работу с периодами формирования травм, глубоко понимать и осмыслять их особенности, производить работу с самими травмами.

Не стоит игнорировать и различные «профильные» направления, в первую очередь, область клинической психологии: хороший специалист в этой области может считаться подарком судьбы. Но это подходит для людей, предпочитающих «классику» и не любящих эксперименты.

Не стоит забывать про психоаналитические направления, тем более что сама идея детских травм личности пришла именно из них.

Конечно, есть еще другие направления, которые я просто не буду перечислять, например гештальт.

Иными словами, выбор направлений психологии обширен. Но есть и еще один момент: вопрос реальной работы над собой – а точнее отдыха от этой работы. Я много «давил» на необходимость развития своего мышления, тем более, думаю понятно, что без изменения мышления и соответственно уровня миропонимания на что-то рассчитывать просто глупо – точно также, как глупо рассчитывать на устранение травм личности без повышения своего Социотипа: травмы можно корректировать, уменьшать, но без изменения связанных между собой мышления, миропонимания и Социотипа они никуда не исчезнут, а будут постоянно восстанавливаться. А производить реальную работу над собой, то есть заставлять мозг трудиться – это тяжело, долго, иногда даже больно: практически любые изменения человека сопровождаются «ломками» психики, эмоций, ментальными перегрузками. А считается, что усталость от мыслительной работы намного глубже, чем от физической. И тех, кто предпочитает имитацию без реальных изменений, даже можно понять: мало кому нравится так напрягаться – в чем-то это даже разумно, если холодильник наполнен и проблем с развлечениями нет.

Такие напряжения мозга создают ситуацию, что тот, кто маниакально занимается только развитием, очень сильно рискует своей психикой, а часто у него просто не хватает энергии, по причине переутомления, и на изменения

себя – и более того, он может в какой-то момент себя обнаружить вне общества: то есть рост потенциала человека может не открыть ему все дороги в обществе, а закрыть – он утратит взаимопонимание с окружающими. То есть его действия могут начать напоминать бессмысленное внутреннее напряжение Ригидного без результатов – бегуна-марафонца, у которого иссякли силы, но он пытается бежать дальше. Человеку нужно отдыхать, о чем я не говорил в книге. И мозгу отдых нужен даже более, чем телу: мозг должен отдыхать после нагрузок, должно быть чередование напряжения мозга и его отдыха. Это относится к любой интеллектуальной работе, а развитие – это частный случай.

Причем чем интенсивнее нагрузка мозга, тем глубже должен быть его «массаж» и релакс – отдых. И для того, чтобы мозг отдохнул, его надо занять какой-то легкой и приятной для него глупостью, желательно с легкими и яркими эмоциями и впечатлениями – тем, что для него является не более чем развлечением.

К слову, компьютерные игры таким развлечением не являются – там присутствует концентрация, и мозг не расслабляется, так как решает какие-то игровые задачи.

И вот тут субкультуры становятся незаменимы: мозгу иногда надо «пошататься» по «базару крюгеряианцев» – примерно также, как вы, приехав в какую-то экзотическую страну на отдых, бесцельно шляетесь по местному рынку для туристов в поиске чего-то бессмысленного и оригинального. Мозгу нужен такой же отдых, как и вам. Эти «базары» не более опасны, чем туристические базары в экзотических странах, если вы, конечно, понимаете, что на них не продают оригинал Rolex ни за 20, ни за 20000 долларов. И тут мозг отдыхает: сегодня есть массовое предложение популярных книжек, тренингов, всяческих гуру и экспертов – иногда достаточно забавных: это огромный экзотический рынок «интеллектуальных товаров», на котором иногда удастся найти что-то оригинальное и даже ценное. Можно сходить и «потусить» там, где люди увлечены танцами, туризмом, освоением каких-то полезных приемов, вроде уменьшения страхов и фобий, йогой, обсуждением каких-то маркетинговых методов и прочее – главное в этом то, чтобы были эмоции, впечатления, отдых, общение. Более того, такой отдых позволяет сохранять социализацию – общаться с людьми, иметь с ними общие темы, понимать их.

