

Приборкай своїх драконів. Як перетворити недоліки на переваги
Хосе Стівенс

Що заважає нам змінюватися, розвиватися та бути щасливими? Внутрішні страхи й особистісні негативні установки. Хосе Стівенс, психотерапевт із 20-річним стажем, влучно порівняв їх із драконами. Знайомтеся, це зарозумілість і самоприниження, нетерплячість та мучеництво, жадібність, саморуйнування й упертість. Монстри, що лякають нас та не дають рухатися вперед. Утім автор певен, що мета тих драконів – зробити вас сильнішими. Це найефективніший інструмент для особистої трансформації. Час кинути виклик внутрішнім страхам, що позбавляють радості життя! Перетворіть свої недоліки на переваги, віднайдіть гармонію із зовнішнім світом, змініться, не зраджуючи власних принципів. Приборкати драконів допоможе нестандартний підхід автора, ґрунтований на дослідженнях міфів та священних книг, найрізноманітніших духовних традицій і сучасних психологічних теорій.

Хосе Стівенс

Приборкай своїх драконів

Як перетворити недоліки на переваги

Цю книгу я присвячую своїй подрузі Джен Макніл – ентузіастці парашутного спорту, моїй радниці й наставниці – перед своїм останнім стрибком вона щедро ділилася зі мною знаннями, які збагатили цей твір. А також усім, хто пам'ятає: ми вільні.

Подяка

Я щиро вдячний усім своїм клієнтам, які понад двадцять років невпинно боролися й докладали максимум зусиль, аби приборкати власних драконів, – і подеколи напрочуд успішно. Імовірно, ця книга ніколи не побачила б світ, якби не їхні жертви. Водночас я хочу подякувати всім друзям та колегам, які погодилися на проведення глибоких інтерв'ю з метою виявлення їхніх власних драконів. Відвертість та чесність цих людей дозволили

розглянути важливі моменти цієї книги максимально детально. Я дякую своїм учителям – давнім та сучасним, адже вони допомогли мені пізнати інсайти, пов'язані з людськими стражданнями, і можливість їхнього перетворення на радість.

Я хочу висловити особливу подяку Гейл Вівіно за її безцінний редакторський досвід, Карен Мойє – за невсипну роботу за комп'ютером, Керол Боулз – за надзвичайно творчу інтерпретацію драконів, а також неймовірним працівникам видавництва Bear and Company – за їхню підтримку й за те, що моя книга врешті була опублікована. І нарешті, я дякую читачам, які відважно обрали її для прочитання. Пориньте в подорож до свободи, задоволення та щастя. У добрий час!

Передмова

Понад двадцять років мені неабияк щастило працювати з найрізноманітнішими людьми – дехто з них потерпав від особистої кризи, інші страждали через брак ефективності, а хтось прагнув віднайти свій максимальний потенціал. Усі ці клієнти стали моїми найважливішими вчителями.

Попри те що я здобував професійні знання в межах традиційних теорій людської поведінки і мене вчили міркувати згідно із загальновизнаними канонами діагностичної психотерапії, під час роботи з клієнтами я помітив сім основних моделей поведінки, про які не йшлося в психологічній літературі. Я знову й знову помічав ці особливості – незалежно від раси, культурного розвитку, статі чи віку пацієнтів, які з'являлися в моєму офісі. Усі вони співвідносилися зі складовими особистості не так, як описували автори психологічної літератури, а радше у спосіб, що його ілюстрували праці філософів, містиків і духовних наставників.

Під час подальших досліджень я з'ясував, що сучасна психологія потерпає від браку важливого елемента – давнього й напрочуд цінного. У гонитві за новими технологіями й науковими досягненнями ми, сучасні професіонали, відвернулися від стародавньої мудрості. Ми забули про далекоглядних психологів, які протягом століть указували нам шлях, що вів до розуміння людської природи.

Отож, я взявся до дослідження, яке вивело мене далеко за межі психології. Я вивчав стародавні міфи й казки, читав священні книги, що репрезентували найрізноманітніші духовні традиції. І, зрештою, почав намацувати невловиму ниточку знання, яка впліталася в канву віків, – йшлося про розуміння проблем та перешкод, із якими стикається людина у своїй героїчній мандрівці під назвою «життя». Я помітив, що стародавні вчення можна поєднати із сучасними психологічними теоріями у спосіб, що дозволить їх урівноважити

й підтримати, а не витіснити.

Імовірно, найбільш актуальними джерелами історичного матеріалу для цієї книги були праці російського містика Г. І. Гурджієва та його послідовників: П. Д. Успенського й Дж. Гордона Беннета. Риси характеру, які мали за основу страх, Гурджієв називав «основними рисами», оскільки вони зазвичай є найбільш помітними під час першого знайомства з людиною.

Під час роботи з клієнтами та самоаналізу я дедалі більше дізнавався про сім поведінкових моделей, тож почав включати їх у навчальний процес студентів старших курсів, для яких був супервізором, а також кваліфікованих психологів. Я називав їх перешкодами, а також уживав більш формальну назву – «особисті страхи». З'ясувалося, що подібні знання значно покращили здатність моїх студентів розуміти потреби клієнтів, а також суттєво підвищили ефективність їхньої роботи.

У цій книзі я називаю подібні загрозливі риси «драконами», оскільки переконаний, що в такий спосіб вам буде значно легше й цікавіше їх вивчати. Отож, ми зосередимося на «сімох драконах», які заважають вам зростати як особистості, а також на тому, як досягти зрілості та віднайти свій потенціал.

Багато хто може помітити, що ця система загрозливих рис подібна до енеаграми – стародавнього підходу, що є популярним і зараз та застосовується для кращого розуміння поведінки людини. Енеаграма включає особисті страхи. Ці підходи мають чимало спільного, але водночас їм притаманні й різні відмінності. Система рис, що ґрунтуються на внутрішніх страхах, є частиною значно складнішого масиву знань, які ця книга не охоплює. Я звертаюся до цієї теми у книгах *The Personality Puzzle: Solving the Mystery of Who You Are*, яку написав спільно з Джей Пі Ван Галл (видавництво Affinity Press), та *The Michael Handbook*, співавтором якої є С. Ворвік-Сміт (Warwick Press).

Книга «Приборкай своїх драконів» призначена не тільки для консультантів-психологів і психотерапевтів, але й для всіх, хто цікавиться способами трансформації власної поведінки. Я маю надію, що моя праця надихне кожного читача – і ви хоробро поглянете своїм драконам просто у вічі, а також відчуєте себе успішними, радісними і готовими жити – у повному розумінні цього слова.

Вступ

Людство перебуває на межі глобальних змін планетарного масштабу. Наступне століття стане переламним моментом: або все живе на Землі перетвориться на глобальну

спільноту, в межах якої всі співпрацюватимуть, або ж спостерігатимуться суцільний хаос та деструкція, внаслідок чого планета матиме вигляд нежиттєздатного звалища сміття. Вибір шляху, що вестиме до позитивних змін, – то не завдання уряду, науковців чи представників бізнесу; він залежатиме від окремих людей, котрі прагнутимуть особистої трансформації. Відтак ці люди впливатимуть на урядових представників, бізнесменів і науковців, які муситимуть працювати за певними правилами, аби сприяти підвищенню рівня щастя на всій планеті.

Як особистість ви не зможете змінити самого себе, доки не поглянете у вічі власним страхам. Це нелегке завдання, однак воно є обов'язковим для будь-якого особистісного прориву. Поглянути в обличчя власному страху часто означає, що людина має зазірнути в темні й приховані куточки власної душі – і водночас вона не повинна почуватися винною чи присоромленою та себе карати. У такий спосіб можна вивільнити потенційні життєві сили, що в них криються.

Ця книга – своєрідний провідник, який допоможе подивитися у вічі вашим страхам, уособленнями яких є семеро особистих драконів. У казках герої стають із драконами на герць та перемагають їх, аби отримати можливість рухатися далі. Утім, цей динамічний, чоловічий, «західний» підхід до боротьби з драконами має збалансовуватися більш магнетичним, жіночим, «східним» підходом до їхньої трансформації чи то пак перевтілення. Прихильники бойових мистецтв знають: коли щосили опираєшся й відчайдушно б'єшся зі своїм суперником, це може призвести до серйозних травм та навіть смерті. Тому найкраща стратегія – це знати своїх суперників, передбачати їхні рухи й дозволяти їм знищувати самих себе, не перетворюючи їх на власну мішень. Це зовсім не означає, що ви в такий спосіб уникаєте боротьби з супротивниками. Ви не відмовляєтеся від поединку, однак перетворюєте енергію боротьби на танок пізнання.

Драconi – то найбільш гідні суперники, із якими вам доведеться зіткнутися, однак під час зустрічі саме з такими ворогами ви зможете максимально розкрити власний потенціал. Драconi існують, щоб зробити вас сильнішими, і водночас це інструменти для вашої особистої трансформації. Неможливо досягти чогось дійсно цінного в житті без певного випробування власних можливостей. Ця книга допоможе вам розпізнати випробування, що спонукають до особистої трансформації, адже ви щодня маєте нагоду стикатися з ними й успішно їх проходити – і це триває протягом усього життя.

Дракон як метафора

Я обрав метафоричне поняття дракона для цієї книги з кількох причин. По-перше, воно допомагає відволіктися від звичного плину щоденних думок та спрямовує вас у напрямку власної уяви, де зрештою й вирішуються всі проблеми. Дракон – це видима й реальна істота, а не абстрактне припущення. По-друге, дракон є зв'язковою ланкою між вами та давніми часами – джерелом знань, які ми здебільшого забули. І, по-третє, дракон сприяє

встановленню зв'язку між вами та дитиною, яка живе всередині вас, – себто тією частиною вашої особистості, якій відомі прості істини.

За допомогою цієї книги я хочу донести до читачів кілька основних ідей. І перша – це те, що жодного з нас не варто звинувачувати в тому, що він має недоліки або «розлади» будь-якого штибу. Не варто закидати батькам, опікунам, братам і сестрам, друзям, ворогам та навіть собі те, що саме вони завдають нам болю або неналежно з нами поводяться. З одного боку, всі люди, які є джерелом наших проблем, – жертви успадкованих негативних рис, що вкорінюються в далекому минулому. З іншого – ті, кого ми іноді звинувачуємо у власних негараздах, нерідко є нашими прихованими вчителями. Без них ми не мали б мотивації до рішучих дій, а життя не було б таким цікавим.

