

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Сьюзен Дайер	5
Введение. Философия противодействия превращению вас в жертву	7
ГЛАВА 1. ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТКАЗЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ	15
Что такое жертва?	16
Что такое свобода?.....	17
Избавление от привычек жертвы.....	21
Оценка жизненных ситуаций.....	22
Надежды и ожидания не-жертвы.....	28
Некоторые типичные поработочающие системы и ситуации	34
В завершение	48
ГЛАВА 2. ДЕЙСТВУЕМ С ПОЗИЦИИ СИЛЫ	49
На какой вы стоите позиции? Тест из двадцати одного вопроса	49
Новый взгляд на понятие силы.....	52
Страх: нечто, что гнездится внутри нас.....	54
Опыт как лекарство от страха.....	57
Храбрость: обязательное качество свободной личности.....	59
Разберитесь, какие дивиденды приносят вам действия с позиции слабости	61
Никогда не ставьте себя выше кого-либо по значимости.....	62
Как это ни парадоксально, люди уважают силу	66

Примерные диалоги и конкретные методы, призванные помочь вам действовать с позиции силы	69
Несколько мыслей напоследок.....	79
ГЛАВА 3. ХВАТИТ СОЖАЛЕТЬ О ТОМ, ЧТО БЫЛО И ЧЕГО УЖЕ НЕ ИЗМЕНИТЬ!	81
Кое-что из того, что вы изменить не в силах.....	83
Ловушка под названием «вы должны были»: как и почему она работает	88
Другие распространенные тактики смещения вашего внимания на то, чего уже не вернешь.....	90
Бесконечно копаясь в собственном прошлом, вы сами превращаете себя в жертву.....	95
Стратегии, позволяющие избегать порабощения, основанного на обращении к прошлому	100
Несколько мыслей напоследок.....	105
ГЛАВА 4. ОСТОРОЖНО: ЛОВУШКА СРАВНЕНИЯ	107
Тест из десяти вопросов.....	107
В этом мире вы уникальны	109
Концепция экзистенциального одиночества	111
Вы вредите себе, сравнивая себя с другими	114
Вы вредите себе еще сильнее, позволяя сравнивать себя с другими	116
Другие популярные ловушки сравнения.....	125
Некоторые стратегии противодействия манипулированию с помощью сравнений	128
В заключение.....	135
ГЛАВА 5. СПОКОЙНАЯ ДЕЛОВИТОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ ПОТРЕБНОСТИ В «ИХ» ПОНИМАНИИ	137
Тест из двенадцати вопросов.....	137
Как обрести спокойную деловитость	139
Немного об уединении	141

Никогда не добиться, чтобы вас всегда понимали	142
Абсурдность обязанности оправдываться	150
Утверждение себя в среде родственников и друзей	153
Те, кто хотят, чтобы вы разделяли с ними их несчастья	156
Типичные фразы, используемые, чтобы делать из людей жертв, не понимая их	159
Как бороться с приемами игры «я не понимаю» и проявлять спокойную деловитость	163
В заключение	172
ГЛАВА 6. УЧИТЕ ДРУГИХ ОТНОСИТЬСЯ К ВАМ ТАК, КАК ВЫ САМИ ТОГО ХОТИТЕ	
Процесс «обучения других»	174
Теория «удар каратиста»	176
Учить нужно не словом, а делом	179
Чего можно ожидать от пьяного?	185
Учитесь эффективной напористости	187
Некоторые часто встречающиеся типы людей, которых вы сами учите превращать вас в жертву	193
Некоторые типичные цели жертв	198
Как научить других относиться к вам должным образом: конкретные стратегии	202
В заключение	210
ГЛАВА 7. НИКОГДА НЕ СТАВЬТЕ ЛОЯЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К КАКИМ-ЛИБО ОРГАНИЗАЦИЯМ И ВЕЩАМ ПРЕВЫШЕ ВЕРНОСТИ САМИМ СЕБЕ	
Тест из двенадцати пунктов	213
Злоупотребление лояльностью	216
Конкуренция против сотрудничества	218
Плоды избытка соперничества	223
Не в меру озабоченный своей конкурентоспособностью администратор	224