Это важно, потому что внутренние изменения могут иметь побочный эффект дезадаптации, а этого следует избегать. Общение с людьми, которые живут в субкультурах и увлечены ими, то есть которых большинство в социуме – это хороший способ переключить мозг на отдых и сделать ему «массаж»: имеют значение эмоции, а не информация. Кто-то ходит на футбол, а кто-то на Тони Робинса: масса впечатлений, эмоций, поводов для обсуждения и чувство единства с окружающими – море энергии. А понимая потребность людей в неизменности, – что это действительно их свойство, – удастся «не заводиться», то есть избегать критики, оценки, попыток кого-то сделать более умным: не надо ответственно подходить к тому, чем люди

загружают свою голову и изображать дедушку из анекдота про кинотеатр – а то и вас выведут точно также из субкультуры, и посадят, как «буйного Ригидного», в социальный вакуум. Ведь от футбола мы не требуем того, что он кого-то развивает, так почему мы требуем чего-то подобного от «интеллектуальных субкультур» – люди отдыхают, развлекаются, наполняются эмоциями, и здесь это главное. И при этом улучшают свою текущую жизнь в границах своего представления и понимания этого процесса.

Понимая все это про субкультуры, лично я к ним отношусь достаточно позитивно – просто понимаю, что это и для чего предназначено. Иногда интересно куда-то прийти и потанцевать с закрытыми глазами – возникают очень интересные ощущения тела; могу послушать про «успешный успех» – тоже бывает любопытно почувствовать такую накрутку эмоций; можно послушать о том, как повышать свои продажи – масса хитрых приемчиков о том, как привлекать аудиторию; случается заглянуть туда, где профессиональные HR-специалисты рассказывают, как «продать себя подороже»; люблю иногда послушать разных коучей или даже попридуриться на их мероприятиях – послушать, что они говорят, и поучаствовать в том, что они предлагают в качестве упражнений, и масса всего... Это не самое плохое заполнение времени, часто бывает полезная информация, иногда действительно удается получить эмоции, особенно там, где люди что-то придумывают, вроде «шаманских техник» на природе или «лидерских тренингов» – смешно, конечно, когда в лесу лидеров больше, чем грибов, но бывает прикольно потусить и пообщаться. Участвуя в таких мероприятиях, надо правильно понимать их назначение. Они могут действительно в чем-то улучшить жизнь. Вы станете больше зарабатывать, особенно после того, как вам объяснят, что то ненужное, что вы продавали за доллар, надо продавать за сто долларов. Вы перестанете бояться выступать на публике или начнете чувствовать свое тело. Сможете делать качественное резюме и легче менять работу.

Но путать улучшение жизни и изменение жизни не стоит. Даже начав зарабатывать больше, менять работу легче, начав выступать со сцены – без осмысления и действительно изменения себя ничего в жизни, по сути, не изменится: как рыдал человек от того, что его никто не любит до того, как его доход увеличился, так и продолжает рыдать; как был от пустоты и скуки жизни и бился головой об стену от тоски, так и продолжает выть и биться после удачных выступлений или самопознаний; как испытывал проблемы с деньгами, так и продолжает их испытывать при увлечении дохода. Необходимо различить развлечение, пусть и полезное, и реальные знания. Склонность подменять чем-либо – увеличением доходов или избавлением от страхов – повышение своего Социотипа, приводит лишь к усилению травм личности: надо понимать, где мозг отдыхает, а где работает. И наверно, пока человек не поймет разницу между «улучшать жизнь», оставаясь прежним, и улучшением жизни за счет изменения себя – по сути, за счет движения в своем мышлении к «высшим» Социотипам – он не сможет до конца понять и мысль

про субкультуры. Но отдыхать надо, и субкультуры – не самая плохая форма отдыха.

Если вы просто отдыхаете, играете в субкультуру, но понимаете, что это игра ради эмоций, то ни охотники за приведениями, ни астральные путешественники, ни рисунки вашей ауры или судьбы вам не навредят, как не навредит фильм про Гарри Поттера или «Властелин Колец»: бегать в плаще и с деревянным мечом по лесу в кругу единомышленников полезно для здоровья – природа, свежий воздух, легкое общение с такими же «эльфами» как сам, море эмоций, – может и глупо выглядит, но не глупее, чем таинственное вызывание духов при свечах вокруг спиритической доски, когда люди сидят в темноте и дышат пылью в закрытом помещении. Тем более, и люди, по большей части находятся в таких субкультурах с той же целью – получать эмоции, хотя могут не осознавать этого. В общем, не бойтесь отдыхать и помните слова барона Мюнхгаузена из фильма: «Улыбайтесь, ведь серьезность еще не признак ума – самые большие глупости в мире делаются именно с серьезными лицами». То есть, развивая себя и уменьшая свои травмы, следите, чтобы не терялась связь с реальностью социума: примите то, что большинство людей просто живут, просто хотят решать текущие вопросы и проблемы – и даже не думают о том, что им нужно развитие, и это нормально.