Драconi перебувають поряд із нами цілу вічність. З казок, міфів та власного досвіду ми дізнаємося про те, що кожен із нас є відповідальним за власні зміни та просвітлення. Ми можемо щось зробити із власними драконами, але безсилі, коли йдеться про драконів інших людей. Водночас нам до снаги підтримати того, хто докладаеться всіх зусиль, аби стати вільним.

По-друге, я хочу чітко розмежувати поняття драконів (наших недоліків) та нас самих, адже жоден із нас не є драконом.

Дракон – то своєрідний паразит чи вірус, який живе всередині нас, однак ототожнювати його з собою не варто. У західній психології надто часто озвучується ідея про те, що ми і тільки ми є зіпсованими від самого початку. Це не так. Ми люди – і ніколи не були «зіпсованим товаром». Ми чарівні й прекрасні істоти, – звісно, тоді, коли знаємо, хто ми насправді. І сьогодні наше головне завдання – а воно залишалося незмінним протягом багатьох століть – це стати на герць із драконами, що нас переслідують, і перетворитися на вільних героїв та героїнь власного життя, адже саме такими ми й маємо бути. Легенда про Георгія Побідоносця, який убиває змія, – то метафора для кожного з нас. Наше завдання – приборкати драконів, які намагаються нами керувати, та віднайти власну силу, а звинувачувати когось у чомусь – то марнування часу. Тільки ми відповідальні за власну свободу, а ми аж ніяк не уособлюємо особистих драконів.

Розділ 1

Сім драконів

Сім могутніх драконів заступають шлях кожному з нас – вони ревуть і дихають вогнем, паралізуючи своїми неймовірними розмірами та міццю. Дракони чигають на нас серед усіляких принад та спокус; використовуючи свої магічні вміння, вони вміло маскуються під привабливі й захопливі розваги, затамовуючи свій подих, що є отруйним для людської душі.

Дракон – це просто символ, потужний образ, що уособлює небезпеку й страх. Саме він зачаївся на нашому шляху, аби щосили заревти, злякати нас та запобігти нашому розвитку. Під час першої зустрічі дракон символізує страх як такий, і тільки згодом, дізнавшись про нього трохи більше, ми зрозуміємо, що саме дракон може дати нам рятівні ключі – інформацію, яка допоможе перетворити поразку в його кігтях на перемогу й абсолютну свободу. Перемога долає самотність і страх – останній розчиняється в повітрі, а ми йдемо до кращого життя, сповненого єднання, знань, мудрості, істини й краси.

Сім драконів – то найвідоміші людські недоліки. Протягом багатьох віків їх називали по-різному: сім смертних гріхів, сім найбільших вад, погана кров, первородний гріх, основа людської природи, епідемія, гріхопадіння людини, сатана, злі сили і т. д. Подібне сприйняття драконів припускало, що зло вселяється в людину завдяки дияволу чи демонам або ж вона стає такою через власну зіпсованість та гріховність. Згідно з такими поглядами, люди беззахисні перед драконами, – і щоб уникнути впливу подібних демонів, слід звертатися до богів – у молитві, ритуалах чи жертвопринесенні. Попри те що в такий спосіб людина може тимчасово відчувати полегшення, у тривалій перспективі її сили значно слабшають, а шляхів до ефективного вирішення проблем усе одно бракує.

У сучасному світі ми даємо сімом драконам більш наукові імена: розлади, психопатології, захисні механізми, залежності, аномальна й девіантна поведінка, неврози та антисоціальні прояви. Ми пов'язуємо цих сучасних демонів із сімейними проблемами, незадовільними соціальними умовами, хімічними дисбалансами та генетичними особливостями. Водночас, попри розвиток сучасної науки, ще ніхто у всьому світі не наблизився до того, аби приборкати одвічних драконів, які й досі отруюють наше життя. Чому? Бо ми не розуміємо первісну природу істот, яких прагнемо знищити. Дракони напрочуд прудкі й підступні, вони оволодівають нами, доки ми ловимо вітра в полі й віднаходимо оманливе відчуття безпеки. Вони й досі правлять на світовій арені. Фактично ж ми називаємо драконів нашою «звичною щоденною поведінкою» і не тільки вважаємо деструктивну, безсердечну, нечуйну та руйнівну поведінку нормою, але й нагороджуємо її визнанням, славою і соціальним статусом.

Насправді сім драконів – то основа будь-якого розладу чи залежності, які давно відомі

людству. Це залежність, що лежить в основі будь-якої іншої залежності. Ці дракони ховаються за кожною перепоною, яка не дозволяє людині максимально вивільнити свій потенціал; вони здебільшого маскуються під ефективність, розум, скромність, силу, непересічність, жертовність та стійкість.

Згідно із завданнями цієї книги, дракони отримали прості й короткі імена: зарозумілість, самоприниження, нетерплячість, мучеництво, саморуйнування, жадібність і впертість. Це сім відомих слів, що ілюструють причину всіх страждань, творцями яких є самі люди. Зважаючи на нашу історію, скидається на те, що не варто сподіватися на зникнення подібних нещасть, які зводять нанівець зусилля навіть найбільш розвинених представників людства. Утім, подолати сімох драконів реально – за умов володіння необхідною інформацією, наявності великого бажання, наполегливості, сміливості визнавати власні труднощі та здатності просити про допомогу. Тож зрештою ця книга озброїть вас інструментами для боротьби з сімома перешкодами, які стоять вам на заваді.

Передусім ви маєте ідентифікувати головного дракона, який заступає вам шлях до мети, по тому – другого, котрий вистрибує із засідки, доки перший перебуває на безпечній від вас відстані. Навчившись ідентифікувати власних драконів, ви зробите гігантський стрибок, який допоможе їх подолати. Дракони рідко дозволяють себе побачити і за несприятливих умов можуть зникати й перетворюватися на щось значно спокусливіше. Ось чому більшість людей і гадки не мають про те, які саме монстри зачаїлися всередині них, бо ж, коли йдеться про цих чудовиськ, значно легше помітити їх у комусь іншому. Тож якщо ви маєте певні сумніви щодо власних драконів, поцікавтеся думкою своїх друзів, – імовірно, вони бачать їх дуже чітко.

У цій книжці ви знайдете детальні описи того, що роблять усі дракони, як вони ховаються та які трюки використовують для того, аби вас спокусити. Ви усвідомите, наскільки руйнівним є їхній вплив на ваше життя, а на прикладі реальних життєвих ситуацій побачите, яких форм набувають дракони в повсякденному житті звичайних людей. І нарешті – ви дізнаєтеся про методи, які допоможуть поступово приборкати непокірних драконів та вбережуть вашу особистість від їхнього впливу в майбутньому.

Утім, ця книга не зробить усю роботу замість вас. Ви озброїтеся знаннями, однак для боротьби з подібними монстрами самої інформації не досить. Для здобуття перемоги вам доведеться вдатися до рішучих і конкретних дій, а в цій книжці ви знайдете їхні приклади, тож з'ясувати, якими мають бути ваші наступні кроки, буде досить легко. А вже тоді все залежатиме виключно від вас.

В основі кожного виклику завжди криється певний парадокс. У всіх казках боротьба з драконами є прерогативою героя чи героїні – цього разу це ви, тож проблему доведеться вирішувати самостійно. Ніхто не може зробити це замість вас, хоч би як ця людина про вас не дбала. Утім, ви завжди маєте прихованих помічників – подеколи вони просто перед вами, хоч ви ще й не встигли їх помітити.

Парадокс полягає в тому, що дракона складно здолати самотужки, ви ж бо не окремий острів, а радше плавець у безкрайньому океані людства. Є люди, яким уже випадало торувати цей шлях, а є й ті, хто прагне допомогти вам його подолати. Звільнення від тиранії – то особиста битва й водночас результат спільних зусиль. Отож, вам доведеться пройти це шлях, але й допомоги не бракуватиме.

Походження драконів та їхня мета

Звідкіля ж узялися дракони та чому люди обирають життя серед них? Зважаючи на те, що дракон є архетипним символом зла й трансформації, на ці запитання можна знайти виключно метафоричні відповіді. Для кожної людини життя є своєрідною казкою, міфом. Воно має бути цікавим і захопливим, бо інакше ми геть знудимося. Без драконів, монстрів, демонів та лихих чаклунів казка під назвою «життя» втрачає свою «родзинку»; нема дракона – катма й драми. Дракони та злі чаклуни наповнюють наші власні казки та зазирають у наші сни, вони кидають нам виклик і створюють перешкоди, які ми здатні подолати, – звісно, не без героїчних зусиль. Саме такі зусилля роблять наше життя дивовижним і вартим того, аби жити. Якщо ви уявляєте його у вигляді складної гри космічного масштабу, тоді маєте розуміти, що в ній завжди є виклики та перешкоди, які роблять її ще цікавішою. Погодьтеся, надто проста гра – то нецікаво. Міркуйте про драконів як про елементи, які роблять ваше життя захопливим, і не забувайте, що одним із головних завдань гри під назвою «життя» є їхнє приборкання.

Але чому саме дракони завжди привертали до себе особливу увагу протягом усієї історії людства? Бо вони зачаровують нас і водночас жахають. На відміну від однотипних і поверхових героїв вестернів чи фільмів про поліцейських та грабіжників, дракони – мінливі істоти: ось вони прекрасні, а вже за мить лихі. Для нас вони нескінченно цікавіші – і передусім через суперечливе, двоїсте сприйняття цих казкових персонажів. Природу драконів можна пізнати, проаналізувавши їхні таємні компоненти.

У міфології риба, яку пов'язують із елементом води, символізує джерело життя та силу відродження. Змія – рептилія, яка повзе, торкаючись черевом землі, – уособлює регенеративні сили елемента землі. Птах, що розпростує крила в небі, символізує повітря, подих життя й духу. Теплокровний лев уособлює вогонь – життєдайність, світло й трансформацію. Утім, міфологічні дракони особливі, оскільки взаємодіють із усіма елементами. Дракон ходить по землі, літає в повітрі, живе в морі та дихає вогнем. Здатність одночасного існування дракона в межах усіх елементів перетворює його на справді серйозного суперника. Він може істотно впливати на ваші думки (повітря), змінювати ваші дії (земля), негативно впливати на ваші емоції (вода) та трансформувати

вашу особистість (вогонь). Оскільки дракон дуже легко «переміщується» між цими елементами, він стає підступним та вчиться ховатися від вашої уваги – і ви не помічаєте його протягом тривалих проміжків часу. Як магічна істота він з'являється у гіпнотичному стані – деś між пильністю та сном, живе у проміжку між фізичною реальністю й невловимим підсвідомим.

