

ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР¹

Э. Шостром

Глава 16

От манипуляции к актуализации

Как следует из предыдущих глав, парадокс актуализации в том, что ее нельзя добиться непосредственно, разом отказавшись от манипуляций. Вы можете стать актуализатором, лишь принимая свое манипулирование, и все глубже сознавая его роль и значение в своей жизни. Поэтому я завершаю книгу рассказом нескольких людей об их опыте актуализации.

На этих страницах вы прочтете исповеди реально существующих людей, которые осознали себя манипуляторами и встали на путь актуализации. Каждый из них рассказал о себе добровольно. У одного из них было за плечами два месяца терапии, у другого – два с половиной года. Еще один прошел лишь тренинг сензитивности. Тем не менее, каждая из этих исповедей является свидетельством пробуждения сознания, которое привело к действительным личностным изменениям.

Пример 1. Инженер, 43 года

Я манипулятор.

Два месяца назад я не подозревал об этом. Два месяца назад я был самым честным, самым искренним и самым не-манипулятивным парнем из всех, кого я знал. Я совершенно не сознавал, как живу. Эта слепота вынуждала меня продвигаться по жизни на ощупь, спотыкаясь и причиняя боль себе и другим.

Я пришел к психотерапевту с двумя большими проблемами: 1) я больше не мог справляться со все возрастающей нагрузкой на работе в сфере промышленной торговли, 2) мои отношения с женой складывались не самым лучшим образом, а за пределами семьи у меня вообще никаких отношений не было. Короче говоря, жизнь моя разлазилась по швам и не стоила того, чтобы жить. Я был напуган. Я чувствовал, что не-

умолимо сползаю к краю огромной беспощадной бездны.

В ходе групповой терапии я почти сразу понял, что всю свою жизнь редко когда бывал честен в том, что касалось моих чувств. Я выражал лишь безопасные, положительные мысли и чувства, и всегда скрывал отрицательные, опасные, конфликтные. Я избегал ссор и конфликтов с помощью молчания, бездействия, нерешительности. Это было мощным оружием как для защиты, так и для нападения. Моя жена, например, – агрессивный боец и спорщик, а я более склонен к пассивному типу поведения. Поэтому я, естественно (и небезуспешно) боролся с ней посредством молчания, отстраненности, ухода от общения. Обычно это срабатывало. В конце-концов она от меня отставала. Я полностью вжил в роль Тряпки.

Я был, как теперь понимаю, пассивным манипулятором. Я обрабатывал людей и добивался успеха с помощью трусливых, слабых, пассивных трюков.

Осознать эти поведенческие стереотипы было очень нелегко, – меня осенило лишь на третьем сеансе групповой терапии. Я был атакован, выставлен на обозрение, полностью разоблачен, так что все мои внутренние слабости, ранее скрытые, оказались на виду. Это был один из самых ужасных вечеров в моей жизни.

Но в тот же вечер я прозрел и был захлестнут новым осознанием себя. (Как это было больно!) Мне понадобилась неделя, чтобы прийти в себя. И всю эту неделю я поносил своего психотерапевта за то, что он сделал или допустил. Затем медленно стала давать ростки новая жизнь. Преодолевая страх, я начал экспериментировать дома и на работе с новыми инструментами *подлинной честности*.

Однажды во время ссоры с женой я высказал ей все, что скопилось у меня на душе за многие годы. Я знал, что это очень опасно, но, тем не менее чувствовал себя хорошо и был уверен, что прав, высказывая ей все это. Когда я закончил, она сказала:



¹ Окончание. Начало см. в №6–12 2007 г., №1–2, 2008.