И обратите внимание на вопрос мотивации. Нам часто кажется, что люди мотивированы тем же, что и мы сами – ищут в жизни то же, что и мы, что у них те же или близкие к нашим цели, желания. Ригидный будет считать, что все хотят порядка и справедливости, Покинутый, что все хотят славы и влияния. Пассионарий будет считать, что все хотят изменений и развития. А обычный человек будет считать, что все хотят достатка и стабильности, семьи и путешествий. И каждый будет пытаться взаимодействовать с человеком, мотивировать его, предлагать ему именно то, что ищет в этой жизни сам, и что сам хочет.

Но после этой книги мир расширяется. Вы вдруг поймете, оглянувшись вокруг, что, возможно, вы один во всем коллективе ищите карьерный рост или «настоящую любовь», а люди просто хотят зарплату выше, достроить дачу, быстрее вернуться домой, чтобы позаботиться о домочадцах, и потому вы не можете понять друг друга и найти общий язык. Вы все больше станете замечать, что кто-то в жизни ищет внимания, кто-то покоя, кто-то благодарности и прочее – и осознаете в какой-то момент, что то, что человек ищет, становится точкой взаимопонимания между людьми и вами. По сути, через «окно своего поиска» человек воспринимает мир: сам будто сидит в батискафе и смотрит в иллюминатор – и общаться с ним можно только через такое «окошко». А стучать по стенкам такого «батискафа» – это лишь раздражать человека, сидящего внутри. Наблюдение за тем, «кто, что ищет в этой жизни» качественно изменит ваше представление и о людях, и об обществе – вы поймете и свои ошибки в отношении взаимодействий с людьми, и увидите новые пути своего движения в обществе, и осознаете свои новые

возможности. Если сказать в терминах Карлоса Кастанеды: «то, что ищет в жизни человек» – та самая «точка сборки», через которую он связан с внешним миром, воспринимает его и взаимодействует с ним. И понимание того, что все люди в мире взаимодействуют между собой через такие «иллюминаторы», или связаны между собой через такие «точки сборки», может качественно изменить представление о происходящих между людьми и в обществе процессах: дать новую «карту» общества. Это понимание открывает вам колоссальные новые возможности для взаимодействий и деятельности в обществе.

И, чтобы прервать на хорошей ноте поток рекомендаций, пояснений и уточнений некоторых нюансов, во избежание перетекания послесловия в новую книгу, думаю, что на этом оптимистичном моменте стоит поставить точку в этой книге, потому что тему можно развивать практически бесконечно – не хочу отнимать эту возможность размышлений и открытий у самого читателя.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть самим собой», изд. «София», 2015 г.
2. Лиз Бурбо «Исцеление пяти травм», изд. «София», 2020 г.
3. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я // Психоанализ / Сост. и общая редакция В.М.Лейбина. – СПб: Питер, 2001
4. Павловская Е. И. «Психологический портрет травмированной личности», <https://www.b17.ru>
5. Фритьоф Капра «Дао физики», изд. «Манн, Иванов и Фербер», 2017 г.
7. Пряник А. В. «Детские психологические травмы: их виды и способы проработки», Институт прикладной психологии в социальной сфере, г. Москва, статья от 04.12.2024.
8. Свиридова Э. «Битва зумеров и миллениалов: как работать с новым поколением «тунеядцев и плакс»?», Интернет-журнал «Пруфы», статья от 12.02.2025 г.
9. «Исследование: уровень интеллекта в мире падает», Интернет-издание «Devby», статья от 17 марта 2025 г.



# ФИЛОСОФИЯ ТРАВМ ЛИЧНОСТИ И СОЦИОТИПЫ

*Популярная психология*

Редактор *А. Солнцева*  
Технический редактор *И. Тюннк*  
Художник-оформитель *И. Смольникова*

автор

Кронин Сергей

<https://www.499msk.ru/>

[Канал на YouTube](#)

*Электронное издание*  
Москва, 2025 г.