Драconi не розрізняються за статтю – усі семеро можуть однаково впливати і на чоловіків, і на жінок. Понад те, оскільки вони не мають віку, ці істоти можуть впливати на вас у будь-який період життя. Водночас вони повсякчас розвиваються – і здійснюють свій вплив у різний спосіб на різних стадіях вашого розвитку. Ви можете помітити їхній вплив іще в дитинстві, а згодом драconi обов'язково скористаються «нуртуванням гормонів» та бурхливо увірвуться у вашу особистість. У дорослому віці конкретний дракон (або ж кілька монстрів) почне активно вас мучити, аж доки ви не прокинетесь й не почнете діяти. Подібне «пробудження» означає, що людина має згадати, ким вона є на рівні свого ества. І коли це станеться, драconi починають відступати.

Зброя проти драконів

Якщо ви прагнете здолати своїх драконів, раджу взяти приклад з легендарного Георгія Побідоносця та перетворитися на сильного духом героя (чи героїню) власної казки. Усі приборкувачі драконів повинні мати зброю, аби протистояти всім перешкодам, що можуть трапитися на їхньому шляху. Вашою «чоловічою» зброєю стануть чарівні меч та патериця, що уособлюють правду й знання. Будь-якого із семи драконів можна здолати мечем правди та патерицею знання. Вибір за вами – адже ви можете скористатися мечем, щоб сказати правду самому собі. У цій книзі ви знайдете й патерицю знання, яка допоможе вам приборкати цих чудовиськ. «Жіночою» зброєю стануть магічна чаша інтуїції й любові та амулет-пентакль, які уособлюють багатий досвід і усвідомлення себе. Зробивши ковток із чаші, ви поглибите гостроту сприйняття й отримаєте відчуття, що спрямовуватиме ваші дії в бік перемоги. А чарівна монета-амулет допоможе краще усвідомлювати власні дії на шляху до приборкання драконів.

Знайомлячись з кожним із монстрів, ви дізнаєтеся про особливі техніки їхньої нейтралізації в найбільш вразливих місцях. Драconi не є непереможними, хоч і скидаються на таких істот. Як і в будь-якій грі, перешкоди не мають вас здолати – це тільки виклик, тож ви можете позбутися драконів – і від них не залишиться жодного сліду. Попри це, вони таки вічні, адже повсякчас переходять у спадок до наступних поколінь – і робитимуть це доти, доки ми їм дозволятимемо.

Вам не вдасться здолати власних драконів, утікаючи від них або ж ховаючись. Подібно до

сюжетів найдавніших казок, їх можна здолати виключно у спосіб, що найбільше нас жахає: сміливо поглянути їм у вічі та прийняти цей виклик.

Драconi як союзники

Хоч я повсякчас підкреслюю необхідність «здолати» драконів, у казках вони живуть вічно і знищити їх неможливо. На сторінках цієї книги «здолати дракона» передусім означає позбутися його контролю над вашим життям. Коли ж ви врешті-решт це зробите, вони перетворяться на ваших союзників. Насправді ці чудовиська – чудові вчителі, тож зрештою ви скористаетесь їхньою мудрістю, аби допомогти іншим. Саме тому ця книга має назву «Приборкай своїх драконів».

Визначаємо своїх драконів

У цьому розділі ви знайдете простий перелік, що допоможе вам ідентифікувати особистих драконів. У процесі читання раджу звертати особливу увагу на драконів, яких ви хочете приборкати.

Позначте групу тверджень, що найкраще ілюструють ваші звичні реакції – надто коли йдеться про стресові ситуації у вашому житті. Зокрема поміркуйте про те, якою була б ваша відповідь, якби ви намагалися вивчити щось нове і складне. Не варто «приміряти» на себе всі твердження без винятку, адже вони об'єднані в групи за певними загальними ознаками. Поміркуйте над тим, що найяскравіше ілюструє ваші поведінкові реакції за умов стресових ситуацій, оскільки саме в них найчастіше і «зринають» драconi. Якщо вас характеризують кілька груп тверджень, перегляньте їх знову та позначте твердження, що є найбільш ілюстративними. Визначте основну і другорядну групи. Наприкінці переліку ви знайдете імена всіх драконів згідно з їхніми порядковими номерами. Однак не читайте їх, доки не визначитеся із твердженнями.

Будьте максимально чесними. Можливо, вам не хочеться визнавати певні особливості своєї поведінки чи ставлення до чогось. Якщо маєте сумніви, зверніться до друзів, щоб вони висловили свою думку про вас, – зазвичай подібна характеристика є більш об'єктивною і точною.

Перший дракон

У компанії незнайомих людей я завжди тихий і трохи відсторонений.

Дехто каже, що зі мною непросто познайомитися ближче.

Краще тисячу разів померти, аніж опинитися в незручному становищі на очах у інших.

Мені подобається почуватись особливим.

Люди, які мене оточують, відчувають, що я тримаю все під контролем.

Мені доводиться докладати чимало зусиль, аби подолати власну сором'язливість.

Я ненавиджу, коли мене засуджують чи порівнюють із кимось.

Я переконаний: якби люди знали мене справжнього, то вважали б чудовою людиною.

Мені важко визнати, що я помиляюся.

Мені непросто вибачитися перед кимось.

Я дуже самокритичний і часто потайки критикую інших.

Я переймаюся своєю зовнішністю.

Я намагаюся «спіймати» своє відображення у вітринах крамниць і дзеркалах, щоб переконатися, що маю гарний вигляд.

Перемога для мене напрочуд важлива.

Другий дракон

Я часто маю сумніви щодо своїх можливостей, відчуваю незадоволення самим собою.

Якщо гадаю, що зробив щось не так, починаю активно вибачатися.

Якщо щось негаразд, я зазвичай відчую, що почасти в цьому винен.

Люди часто кажуть, щоб я випростався й не сутулився.

Я дуже суворий до себе.

Є безліч речей, якими я хотів би займатися, але я сумніваюся у власних силах та боюся ризикувати.

Кажуть, що мені бракує впевненості в собі.

Я часто вважаю, що нова автівка чи одяг – то занадто для мене.

Здебільшого я переконаний, що інші можуть робити щось набагато краще, ніж я.

Я часто говорю, прикривши рота рукою.

Іноді співрозмовники просять мене говорити голосніше, бо не чують мене.

Я помічаю, що мое дихання часто буває поверхневим.

Почуваючись незручно, я зазвичай опускаю очі долу.

Третій дракон

Я часто відчую, що «в сусідів і трава зеленіша», а деінде значно краще, аніж тут.

Мені часто здається, що я ніколи не знайду те, що шукаю.

Коли щось негаразд, мені хочеться піти по крамницях, щоб підняти собі настрій.

Коли справи кепські, я почуваюся страшенно голодним і не можу зупинитися.

Коли мені дуже чогось хочеться, я часто себе стримую. Намагаюся себе контролювати, але це надто складно.

Я часто зазнаю поразки й забагато собі дозволяю. А тому почуваюся невдахою і страждаю від почуття провини.

Мені подобаються матеріальні речі. Я можу придбати якусь річ, навіть якщо вона мені не потрібна.

Я часто мрію отримати те, що хочу, по максимуму.

Мене неабияк тривожить можливість залишитися ні з чим.

Коли я чогось хочу, іноді мені дуже складно зробити вибір між кількома речами і зрештою я нічого не отримую. Це мене страшенно засмучує.

У мене є залежності.

Я часто долучаюся до ризикованих проєктів.

Ціна на те, що я продаю, нерідко завищена.

Зниження ціни для мене болісний процес.

Я часто звинувачую свого партнера в тому, що не відчуваю задоволення.

Четвертий дракон

Коли справи кепські, я можу вихилити кілька чарочок, щоб почуватися краще.

Мені подобається все контролювати, але я часто усвідомлюю, що втрачаю контроль над ситуацією.

Я часто відчуваю справжній розпач.

Подеколи в мене з'являються думки про самогубство, бо життя завдає мені болю.

Я вживаю наркотики, щоб притлумити болісні відчуття від життя.

Я часто ризикую життям – їджу на великій швидкості, можу довіритися небезпечним людям чи потрапити в місце, де на мене чигають великі проблеми.

Іноді мені спадає на думку, що я заважаю іншим – без мене їм було би значно краще.

Я часто думаю про те, що мое життя буде коротким.

Переважно я відчуваю, що не здатен нічого контролювати.

За мною тягнеться «слід» зі зруйнованих стосунків та розірваних угод.

Я часто переїжджаю, аби почати все спочатку, але це не допомагає.

Мене турбує думка про те, що я можу комусь серйозно зашкодити.

Я люблю доводити, що можу здолати будь-яку небезпеку.

У мене трапляються серйозні напади люті.

П'ятий дракон

У мене часто зринає відчуття браку часу на завершення всіх справ.

Я нерідко ламаю або псую речі через власний поспіх.

Мене турбує думка про те, що життя промайне, перш ніж я встигну зробити все заплановане.

Я помічаю, що повсякчас підганяю дітей, друзів чи співробітників, бо вони надто повільні.

Дехто каже, що мене важко витримати, – гадаю, вони мають рацію.

Я часто перериваю співрозмовника або завершую його репліку.

Я ненавиджу чекати – і за умов довгого очікування мені просто «зриває дах».

Люди довкола мене достобіса повільні.

Прагнучи зробити все якомога швидше, я нерідко запізнююся на важливі зустрічі.

Я часто виходжу з дому надто пізно й забуваю потрібні речі.

Мені важко сповільнити свій ритм життя навіть на відпочинку.

Я помічаю, що поспішаю навіть тоді, коли в цьому немає потреби.

Я складаю довгелезні переліки щоденних справ, а часу мені завжди бракує.

Переважно я відчуваю неабиякий стрес та втому.

Шостий дракон

Я часто відчуваю, що обставини стискають мене у своїх лещатах.