Люди превыше вещей	227
О победе и проигрыше	231
Характеристики жертв, ставящих лояльность вещам и учреждениям выше лояльности самим себе	233
Как работают учреждения.....	237
Несколько распространенных приемов, позволяющих учреждениям делать из человека жертву.....	239
Как себя вести, чтобы не быть объектом манипуляций со стороны различных организаций.....	252
Заключительные замечания.....	257
ГЛАВА 8. КАК ОТЛИЧАТЬ СУЖДЕНИЯ	
О РЕАЛЬНОСТИ ОТ САМОЙ РЕАЛЬНОСТИ	259
Суждения и реальность	259
Никогда не приносите себя в жертву реальности.....	264
Как работают против вас ваши же верования.....	266
Список вещей, которых в реальности не существует	270
Выработка спокойствия ума как средство достижения реальной перспективы.....	272
Жить или думать о том, как жить	273
Некоторые базирующиеся на реальности методы устранения вредных для вас самих суждений.....	279
В заключение.....	285
ГЛАВА 9. ТВОРЧЕСКИЙ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ	
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ	287
Понятие творческого интереса к жизни.....	288
Хорошо там, где мы есть	289
Жизнь — это непрерывная череда событий, а не какое-то одно «мероприятие».....	291
То, что нам мешало, пусть теперь помогает.....	293
Нет ничего такого, что можно делать лишь одним способом.....	297

Проявляйте настойчивость.....	303	
Действия против бездействия.....	307	
Доводы людей, лишенных творческого интереса к жизни.....	311	
Некоторые примеры творческого оптимистичного поведения	313	
В заключение.....	324	
ГЛАВА 10. ЖЕРТВА ИЛИ ПОБЕДИТЕЛЬ?		
ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ СВОЕЙ ПОРАБОЩЕННОСТИ НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА 100 ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЙ.....		325
Оценка вашего текущего статуса в плане порабощенности.....	326	

ПРЕДИСЛОВИЕ СЬЮЗЕН ДАЙЕР

Многое из написанного в этой книге имеет непосредственное отношение к становлению моей личности и формированию способности принимать самостоятельные решения.

В качестве педагога и консультанта глухих учеников мне приходилось работать со многими молодыми людьми, которые страдали не столько от физических недугов, сколько от отсутствия уверенности в себе. Мы не раз говорили с ними о том, что для контроля над ситуацией необходимо прежде всего научиться владеть самими собой. В процессе занятий мои ученики постепенно осваивали непростые навыки рискованных действий. Для начала, например, они самостоятельно заказывали что-нибудь в ресторане, не дожидаясь, чтобы это сделал их компаньон. Затем следовали более серьезные шаги. Так, одна выпускница средней школы поступила на подготовительные курсы в колледже, первой из членов своей семьи поднявшись на подобные академические высоты. Задача была грандиозная, но от этого ее уверенность в себе не стала меньше.

Многие из нас, обладая нормальными способностями, становятся фактически ущемленными и беспомощными из-за своих неверных убеждений. В поисках безопасности мы ограничиваем себя, не понимая того, что

другие могут направить сдерживающие нас факторы против нас самих. Подтверждением этому может служить история моей борьбы с аллергией.

Аллергия обеспечивала мне статус «хрупкого» ребенка и массу внимания со стороны моего беспокойного семейства. Небольшой насморк становился поводом для избегания многих рискованных ситуаций, в том числе занятий спортом на свежем воздухе (трава, деревья, пыльца), в которых проявлялась моя неуклюжесть; то же касалось и застенчивости на вечеринках — она приписывалась аллергической реакции на табачный дым. Моему врачу, специалисту по аллергиям, даже в голову не пришло заняться психологической подоплекой недуга. Он вполне довольствовался моей программой еженедельных посещений его офиса.

Как только я начала осознавать, что обретение независимости означает отказ от надуманной болезненности и статуса жертвы собственных страхов, с инъекциями антиаллергенов было покончено, а на смену им пришли активные игры и новые друзья.

Каждый день мне приходится преодолевать многочисленные трудности. Это и беседы с руководством школ, которое приходится убеждать отводить лучшие места в классах глухим ученикам, и стычки с продавцами, плохо выполняющими свои обязанности, и непростые отношения с родственниками, которые ждут от меня совсем не того, чего бы мне хотелось. Кроме того, сложно и самой идти по выбранному пути, а не просто плыть по течению.

Эта книга посвящена мне, и многие примеры в ней связаны непосредственно с моим опытом. Но она предназначена также и для вас. Читайте, растите, наслаждайтесь!

