

ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР¹

Э. Шостром

Глава 6

Доверять себе здесь и сейчас

Мне бы хотелось обратить особое внимание на вопрос времени и его отношения к манипуляции и актуализации.

В своем отношении ко времени манипулятор очень отличается от актуализатора. Для одних манипуляторов время – это прошлое, которое предоставляет им обширный материал для извинения собственных ошибок, для других – будущее, на котором они выстраивают здание своих обещаний. Бывают и манипуляторы, ориентированные на настоящее; они постоянно суют нос в чужие дела, много говорят, но мало делают.

Настоящее, прошлое и будущее

Давайте подробнее рассмотрим эти три разновидности манипуляторов – ориентированных на прошлое, будущее и настоящее²:

1. Для манипулятора, ориентированного на прошлое, характерны чувства вины, сожаления, раскаяния, угрызений совести. Он обидчив сверх всякой меры. Его беспрерывно гложут непереваженные воспоминания. Он может до слез расстроиться, вспомнив, например, оскорбление двадцатилетней давности.

«Из-за той размолвки с отцом мне так плохо, что жизнь потеряла для меня всякий смысл».

«Я чувствую себя таким виноватым после этой истории, что совершенно перестал заботиться о жене и детях».

«Если бы родители заставили меня ходить в школу, жизнь представляла бы для меня теперь какой-то интерес. Это из-за них я ни на что не способен».

2. Манипулятор, ориентированный на будущее, живет в мире идеализированных целей, планов, ожиданий, предсказаний и страхов. Он полностью поглощен заботами и волнениями о своем будущем.

«Когда-нибудь я соберусь и вернусь в колледж. Но сейчас у меня много других неотложных дел».

«Следующим летом я превращу наш сад в райский уголок».

«Я так волнуюсь о том, что может произойти, что просто ничего не могу делать».

3. Манипулятор, патологически ориентированный на «здесь и сейчас», это индивид, прошлое которого не служит существенным вкладом в настоящее, а будущие цели слабо связаны с нынешней деятельностью. Это личность, вовлеченная в бессмысленную деятельность, – суетное существо, активно избегающее трезвой самооценки. Обычно он заявляет:

«Я сейчас так загружен, что у меня просто нет времени на...»

«У меня трое детей и муж на плечах, когда же я могу...»

«Ты же видишь, какая круговерть, как я вкалываю, – и у тебя еще язык поворачивается предъявлять ко мне какие-то претензии?»

4. Актуализирующаяся личность, в отличие от вышеперечисленных, – это личность, имеющая дело с реальным процессом жизни в настоящем. Это не значит, что актуализатор живет только сегодняшним днем. Конечно, у него есть прошлое и будущее, но он обращается к ним не для того, чтобы уйти от настоящего, а для того, чтобы сделать его более осмысленным. Актуализатор понимает, что воспоминание и предвосхищение происходят в настоящем. Поэтому фокус его внимания сосредоточен на настоящем, а прошлое и будущее образуют фон, на котором оно обретает свои очертания.

На рис. 4 приведен пример хорошо известного явления «фон-фигура».



¹ Продолжение. Начало см. в №6–10 2007.

² Подробнее см.: Е. Л. Shostrom. «Personal Orientation Inventory» (San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1964).