Люди, які мене оточують, стверджують, що я невпинно скаржуся на щось, але вони просто мене не розуміють.

Я часто відчуваю, що не маю вибору.

Якби не окремі люди, мені жилося б значно краще.

Я відчуваю злість, коли мені кажуть, що я можу вільно робити те, що хочу. Вони просто не знають моєї ситуації.

У житті ви просто не можете робити те, що хочете. Є чимало чинників, які вас зупиняють.

Я часто відчуваю, що мене сприймають як належне. Люди навіть не усвідомлюють, як багато я для них роблю.

Коли мені дають поради, намагаючись допомогти, я зазвичай маю чимало аргументів, що вони не спрацюють.

Скидається на те, що мені ніколи не вдасться знайти того, хто зможе мені допомогти.

Ніхто не може виправдати всі ті негаразди, із якими я зіткнувся на життєвому шляху.

Я відчуваю, що чимало роблю для блага інших людей, але вони віддячують мені тим, що змушують робити ще більше.

Більшість дітей не відчувають вдячності за те, що мають.

Мені дуже складно комусь відмовити.

Я часто почуваюся так, ніби мене зурочили. Негаразди трапляються зі мною значно частіше, аніж з іншими людьми.

Сьомий дракон

Коли я маю сумніви, то зазвичай кажу «ні».

Ненавиджу, коли хтось намагається казати мені, що я маю робити чи яким мені бути.

Якщо в мене є план, ніщо не може стати на заваді його втіленню.

Швидкі зміни неабияк мене лякають.

Подколи, коли мені щось радять, я роблю все навпаки, щоб показати, хто тут головний.

Я можу бути надзвичайно впертим – якщо захочу.

Ніхто не здатен змінити мою думку. Якщо хтось і може її змінити, то тільки я сам.

Кажуть, що мені «хоч кіл на голові теши».

Ніхто не може змусити мене робити те, чого мені не хочеться. Жодна жива душа – ось так!

Іноді я буваю настільки впертим, що стаю на заваді власному розвитку.

Я можу виплутатися з будь-якої суперечки чи проблеми за допомогою переконливих аргументів.

Якщо я вирішив, що нікуди не піду, ніхто не зможе вмовити мене це зробити.

Мені важко визнати свою поразку навіть тоді, коли правда не на моєму боці.

Ніхто не здатен запобігти втіленню моїх планів у життя.

То які саме дракони беруть вас за горло?

Вищезазначені групи тверджень уособлюють таких драконів:

Перший дракон: зарозумілість.

Другий дракон: самоприниження.

Третій дракон: жадібність.

Четвертий дракон: саморуйнування.

П'ятий дракон: нетерплячість.

Шостий дракон: мучеництво.

Сьомий дракон: упертість.

Більшість людей потерпають від впливу основного й другорядного драконів. Перелік тверджень, що є для вас найбільш характерними, уособлює вашого основного дракона; наступний перелік, із яким ви здебільшого погоджуєтеся, – то ваш другорядний дракон. Якщо ви впізнали себе у твердженнях з усіх переліків, імовірно, ваше життя отруює дракон упертості. А якщо вам не вдалося побачити себе в жодній із груп тверджень, найімовірніше, дракони вас «осліпили» – і ви просто не можете їх помітити. Поцікавтеся думкою друзів, яким довіряєте, – звісно, якщо наважитесь, а почувши правду, спробуйте уникнути звинувачень на їхню адресу.

Прихована цінність драконів

Здолавши своїх драконів, ви отримаєте приховану силу. Коли Георгій Побідоносець переміг свого дракона, той перетворився на його слугу назавжди, тож переможець отримав усю його міць. Традиційно дракони охороняють у своїх печерах величезні скарби, які уособлюють знання й істину, що ними оволоділи чудовиська. Та коли ви, підкорювачі драконів, завдасте їм поразки, то отримаєте справжні коштовності у вигляді істини й знань. Приборкавши своїх драконів, ви оволодієте їхнім потужним знанням із власного досвіду. Вам відкриється велика таємниця – усвідомлення того, що поведінка, яка змушує вас страждати, це аж ніяк не ви самі.

Драconi не мають жодного стосунку до вашого істинного ества, це просто паразити, які намагаються заволодіти особистістю людини, живлячись її енергією. Подібно до інших паразитів, учепившись за вас, вони не бажають відпускати свою «здобич» без бою. І якщо ви не докладатимете жодних зусиль, аби зупинити цих загарбників, драconi поступово проникнуть у кожний аспект вашого соціального, ділового, сімейного й духовного життя, а також у ваше здоров'я.

Стародавні легенди описують їх як чудовиськ, які пожирають людей і залюбки ласують їхньою кров'ю. Кращої характеристики для сімох страхітливих драконів годі й шукати, адже вони справді нас поглинають.

Серед людей старшого віку зазвичай можна виокремити два типи. До першого належать сварливі люди, з якими важко мати справу: ніхто не хоче бути поряд із ними, бо скидається на те, що вони докладають усіх зусиль, аби проявити найгірші риси характеру. З роками ці люди дозволили своїм драконам повністю заволодіти їхніми життями. Тепер рідним із ними непросто, а для всіх інших вони настільки неприємні, що їх просто уникають. Вони жалюгідні й нещасні. Їхні найбільші страхи й очікування втілюються в життя – у похилому віці від подібних людей часто відмовляються.

Люди другого типу просто чудові – скидається на те, що з віком вони розквітли та демонструють свої найкращі риси. З ними приємно спілкуватися, а родичі «воюють» за право запрошувати їх у гості на свята. Коротко кажучи, це щасливі люди. Та й загалом вони значно здоровіші, аніж ті, хто перебуває під впливом драконів. Таким особистостям вдається зберегти унікальну привабливість навіть за наявності проблем зі здоров'ям. З часом їм вдалося позбутися небажаних драконів, вони скинули з себе паразитів та демонструють своє справжнє ество. Це мудрі люди, яким є що запропонувати молодому поколінню.

У вас є вибір. До якого вищезазначеного типу людей ви хотіли б належати у похилому віці? Хочете бути жалюгідним? Чи завоювати своє місце у соціумі як шанована людина, яка має що дати іншим? Відповідь залежатиме від того, чи станете ви на герць зі своїми драконами – просто зараз.

Здолавши драконів, ви:

- житимете на повну;
- спрямовуватимете всю свою енергію на те, щоб робити правильний вибір;
- діятимете у спосіб, що свідчитиме про ваш невпинний розвиток;

- отримаєте неабиякий запас сил завдяки внутрішній гармонії, – можливо, вперше в житті;
- почуватиметеся щасливими;
- перетворитеся на магніт для людей, своєрідний взірець;
- станете неймовірно привабливою людиною, яка не привертає до себе уваги за допомогою «драми»;
- припините вабити до себе тих, хто намагається скористатися вашою слабкістю;
- співпереживатимете людям, які все ще перебувають під впливом драконів;
- зможете допомагати іншим і водночас не потрапляти у пастку знову;
- почуватиметеся справді сильними – уперше в житті.

Орден драконів

Перше й найважливіше, що ви маєте знати, – це те, що ієрархії серед семи драконів немає. Жоден із них не є кращим або гіршим порівняно з будь-яким іншим. Жадібність не краща за зарозумілість, а мучеництво аж ніяк не гірше за впертість. Якщо зважити на наслідки їхнього впливу, усі вони є рівними. Вони висмоктують життєві соки з вашого життя, залишаючи по собі порожню оболонку, що залякає й не здатна здійснювати ваші мрії. Імовірно, в цих чудовиськ немає ієрархії ще й тому, що всі вони народжуються зі страху – і тільки з нього. Страх – то їхня їжа, він живить драконів, доки вони не виростуть, тож усі людські страждання зрештою зводяться до одного: ілюзії ірраціонального страху. Він має безліч форм і проявів. Семеро драконів – то основні форми безпідставного страху; пізнати їх – перший крок до того, щоб покласти йому край. Нема необгрунтованого страху – нема й страждань.

Що таке ірраціональний страх?

Страх, що з'являється через ілюзію самотності.

Страх, що його породжує ілюзія браку любові.

Страх через незнання.

Страх, що зринає сам по собі.

Страх, що засліплює.

Страх, що спотворює, викривлює реальну ситуацію.

Страх, що мучить нас і змушує страждати.

Страх, що тільки наростає, коли в нього поринаєш.

Страх, що обмежує наш досвід.

Страх, що породжує відчуття нещастя.

Страх, що паралізує.

Страх, що зринає, коли ви забуваєте про любов.

Однак зауважте, що водночас існують і цілком виправдані форми страху, які допомагають людині вижити. Скажімо, завдяки страху перед сніговою лавиною ви уникаєте місць, де на вас може чигати подібна небезпека. Він не є ірраціональним, це радше реальна й позитивна форми страху. Дракони ж пов'язані з безпідставним страхом, однак вони вміло маскують його під справжній.

Попри відсутність ієрархії дракони дотримуються певної схеми, яка дає нам ключ до розуміння принципів їхньої діяльності:

ЗАРОЗУМІЛІСТЬ – САМОПРИНИЖЕННЯ

НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ – МУЧЕНИЦТВО

ЖАДІБНІСТЬ – САМОРУЙНУВАННЯ

УПЕРТІСТЬ

Фактично це пари драконів-близнюків. Представники кожної з них мають багато спільного, а їхню діяльність активують одні й ті самі чинники. На перший погляд може видатися, що вони є абсолютними протилежностями. Утім, кожен дракон із пари має в собі «зародок» свого партнера, його «відтінок». У зарозумілості завжди є місце для самоприниження, а самоприниження нерідко має риси зарозумілості.

Упертість – то дракон, який стоїть окремо від зграї, у нього немає партнера-близнюка чи протилежності. Завдяки відсутності союзника він сприймається досить нейтрально. Попри це, впертість можна поставити в пару з будь-яким із шести драконів. Скажімо, людина може бути не просто впертою, а вперто-жадібною чи вперто-зарозумілою. В упертості криється часточка кожного із шести інших драконів. Надмірна впертість може породжувати схильність до саморуйнування. Також подібна риса може означати, що людина боїться стати жертвою авторитетів, яких вважає сильнішими за себе, а отже, тут спостерігається і схильність до мучеництва тощо.