ВВЕДЕНИЕ

ФИЛОСОФИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРЕВРАЩЕНИЮ ВАС В ЖЕРТВУ

Маленький мальчик пришел из школы и спросил у матери: «Мама, а что такое *чокнутый с ушами*?» Заподозрив неладное, мать стала выяснять, почему у него возник этот вопрос.

Маленький Томми объяснил: «Я слышал, как наш учитель сказал директору, что я — главный *чокнутый с ушами* в классе».

Мать Томми позвонила в школу и потребовала объяснений. Директор рассмеялся: «Ну что вы! Учитель сказал Томми, что он — главный очаг непослушания в классе».

Данная книга адресована людям, которые хотели бы стать полноценными хозяевами своей жизни, включая бродяг, бунтовщиков и «чокнутых с ушами» всего мира. Она для тех, кто не намерен автоматически подчиняться планам других людей.

Чтобы прожить жизнь, следуя собственному выбору, нужно отчасти быть бунтовщиком. Надо всегда уметь постоять за себя. В определенной степени вы должны быть «очагом непослушания» для тех, у кого есть заинтересованность контролировать ваше поведение.

При этом вы непременно убедитесь в том, насколько замечательной, полноценной и интересной становится жизнь, если человек остается самим собой, не позволяя думать за себя другим.

Вас не призывают становиться революционером, оставайтесь просто человеком, девизом которого являются следующие слова: «Я хочу все решать за себя сам и дам отпор каждому, кто попытается мне в этом помешать».

В одной популярной песне поется:

*Жизнь прекрасна, но для тех,
Кто сам ставит на успех.
И последний лишь глупец
Из рук нити выпускает...*

В этой книге как раз и рассказывается о том, как не выпускать из рук нити, управляющие вами, словно куклами-марионетками. Она для тех, кто уже ощутил в себе достаточно сил для того, чтобы не позволять манипулировать собой. Она для тех, кому свобода дороже всего на свете. Эта книга придется по душе и непоседам-романтикам, которые обожают колесить по нашей планете с чувством полной раскрепощенности.

Многие люди предпочитают подчиняться, а не решать свою судьбу сами. Если вы не против передать бразды правления вашей жизнью в чужие руки, можете сразу же отложить эту книгу в сторону. Перед вами — руководство о переменах и о том, как сделать их реальностью. Здесь выдвигаются идеи, которые могут показаться противоречивыми и рискованными.

Многим моя точка зрения может показаться непопулярной: меня могут обвинить в поощрении бунтарских

настроений и непочтительности к общепризнанным авторитетам, но это меня не смущает. Я убежден, что человек просто обязан быть напористым и даже несколько агрессивным, иначе ему грозит удел жертвы, объекта манипуляций и обмана.

Да, я действительно считаю, что часто необходимо вести себя «неблагоразумно и непочтительно» по отношению к людям, которые стремятся вами манипулировать. Иначе вы неизбежно становитесь жертвой: вокруг так много людей, которые не прочь заставить вас плясать под свою дудку!

Существует разновидность свободы, для обретения которой требуется определенный риск (речь идет о свободе перемещения по просторам жизни, когда вы руководствуетесь лишь собственным выбором). Стержневая идея состоит в том, что каждый человек имеет право решать, как он проживет свою жизнь, и если реализация этого права не затрагивает аналогичные права других людей, то всякие личности или организации, препятствующие ему в этом, должны рассматриваться как поработители. Настоящая книга написана для тех, кто ощущает чрезмерный контроль над своей личной жизнью со стороны внешних неконтролируемых самим индивидуумом сил.

Жизнь каждого человека уникальна, она отделена от всякой другой жизни. Никто другой не ощущал того, что ощущали вы, не находился в оболочке вашего тела, не видел окружающий мир вашими глазами. Причем эта жизнь даруется лишь однажды и слишком расточительно отдавать ее на откуп другим людям, которые будут использовать ее в своих интересах. Единственное разумное решение состоит в том, чтобы самому определять характер жизни, чтобы получать радость от ощущения

себя хозяином своей судьбы, а не страдать, будучи пассивной жертвой. Данная книга призвана помочь читателю обрести полный контроль над своей собственной жизнью.