У наступних чотирьох підрозділах цієї книжки ви ознайомитеся зі стислим описом кожної пари драконів (включно з нейтральним), а також дізнаєтеся про географію їхнього проживання. Відтак ми проаналізуємо кожного з них трохи глибше, щоб ви навчилися їм протистояти. Зрозумівши звички та основні риси своїх драконів, ви отримаєте надію на те, що зможете їх здолати. Дракони «розкошують» завдяки тому, що люди не усвідомлюють свої слабкості та обмеження. Водночас кожне із цих чудовиськ має ахіллесову п'яту – вразливе місце, через яке його можна ослабити та зрештою трансформувати на власну користь. Та, перш ніж зробити крок до цієї одвічної битви, ви маєте озброїтися знаннями.

Перший і другий дракони: зарозумілість і самоприниження

Обидві риси – і зарозумілість, і самоприниження – ґрунтуються на помилкових уявленнях про самооцінку. Зарозумілість «роздуває» его людини, а самоприниження підриває підвалини її самооцінки.

Коли йдеться про стереотипи, ми зазвичай сприймаємо зарозумілих людей як надутих і пихатих. Скидається на те, що вони гордовито випинають груди та добряче задирають носа – і мають такий вигляд, наче от-от луснуть. А в тих, хто їх оточує, нерідко зринає нестримне бажання проштрикнути їх та випустити зайве повітря, щоб вони, як то кажуть, набули своєї початкової форми.

На противагу, люди, які страждають від сильної схильності до самоприниження, часто мають такий вигляд, ніби з них викачали все повітря. Вони ходять з опущеними плечами, схиливши голову та скоцюрбившись, нагадуючи порожні повітряні кульки. Побачивши таку

людину, інші зазвичай хочуть допомогти їй випростатися, підняти голову та розправити плечі.

Обидва дракони – зарозумілість і самоприниження – втручаються у природний дихальний процес. Вони пригнічують наше натхнення. Якщо людина виключно вдихає повітря, не видихаючи його, з часом їй стає важко зробити черговий вдих, бо легені переповнені. А коли вона відчуває, що з неї «викачали» повітря, вдихнути його знову-таки дуже складно, як і наповнити повітрям надуту повітряну кульку чи навпаки – абсолютно порожню. Якщо дихальний процес ускладнений, до мозку потрапляє значно менше кисню, що призводить до погіршення розумових здібностей.

Хіба ж людина може продукувати нові ідеї, страждаючи від браку повітря?

Отож, ці дракони тісно пов'язані з натхненням. І коли ви здолаєте цих «близнюків», ваше дихання відновиться, а натхнення не бракуватиме – воно відразу до вас повернеться.

Подеколи кожен із драконів може перетворюватися на одного зі своїх «побратимів». Скажімо, люди, схильні до самоприниження, зненацька можуть стати пихатими й бундючними, а зарозумілі особистості, потрапивши в принизливу ситуацію, – раптом «здутися».

Третій і четвертий дракони: нетерплячість та мучеництво

Дракони, що уособлюють нетерплячість та схильність до мучеництва, зароджуються з помилкових уявлень про час і простір. В основі кожного з них криється страх обмежень за часом чи обставинами. Така риса, як нетерплячість, нерідко свідчить про страх людей з приводу того, що їм забракне часу. Ці люди бояться кудись запізнитися або ж переймаються, що не встигнуть виконати якусь роботу. І як вони реагують на подібний страх? Здебільшого поспіхом, намагаючись завершити якесь завдання, доки не сплив час.

Коли ж ідеться про мучеництво, люди, які до нього схильні, бояться, що їх обмежуватимуть «несприятливі обставини». Вони щиро вірять у те, що могли би бути вільними у своєму виборі, якби не сторонній вплив з боку інших людей та ситуацій. Та коли всі шляхи до вибору заблоковані, єдине, що їм залишається, – це скиглити і скаржитися, бо ж до активних дій вони не вдаються.

Обох цих драконів породжує страх перед браком мобільності та обмеженням рухів. Саме з цієї причини нетерплячість і мучеництво вважають драконами, які стають на заваді людській діяльності, – так само як зарозумілість та самоприниження пригнічують

натхнення.

Парадоксально, але нетерплячість і мучеництво уособлюють діяльність, що блокує більш ефективні дії. Ці дракони теж можуть «обмінюватися масками». Нетерпляча людина нерідко відчуває, що насправді вона страшенно страждає або потерпає від часових обмежень. Водночас людям, які схильні до мучеництва, часто бракує терплячості, бо їхня тривога повсякчас зростає.

П'ятий і шостий дракони: жадібність і саморуйнування

Жадібність і саморуйнування проростають із помилкових уявлень про самовираження. Кожна з цих рис пов'язана зі страхом втрати контролю над поведінкою й апетитом. Люди, які мають схильність до саморуйнування, бояться втратити контроль над своїми діями. Намагаючись опанувати власне життя, що напрочуд швидко стає некерованим, вони вдаються до відчайдушних заходів. А різні форми залежності й зусилля, спрямовані на те, щоб притлумити біль, можуть призвести до передчасної смерті. Отож, подібна форма самовираження призводить до припинення будь-якого самовираження загалом.

Що ж до жадібності – найбільший страх полягає в тому, що людині завжди бракуватиме певних речей, які забезпечили б їй відчуття особистого задоволення і щастя. Кохання, гроші, влада, привабливість – усе це має хтось інший, – авжеж, у сусіда й трава зеленіша. Люди, чий шлях заступає цей дракон, повсякчас ловлять вітра в полі та шукають омріяне там, де його годі й шукати. Водночас вони намагаються контролювати свою «ненажерливість», позбавляючи бажаного і себе, і інших.

Позаяк обидва дракони підривають підвалини самовираження людини, вважається, що вони не дозволяють їй проявити себе. Тут і криється головний парадокс: їх дуже часто сприймають саме як форми самовираження.

Саморуйнування може набувати рис жадібності, – скажімо, під час зловживання іжею чи алкоголем, що може зашкодити здоров'ю та призвести до його втрати. Так само й жадібність може призводити до саморуйнівної поведінки – надто коли людина чимось зловживає чи забуває про безпеку, прагнучи будь-що отримати бажане

Сьомий дракон: упертість

Познайомтеся з останнім драконом – упертістю. Його живлять хибні уявлення про авторитет, а люди, яких він атакує, опираються авторитетам чи будь-кому, хто намагається змусити їх зробити те, що вони робити не готові. Упертість для них є способом виторгувати собі трохи часу чи уповільнити плин подій, щоб їхня власна реакція на зміни не була надто бурхливою. Такі особистості буквально бояться змін і намагаються всіляко їх уникати, – зокрема, кажуть «ні» навіть тоді, коли насправді хочеться сказати «так». Через тенденцію сповільнювати дії та виторговувати час цього дракона можна класифікувати як такого, що є схильним до повного аналізу ситуації. Перш ніж зробити якийсь крок, уперті люди зазвичай прагнуть проаналізувати всі «за» і «проти». Насправді ж ці упертюхи втрачають здатність об'єктивно аналізувати ситуацію та зачиняють двері перед новим і незвіданим, відчайдушно прагнучи уникнути будь-яких змін.

Не забувайте, що дракон упертості стоїть окремо від решти чудовиськ і не має партнера чи протилежності. Він може зливатися з будь-яким іншим драконом. Скажімо, вперті люди можуть настільки наполегливо стояти на своєму, що це зрештою призводить до саморуйнування. Саме це й трапляється, коли люди відмовляються від евакуації під час виверження вулкана, повені чи пожежі.

Зовнішній вигляд драконів

Товсті й худорляві чудовиська

До вашої уваги ще кілька метафоричних характеристик пар драконів: деякі з них досить опецькуваті й товсті, а інші – височезні й худорляві. Зовнішній вигляд кожного дракона залежить від його лихої мети. Зокрема, трое драконів мають широко посаджені очі, які забезпечують широке поле зору. Трійця товстунів, здатних охопити своїм поглядом усе довкола, – це жадібність, зарозумілість і нетерплячість. У трьох інших драконів очі розташовані ближче одне до одного, тож поле зору в них вужче. Цих худорлявих монстрів із вузьким полем зору називають саморуйнуванням, самоприниженням і мучеництвом.

Товсті дракони з широким полем зору

Дракони, що уособлюють жадібність, зарозумілість і нетерплячість, штовхають людей до дій, які нерідко призводять до великих змін як на соціальному рівні, так і в світовому масштабі. Жадібність, зарозумілість і нетерплячість змушують людей завойовувати країни, корпорації й навіть чужих чоловіків і дружин. Завдяки їм поведінка людини нагадує

безперервну експансію. Жадібна людина накопичує матеріальні блага, а потім так само успішно може їх втратити. Людина зарозуміла наполегливо прагне потрапити в політику тільки для того, щоб згодом втратити свою посаду у зв'язку з принизливим публічним скандалом. Нетерплячий генерал поспішає перетнути кордон і піти в наступ, не дочекавшись підкріплення, а зазнавши величезних втрат, наказує відступати.

Якщо вами оволодів дракон жадібності, ви намагаєтеся задовольнити його потреби в довіллі. Ця риса безпосередньо впливає на зовнішній світ. Коли ж вас загнав у глухий кут дракон зарозумілості, ви намагаєтеся продемонструвати всім свою вищість, тож зарозумілість виштовхує вас на суспільну арену. Вас тримає за горло дракон нетерплячості? Це означає, що ви повсякчас поспішаєте завершити те, на що може забракнути часу. Подібна риса безпосередньо впливає на ваше оточення й нерідко призводить до втрати цінних контактів.

Ця трійця товстелезних чудовиськ негативно впливає на все, що вас оточує. Під лапами монстрів двигить земля, а радіус їхнього впливу просто-таки велетенський! Цих драконів важко не помітити, бо зазвичай вони ще й будь-що прагнуть привернути до себе увагу. Остання риса є невід'ємною складовою їхньої небезпечної здатності спокушати вас, маскуючись під потенціал, сміливість та хоробрість. Ми дізнаємося про їхнє справжнє ество надто пізно – зазвичай тоді, коли ці монстри вже почали нас поглинати.

Худорляві дракони з вузьким полем зору

На противагу, дракони, які уособлюють саморуйнування, самоприниження і мучеництво, мають вузьке поле зору. Вони змушують людей вдаватися до дій, які поступово віддаляють їх від соціуму. Особливості поведінки тих, хто перебуває під впливом цих чудовиськ, зазвичай найбільш помітні в досить обмеженому колі їхніх друзів та знайомих.

Людина, яка має схильність до саморуйнування, негативно впливає на саму себе й руйнує власні амбіції, що, своєю чергою, призводить до ізоляції та подеколи навіть до самогубства. Зазвичай життя таких людей надто коротке, тож їхній вплив на суспільство загалом майже не помічають. Попри те що саморуйнівна поведінка може негативно впливати на близьких, здебільшого цей вплив спрямований власне на людину, яку катує дракон саморуйнування.

Маючи схильність до самоприниження, люди намагаються уникати ситуацій, які змушують їх «вийти у світ». Самоприниження змушує своїх жертв ховатися в мушлю, тоді як на оточуючих воно майже не впливає. Малоімовірно, що серед людей, схильних до самоприниження, ви знайдете другого Гітлера чи Сталіна – це практично неможливо.

Схильність до мучеництва змушує людей вдаватися до скиглення, а не рішучих дій, а отже, вони напрочуд швидко зникають з арени суспільного життя. Мученик радше тихо

впадатиме у відчай поряд із жорстоким партнером, аніж страждатиме в офісі серед колег.

Якщо вашим життям керує захлялий дракон саморуйнування, це означає, що рано чи пізно ви самі себе знищите. Найбільша небезпека чигає виключно на вас – досить вузьке поле зору, чи не так? Коли ж вашу особистість запопав дракон самоприниження, ви почуваетесь надто слабкими, аби взяти відповідальність за власну долю. Вузьке поле зору цього дракона змушує вас невпевнено опускати очі долу.

Ставши жертвою дракона мучеництва, ви відчуваєте, що не маєте жодного вибору, й закриваєте себе в крихітній мушлі, де можна вдосталь скиглити та виправдовуватися.

Попри те що ці аскетичні дракони з вузьким полем зору не такі величні, як їхні череваті побратими, їх аж ніяк не можна назвати менш небезпечними. Насправді вплив таких чудовиськ може значно більше отруювати ваше життя – подібно до прудкої гадюки, яка жалить швидше, ніж гігантський пітон. Тож не варто недооцінювати цих худорлявих драконів з близько посадженими очима, бо, відверто кажучи, саме їхня зовнішність вводить людей в оману та роззброює їх. Далі ви переконаєтеся, що ці монстри, як і дракони-товстуні, можуть стати не менш серйозним джерелом ваших страждань.

Дракон середньої статури

Дракон упертості може легко вас ошукати, бо ж на перший погляд скидається, що він не належить до жодної з категорій. А щоб дізнатися, які неприємні сюрпризи він для вас має, його треба добряче вивчити. Оскільки це чудовисько має риси всіх інших драконів, воно може бути як гладким, так і худорлявим.

Найкращі й найгірші риси драконів

Кожен дракон має позитивний і негативний полюси. Коли з його пащеки виривається полум'я, а з ніздрів – отруйний сірчаний дим, коли гострющі пазурі хапають вас за горло, а вуха закладає від страшного ревіння – ви бачите найгірший прояв сили чудовиська. Дракон перебуває в негативному полюсі тоді, коли повністю контролює вашу особистість.

Вирішивши дати йому відсіч, ви побачите й позитивний полюс дракона. Він відчує, що втрачає над вами контроль, та спробує «домовитися», запропонує своєрідний компроміс. Відтак йому вдасться вас відволікти – і ви знову опинитеся в його пазурах.

Позитивний полюс кожного дракона уособлює досить ризиковану ситуацію. За наявності

позитивного аспекту ви з драконом перебуваєте у стані динамічного напруження, за умов якого жоден із вас не контролює іншого. Результат подібного «змагання» абсолютно непередбачуваний. Отож, попри те що позитивний полюс дракона зовсім не означає повну свободу від його кігтів, це, безумовно, крок уперед. Він допоможе вам трохи вивільнитися з драконових обіймів. Водночас вам не можна зупинятися ані на мить, позаяк чудовисько, із яким ви стали на герць, знову-таки вас здолає. Пропоную ознайомитися зі стислим переліком позитивних і негативних полюсів кожного дракона.

Найкращі й найгірші риси дракона зарозумілості

Негативним полюсом дракона зарозумілості є марнославство.

Диктатор безсоромно хизується своїм багатством, що його здобув за рахунок інших людей. Кінозірка демонструє свою зверхність над статистами й технічним персоналом під час зйомки. Вони обое перебувають під контролем дракона.

Позитивним полюсом дракона зарозумілості є гордість.

Режисер неабияк пишається своїм останнім фільмом і невпинно торочить про нього на всіх ток-шоу. Цікаво, ним заволодів дракон зарозумілості чи це природний ентузіазм, пов'язаний із успіхом творчого проекту?

Зірка тенісу тішиться своєю перемогою та показує нагороди друзям. Вона робить це, щоб звеличити себе в їхніх очах, чи просто радіє власним досягненням?

Найкращі й найгірші риси дракона самоприниження

Негативним полюсом дракона самоприниження є відсутність відчуття власної гідності.

Скуйовджений і смердючий безхатько понуро бреде безлюдними завулками. Студент отримав низьку оцінку, але йому забракло духу поцікавитися в професора, як можна її виправити. Дракон здобув перемогу!

Позитивним полюсом дракона самоприниження є скромність.

Скромна кондитерка почувається ніяково, коли її хвалять за майстерно прикрашений торт. Це звичайна скромність чи тут варто пошукати слід від лапи дракона, який занижує її самооцінку? Автор неймовірно успішного оповідання хоче залишитись анонімом. Він боїться успіху чи має потребу в приватності, яку цілком можна зрозуміти? Авжеж, дракон зачаївся десь поряд.

Найкращі й найгірші риси дракона нетерплячості

Негативним полюсом дракона нетерплячості є нестриманість, зокрема неприємні сплески агресії, що відлякують оточуючих.

Таксист різко збільшує швидкість, щоб об'їхати стареньку бабусю, яка переходить дорогу, показує їй непристойний жест та щосили тисне на клаксон. Учителю кричить на учня і б'є його по пальцях, бо той переплутав ноти під час гри на піаніно. Дракон задоволено шкіриться.

Позитивним полюсом дракона нетерплячості є сміливість – зухвалий акт свободи.

Мандрівник утомився обходити озеро по колу – він стрибає у його холодні води й пливе наспростець. Що це – нерозважливий учинок чи геніальне рішення? Не дочекавшись листа від клієнта, брокер купує квиток до Нью-Йорка, щоб зустрітись особисто. Діловий підхід успішного бізнесмена чи невдала тактика, на яку він змарнує купу грошей? Гм, у повітрі вчувається запах сірки, – імовірно, дракон десь неподалік.

Найкращі й найгірші риси дракона мучеництва

Негативним полюсом дракона мучеництва є перетворення себе на жертву – безперервні докори й скарги подібної людини зароджують відчуття провини навіть у найбільш непохитних і сильних духом людей.

Власник мережі неприбуткових ресторанів робить черговий хибний крок – відкриває в непопулярному місці заклад, що зовсім скоро перетвориться на справжній фінансовий тягар. Утім, чоловік звинувачує у своїх невдачах дружину, дітей, податкову службу та навіть погоду.

Жінка, яка заледве оговталася після двох невдалих шлюбів із алкоголіками, зав'язує стосунки з колишнім злочинцем, який потрапив до в'язниці за розповсюдження наркотиків, але був достроково звільнений. Хіба ви не чуєте схвальне ревіння дракона?

Позитивним полюсом дракона мучеництва є самовідданість.

Жінка відмовляється від навчання в медичному коледжі, щоб допомогти чоловікові закінчити юридичний факультет. Гм-м. Це кохання чи прелюдія до подальших сплесків обурення та докорів на його адресу? Чоловік віддає дітей до найкращої приватної школи і працює на двох роботах, аби звести кінці з кінцями. Що це – істинна жертвність чи звивання міцних мотузок, які прив'яжуть до нього дітей та допоможуть шантажувати їх у майбутньому? О, дракон не покладає своїх лап.

Найкращі й найгірші риси дракона жадібності

Негативним полюсом дракона жадібності є зажерливість – невситиме прагнення того, що має принести задоволення. Утім, на практиці це трапляється не завжди.

Жадібний ненажера розсипає весь рис, бо прагне вхопити ласі шматочки так, ніби за ним женеться зграя вовків. Скнура накопичує незліченні багатства, висмоктуючи останні соки з інших людей, але не здатен насолодитися життям на повну.

Позитивним полюсом дракона жадібності є смак до життєвих принад.

Люди колекціонують дорогі автівки, вишукане вино, вправних коханців... Дехто прагне взяти від життя те, що, на його думку, мають інші. То що це – природне бажання отримати приемний життєвий досвід? Чи цих людей спокушає дракон жадібності, залучаючи їх до безперервної й нескінченної гонитви за омріяним?

Найкращі й найгірші риси дракона саморуйнування

Негативним полюсом дракона саморуйнування є схильність до самогубства – поведінка, яка поступово підводить людину до смерті. Остання може бути миттєвою, – скажімо, від кулі, що її випустили в скроню, або ж повільною – і тут уже йдеться про наркотики та небезпечний спосіб життя.

Проковтнувши жменю пігулок і запивши їх шістьма банками пива, Тед сідає у свій порш, щоб «політати» автострадою. Як гадаєте, що трапиться далі?

Позитивним полюсом дракона саморуйнування є жертвність.

Солдат добровільно вирушає в небезпечну місію, сподіваючись, що його ймовірна смерть буде виправданою. Молодий легкоатлет сходить з дистанції й віддає перемогу супротивникові. Це приклади альтруїзму чи дій, спрямованих проти самого себе? Зрозуміти мотиви цих людей – то нелегке завдання. Чи варто звинувачувати дракона?

Найкращі й найгірші риси дракона впертості

Негативним полюсом дракона впертості є непоступливість – людина відмовляється від співпраці та нормального спілкування.

Під час перемовин упертий керівник відмовляється йти на поступки та через свою позицію втрачає потенційно вигідну угоду. Через очільника держави, який робить расистські заяви, наростає конфлікт і формуються військові угруповання.

Позитивним полюсом дракона впертості є рішучість.