Практически каждый человек в той или иной степени страдает от давления других людей. Подобное состояние неприятно и, безусловно, должно быть изменено, хотя некоторые подсознательно даже пытаются его оправдывать. Большинству людей хорошо знакомо ощущение того, что ими помыкают, манипулируют, навязывают против их воли определенное поведение или убеждения. Эта проблема стала настолько острой и распространенной, что газеты по всей стране предоставляют целые полосы защитникам пострадавших от злоупотреблений. Создаются специальные рубрики, всевозможные «горячие линии» с целью помочь нашим гражданам противостоять махине бюрократизма, жертв которой становится все больше и больше. В передачах местных телестудий все чаще появляются адвокаты потребителей и официальные представители властей, рассматривающие претензии телезрителей. Правительством учреждаются агентства по защите прав граждан. Аналогичные организации, противостоящие локальным проявлениям давления на людей, создаются и на местах.

Не умаляя значения этой гласной и весьма благородной деятельности, следует отметить, что едва ли она представляет серьезную опасность для системы, которая продолжает приумножать количество жертв. Ведь основной акцент здесь делается на обвинении тех, кто наносит нам ущерб, или на действиях, которые предпринимают в защиту пострадавших другие люди. В этой кампании закрываются глаза на суть проблемы: люди становятся жертвами, потому что они ожидают подоб-

ного исхода и воспринимают его как нечто вполне естественное.

А ведь почти невозможно сделать жертвой того, кто не приемлет для себя подобной участи и готов противостоять всем, кто каким-то образом посягает на их свободу. Проблема состоявшихся и потенциальных жертв заключена в них самих, а вовсе не в тех, кто готов умело ими манипулировать. Данная книга сосредоточивает внимание на вас, на личности, которая должна активно сопротивляться давлению, а не полагаться на помощь со стороны. Она написана с одной-единственной целью: помочь своему читателю. Я сказал себе: «Если книгой не смогут воспользоваться, лучше не писать ее вовсе». И включил в нее правдивые истории, которые вооружат вас конкретными идеями, помогающими обходить расставляемые ловушки, — искренне рассчитываю, что вам это удастся. Также изложены весьма специфичные стратегии и методы, назначение которых — избавление от глубоко укоренившихся привычек жертвы. Специальные вопросники помогут оценить степень «жертвенности» в вашем поведении, кроме того, вы можете регулярно обращаться к приведенному в конце книги тесту по рассматриваемой проблеме, включающему сто позиций, — это поможет оценивать ваше текущее состояние и получать указания, позволяющие продвигаться вперед.

Все главы, за исключением первой главы-введения, строятся на основе одного важного принципа, или руководства к действию. В каждой из них даются конкретные указания, примеры того, как заинтересованные в вашем порабощении силы всего мира препятствуют исполнению этих указаний, а также конкретные примеры и тактические советы, позволяющие эффективно продвигаться к цели.

Таким образом, каждая глава поможет вам сделать несколько конкретных шагов на пути к формированию свободной личности, а не жертвы.

Надеюсь, вам удастся очень многое почерпнуть из этой книги. Но если вы полагаете, что она принесет вам свободу, — вас сразу же можно отнести к категории жертв собственных иллюзий. Вы, и только вы должны принять для себя предлагаемые идеи и превратить их в конкретное конструктивное поведение.

Я попросил одного своего хорошего друга и очень талантливого поэта написать несколько строк о проблеме жертв в том аспекте, в котором она освещается в данной книге. Гейл Спэйнер Роулингс лаконично изложил идею противостояния превращению в жертву в стихотворении «Держи нити в своих руках».

ДЕРЖИ НИТИ В СВОИХ РУКАХ

*Незримые глазу нити
Связывают с теми тревогами,
Что прячутся где-то внутри нас.
Мы — куклы и кукловоды,
Жертвы своих ожиданий.
Шелковые нити приводят
В движение наши руки и ноги,
Заставляя бежать и кривляться.
Мы танцуем под музыку страха,
Припадая к земле,
Маскируясь и прячась
Под этим камнем,
За этим деревом,
Где придется, когда удастся, —
Это не в нашей власти.*

*Возьми эти нити в свои руки,
Пусть это тело будет твоим.
И обруби без сожаленья все,
Что мешает шагнуть
К неведомому и заглянуть в темноту.
Расправь руки навстречу ветру,
Преврати их в крылья,
Которые подымут тебя ввысь.*

Гейл Спэйнер Роулингс

Слова Гейла замечательно передают несравненное ощущение свободы. Может быть, и вам удастся стать хозяином своего здоровья, счастья и испытать это восхитительное чувство полета!