Попри безперервні обстріли полководець закликає своє військо не відступати ані на крок. Це хоробрість чи брак здорового глузду? Молодий спортсмен планує будь-що взяти участь у змаганнях, хоч і не відновився після невдалого розтягнення зв'язок. Його смикає за ниточки дракон упертості чи ми бачимо перед собою приклад неабиякої стійкості духу?

Схема, яку ви бачите нижче, ілюструє повну класифікацію драконів.

Розділ 2

Стадії зрілості

Попри те що дракони мають чіткі риси й належать до конкретних категорій, усі ми реагуємо на них по-різному. Візьмімо для прикладу дракона нетерплячості та погляньмо на поведінку двох людей, які перебувають під його впливом. Один нетерплячий батько піднімає руку на дітей, бо вони роблять усе надто повільно. А другий добре ставиться до своїх малюків, але може страждати від проявів нетерпіння до самого себе.

На те, як люди реагують на своїх драконів, впливають мільярди чинників – значно більше, аніж ми можемо уявити. Утім, є один головний і спільний для всіх чинник – і йдеться про рівень зрілості, на якому перебуває особистість.

Рівні зрілості

Поза сумнівом, поведінка людей може демонструвати різні рівні їхньої зрілості. Зазвичай ми гадаємо, що людина має поводитися на рівні, що враховує її вік, – себто очікуємо, що сорокарічний чоловік не поводитиметься, як дворічний малюк. Але не все так просто – варто лишень переглянути щоденні випуски новин і переконатися в протилежному. Не тільки дорослі поведуться, як діти, – незріла поведінка притаманна цілим націям, які не можуть дійти між собою згоди. Як наслідок, «не дам тобі іграшку, бо ти дражнишся» перетворюється на «торгові санкції у зв'язку з порушенням дипломатичних відносин».

Правда ж полягає в тому, що розвиток більшості дорослих зупиняється ще в юному віці. Вони «заклякають» на ранній стадії свого розвитку, а нас уводять в оману їхня «доросла» зовнішність та статура. Їм навіть вдається засвоїти основні принципи дорослої поведінки в суспільстві, однак зрілості таким індивідам усе одно бракує.

Трохи нижче ви можете ознайомитися з переліком, подібним до того, який переглядали раніше, проте цього разу все не так однозначно. Він допоможе з'ясувати, із яким рівнем зрілості пов'язані ваші звичні дії. Вам знову-таки треба обрати перелік, який найбільше вас характеризує, тож раджу бути максимально чесними й об'єктивними. Групи тверджень зумисне розташовані в довільному порядку, щоб ваші відповіді були максимально об'єктивними.

Рівень А

Найбільш комфортно я почуваюся поряд із людьми, які на мене схожі.

Я почуваюся незручно у присутності незнайомців та іноземців.

Найбільше наша країна потребує суворих законів, у ній слід навести лад.

Я нервую, коли бачу диких тварин. Значно краще, коли вони сидять у клітках.

Стережіться мікробів та вірусів – вони всюди.

Я все ретельно мию та стерилізую. Хіба буває «занадто чисто»?

Кожна людина повинна знати своє місце.

Старий кінь борозни не зіпсує.

Я завжди дотримуюся порад лікарів, бо вони знають краще.

Зазвичай я роблю те, що мені наказують.

Якщо не дотримуватиметеся заповідей, Господь вас покарає.

Я вірю в хороше й погане, добро і зло.

Я переконаний, що диявол чи сатана – то потужне джерело спокуси.

Я прихильник старих традицій і цінностей.

Мені не подобаються незнайомі або закордонні продукти.

Тварини переносять чимало мікробів.

Я обираю свою країну – і байдуже, добре чи погано тут живеться.

Я завжди кажу: пожалієш різку – зіпсуєш дитину.

Зайва обережність ніколи не завадить. Незнайомцям довіряти не можна. Краще триматися поряд із людьми зі свого кола.

Рівень Б

Я відчую, що допомога нужденним – то мій обов'язок.

Здебільшого життя – складна штука.

Мое серце відкрите для інших людей.

Я хочу краще розуміти самого себе.

Мені подобається пізнавати людей та розуміти мотиви їхніх учинків.

Я часто почуваюся спантеличеним та шукаю відповіді на запитання, що мене турбують.

Мене цікавить більшість світових релігій. Як на мене, в кожній із них є певна істина.

Мені смакують різні продукти.

Я вірю, що в цьому світі ми всі брати і сестри.

Я ще не визначився із сенсом мого життя.

Я віддаюся стосункам на повну.

Коли зринають певні проблеми, я потребую сторонньої допомоги.

У моєму житті траплялися моменти, коли я гадав: невже я збожеволів?

Я часто стикався з людьми, які мене не розуміли.

Обожнюю тварин – подеколи здається, що вони значно кращі друзі, ніж люди.

Я вірю в права тварин.

Я переконаний, що ми маємо захищати довкілля від безжального плюндрування.

Я охоче приєднаюся до маршу протесту на захист того, що вважаю правильним.

Подеколи я відчуваю збентеження, помічаючи, що мене не розуміють.

Я бачу, що в світі є чимало несправедливості, і вважаю, що маю сприяти її викоріненню.

Рівень В

Я надто забобонний.

Я один проти цілого світу.

У житті так багато нового, і це неабияк мене хвилює.

Мій рід, клан, «банда» – то для мене все. Без них я просто не зміг би існувати.

Життя настільки складне, що я здебільшого геть його не розумію.

Коли ніхто не веде мене за собою і мені не кажуть, що я маю робити, я відчуваю, що заблукав.

Я фахівець із виживання: щоб вижити в майбутньому, треба мати зброю.

Як на мене, неприпустимої поведінки не існує.

Подеколи без знущань не обійтися.

У цьому світі кожен сам за себе.

Якщо хтось стає вам на заваді – позбудьтеся його.

Люди, які грають по-чесному, невдахи.

Я постійно маю переляканий вигляд.

Є певні етнічні групи, які спричиняють чимало проблем. Їх треба трохи «прорідити».

Погрози – то найкращий спосіб досягти своєї мети.

Рівень Г

Ви по-вашому, а ми – по-нашому.

Я вірю, що між усіма людьми існує глибокий духовний зв'язок.

Природа – наш головний учитель. Душа потребує незайманих, диких місць.

Я не можу завдати болю іншим, не зашкодивши собі.

Зрештою вам усе вдасться.

Я вірю не в букву закону, а радше в його дух. Це те, що варто розглядати в межах індивідуального контексту.

Свій вільний час я присвячую власним інтересам.

Подеколи люди вважають мене ексцентричним. Мені притаманні власні переконання, що іноді суперечать загальноприйнятим суспільним нормам.

«Бути» для мене не менш важливо, ніж «діяти».

Іноді я помічаю, що маю сильну інтуїцію, – можливо, навіть екстрасенсорні здібності.

Перш ніж з'їсти сир чи хліб, я обріжу з них плісняву.

Мене вважають доброю людиною, яка здатна співчувати іншим.

Я відчуваю в собі глибоку духовність, яка не обов'язково має стосунок до релігії.

Я відчуваю сильний зв'язок із природою та тваринами.

Мікроби мене не надто хвилюють. Я вірю, що наші хвороби здебільшого спричиняють емоції та переконання.

Зовнішність не настільки важлива, як дехто гадає. У житті значно більшу роль відіграють наші внутрішні якості.

Я відносно легко спілкуюся з представниками різних суспільних верств.

Мені подобаються кухня й традиції більшості країн світу.

Я не вірю, що мир можна зберегти за допомогою зброї.

Люблю добре попрацювати, а тоді відпочити з друзями.

Життя – то щось більше, аніж гонитва за успіхом.

Мій підхід до життя здебільшого філософський.

Я б усе віддав, аби вберегти ліси, озера й тварин від знищення.

Немає нічого кращого за час, проведений з родиною та друзями.

Рівень Г

Життя – то невпинне змагання. Треба повсякчас випереджати своїх суперників.

Мені подобається старанно працювати й досягати більшого успіху порівняно з колегами.

Понад усе я прагну досягти неабияких успіхів.

Мені ніколи не бракує ідей, які допомагають отримати з чогось зиск.

Люди надто високої думки про себе. Краще б узялися до праці.

Довкола є чимало лінюхів, які ніколи не досягнуть успіху.

У дурнів гроші не затримуються. Вони заслуговують на те, що мають.

Я вірю в прогрес. Будь-який комерційний розвиток слід усіляко заохочувати.

Люди мають повне право на використання природних ресурсів з метою отримання

прибутку.

Вільне підприємництво – це чудово, тож не варто ставати на заваді його розвитку.

Я вірю, що мої ідеї корисні для світу. Було б добре, якби більшість людей мали схожі погляди.

Ті, хто звертається до психіатрів, – божевільні, але я до них не належу.

Важливо вміти показати, на що ви здатні, – це вас далеко заведе.

Перше враження – найголовніше. Треба проявляти себе з найкращого боку.

По одержі зустрічають.

Я аніскілечки не співчуваю невдахам.

У житті виживають ті, хто перебуває у відмінній формі. Вживає найсильніший, а слабаки зазнають поразки.

Щохвилини у світі народжується черговий невдаха.

Головне – повсякчас підтримувати репутацію сильної людини.

Успіху в бізнесі досягають ті, хто має жорстку вдачу. Я не поважаю людей, які демонструють свою слабкість.

Колись ми підкоримо всю природу і зможемо контролювати клімат.

Якщо маєте звернутися до лікаря, не шкодуйте грошей та звертайтеся до найкращого.

Вищезазначені переліки тверджень ілюструють такі ступені зрілості:

Рівень А: малюк, який вчиться ходити.

Рівень Б: підліток/юнак.

Рівень В: немовля.

Рівень Г: дорослий.

Рівень Г: дитина.

Нижче ви знайдете логічну низку практичних кроків, за допомогою яких людина переходить від рівня немовляти до рівня дорослого. Вони ілюструють поведінку дитини, підлітка й дорослого на кожному основному етапі розвитку людини протягом усього життя. Крім того, ви ознайомитеся з описами видів поведінки дорослої людини, що відображають її «заклякання» на окремих етапах, і зрозумієте, який вигляд мають дорослі, котрі поведуться як малюки, підлітки або люди, які досягли певної зрілості.

Розуміння ступенів зрілості є підґрунтям для кращого розуміння принципів діяльності драконів – себто йдеться про те, як саме вони діють та якої форми набувають. На перший погляд може видатися, що подібні рівні зрілості є очевидними, однак насправді вони досить-таки розмиті, бо ж інакше про них уже давно написали б цілі стоси книжок. До того ж частина інформації, з якою ви ознайомитеся в цьому розділі, досить суперечлива, і, можливо, це одна з причин того, чому цією темою нехтують більшість авторів. Тож уважно прочитайте цей розділ, поміркуйте та порівняйте отриману інформацію з власним досвідом. У наступних розділах ми проаналізуємо її згідно з особливостями кожного дракона.

Сім принципів зрілості

Немовлята – це чарівні й неймовірно активні істоти, які здобувають знання семимильними кроками, рухаючись одночасно в численних напрямках. Однак з практичної точки зору – зважаючи на їхні крихітні розміри та природну фізичну обмеженість – їм бракує рухливості, вони не здатні досягнути все, що їх оточує. Утім, немовля росте – і ось перед вами малюк, який робить перші кроки, а тоді дитина... Її життя стає більш динамічним – це нагадує гігантські стрибки вперед. А от у дорослому віці людина демонструє неабияку вправність майже у всіх напрямках, що кардинально відрізняє її від немовляти.

Зрілість – це процес, який має за основу сім важливих принципів. Звісно, оцінювання зрілості людини скидається на прогулянку мінним полем, тож не забувайте, що це загальні принципи, які за певних обставин можуть зазнавати різких змін. Пам'ятайте: бути дорослим не означає бути зрілою особистістю. Так само юний вік зовсім не обов'язково має асоціюватися з незрілістю.

Принцип № 1: Головна тенденція процесу зрілості – це невпинне збагачення власного досвіду та вдосконалення здібностей, що допомагають аналізувати події й ситуації, які нам «підкидає» саме життя.

Принцип № 2: Коли людина досягає певного рівня зрілості, їй дедалі краще вдається знаходити мирні рішення проблем, які зринають через те, що всі ми різні.

Принцип № 3: У процесі дозрівання людини її думки стають більш незалежними.

Принцип № 4: Коли людина стає більш зрілою, в неї з'являється доброзичливе ставлення та співчуття до всіх мешканців цієї планети.

Принцип № 5: Зрілість сприяє формуванню впевненості в собі, людина чітко уявляє, для чого вона живе.

Принцип № 6: З розвитком зрілості людина починає більше поважати право інших на свободу самовираження та особисте щастя.

Принцип № 7: Більш зрілі люди відчувають дедалі менший страх перед незвіданим.

Цей перелік принципів зрілості може видатися досить коротким, однак вони можуть застосовуватися в найрізноманітніших ситуаціях. Нижче ви ознайомитеся з основними стадіями розвитку людини. Зауважте: це тільки короткий огляд важливих моментів. Стадії ілюструють певні вікові періоди; у межах кожної з них є чимало кроків, на яких ми не зупинятимемося.

Сім стадій розвитку людини

Перша стадія. Немовля.

Друга стадія. Малюк, який вчиться ходити.

Третя стадія. Дитина.

Четверта стадія. Підліток/юнак.

П'ята стадія. Дорослий.

Шоста стадія. Мудрий старий.

Сьома стадія. Наставник.

Стадія перша: немовля

Характеристики:

Вік: від народження до 6 місяців.

Світогляд: «я» і «не я»; «не я» може видаватися як доброзичливим, так і ворожим.

Уміння: безпорадність. Потребує абсолютної турботи й уваги з боку батьків.

Думки та емоції: відчуття зв'язку з космосом; жодних абстрактних думок; усім керують примітивні емоції. Крик, плач, агукання, усмішки.

Основний акцент: виживання. Вимагає їжі, тепла, турботи й безпеки.

Діяльність: досліджує себе і «не-себе» безпосередньо поруч із собою.

Цінності: відсутні.

Стосунки: оточуючі є об'єктами маніпуляції; досексуальний період розвитку. Їсть те, що потрапляє йому до рота.

Дорослі, які «заклякли» на стадії немовляти

Світогляд: «я» і «не я»; «не я» може бути і доброзичливим, і ворожим.

Якщо ці люди часто сприймають «не я» як щось вороже, вони можуть бути надзвичайно небезпечними. У них спостерігається схильність до агресії та знищення всього, чого вони не здатні досягнути. Водночас вони можуть удаватися до подібних дій із звичайної цікавості.

Уміння: відсутність критичного мислення. Такі люди потребують настанов і порад з боку інших. Вони часто надають перевагу в'язниці, а не зовнішньому світові, який неабияк їх жахає. У своїх діях абсолютно безпорадні.

Думки та емоції: «дорослі-немовлята» зазвичай не розуміють мотивів своїх учинків. «Навіщо ви вбили цю сім'ю?», «Що змусило вас пограбувати цю крамницю?» – запитує суддя. «Не знаю, – відповідає інфантильний дорослий, – мені просто захотілося це зробити». Абстрактне мислення відсутнє; думки досить конкретні й вирізняються своєю «механічністю». Усіма діями керують примітивні емоції: лють, пристрасть, страх і т. д. Такі люди прагнуть задоволення та всіляко уникають болю.

Основний акцент: пріоритетним завданням є виживання. Задовольняють потребу в їжі, щоб вижити. Дотримуються принципу «я на першому місці».

Діяльність: просте життя на околиці суспільства, нескладні завдання, досить рутинна робота. За відсутності контролю можуть потрапити в халепу; якщо ніхто не спрямовуватиме їх у правильному напрямку, можуть спостерігатися прояви злочинної поведінки.

Цінності: відсутні.

Як воно – вбити й розчленувати людину? Така людина може сказати: «Чом би й не спробувати? Може, цікаво буде її скуштувати?» Подібно до того, як немовлята тягнуть усе до рота (включно з маминими пальцями), те саме роблять і канібали.

Коли ж ідеться про духовний контекст, у «дорослих-немовлят» часто спостерігається схильність до забобонів та діяльності, що має за основу страх: чорної магії, поклоніння дияволу або ж сатанізму. Смерть їх зачаровує – нерідко подібні особистості вбивають тварин або людей виключно з цікавості. Про них часто дізнаються з новин як про нелюдів, котрі катують своїх жертв.

Стосунки: партнерство з виживання. Сексуальні стосунки зазвичай ґрунтуються на пристрасті. Схильні маніпулювати іншими людьми задля досягнення власної мети; спільні інтереси не беруть до уваги – такі люди зосереджуються виключно на власних потребах. Уникають зорового контакту й фактично не здатні перебувати в нормальних стосунках.

Приклади: члени «ескадронів смерті», кати, канібали, злочинці-психопати; члени сатанинських культів, які приносять у жертву немовлят; примітивні й недорозвинені представники суспільства; аутистичні особистості, які не здатні нікого образити.

Приклади країн, серед населення яких спостерігається високий відсоток «дорослих-немовлят»: Ель-Сальвадор, Гватемала, Нова Гвінея, Перу, Румунія, Сомалі, Уганда, Кампучія (і це ще не повний перелік).

Зверніть увагу, що цей перелік демонструє ситуацію у світі, яка спостерігається саме зараз. Умови життя повсякчас змінюються, а разом із ними змінюється і рівень зрілості певного населення. Подібні люди все-таки перебувають у меншості відносно всього світового населення, – імовірно, вони становлять приблизно одну двадцяту всіх жителів планети.

Стадія друга: малюк, який вчиться ходити

Попри те що цей період дорослішання можна презентувати у вигляді численних етапів розвитку, нижчезазначені категорії стосуються виключно загальних характеристик дитини цього віку.

Вік: від 6 місяців до 4 років.

Світогляд: «я» та «мої інші “я”»; паралельна гра. «Я існую окремо від мами, але залежу від неї».

Уміння: малюки здатні досліджувати навколишній світ шляхом повзання або ходіння. Вони повсякчас потребують підтримки й керівництва з боку дорослих; можуть маніпулювати предметами, щоб випробувати авторитет батьків на «міцність».

Думки та емоції: здатні розрізняти протиставлення на кшталт «так – ні», «хороше – погане», «біле – чорне». Абстрактне мислення ще не розвинулося, – скажімо, вони сприймають смерть як щось нереальне. Емоції потужні та яскраво демонструються.

Основний акцент: перевірка особистої незалежності та авторитетів; засвоєння правил; порушення правил.

Діяльність: вчаться розмовляти, досліджують світ безпосередньо поряд із мамою або татом; граються в дорослих. Повторюють і демонструють правила й переконання, притаманні батькам: «Гаряча, гаряча! Плита гаряча! Не чіпай!» Потребують відчуття безпеки й комфорту, які забезпечує рідна домівка.

Цінності: власні цінності відсутні, спостерігаються своєрідні проекції цінностей мами й тата. «Хлопці погані. Дівчата хороші» (і навпаки), «Краще бути білим, аніж чорним», «Хлопці не плачуть», «Дівчата безпорадні» тощо.

Стосунки: спільні ігри з однолітками. Зазвичай потребують авторитетів, завдяки яким засвоюють певні правила, копіюють їхню поведінку. Авторитет завжди має рацію, бо є джерелом любові, схвалення і покарання. Період розвитку – досексуальний.

Дорослі, які «заклякли» на стадії малюка, який вчиться ходити

Світогляд: «я» та «мої інші “я”». Дорослі, які зупинилися на цьому рівні розвитку, хочуть бути схожими на інших. Вони прагнуть відповідно поводитися, мати такі самі автівки, носити такий самий одяг та їсти ті самі продукти, що й їхні сусіди. Ці люди хочуть бути достойними мешканцями своїх спільнот, їм імпонують безпечність знайомих продуктів і ті, хто на них схожий. Водночас вони бояться «чужинців», тож серед мандрівників ви їх не зустрінете. Перебуваючи в полоні стереотипів, ці люди упереджено ставляться до «чужих», які виглядають і поведуться інакше. За межами звичного оточення вони почуваються спантеличено, забувають про норми поведінки й нерідко поведуться досить грубо. Згадаймо яскраві приклади: голландські колонізатори в Індонезії та Південній Африці, іспанські й португальські – в Америці, англійські – в Індії, американські солдати у В'єтнамі тощо.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию

(https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54931819&lfrom=362673004) на ЛитРес.

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