

ЗМІСТ

Подяка.....	9
Передмова.....	10
Вступ.....	13
РОЗДІЛ 1. Сім драконів.....	17
РОЗДІЛ 2. Стадії зрілості.....	49
РОЗДІЛ 3. Дракон зарозумілості.....	89
РОЗДІЛ 4. Дракон самопониження.....	135
РОЗДІЛ 5. Дракон нетерплячості.....	179
РОЗДІЛ 6. Дракон мучеництва.....	227
РОЗДІЛ 7. Дракон жадібності.....	275
РОЗДІЛ 8. Дракон саморуйнування.....	321
РОЗДІЛ 9. Дракон упертості.....	359
РОЗДІЛ 10. Динаміка розвитку стосунків між тими, хто перебуває під контролем дракона, і вільними від такого впливу.....	401
РОЗДІЛ 11. Як приборкати драконів і віднайти щастя.....	431
ДОДАТОК А. Стислий огляд сімох драконів.....	447
ДОДАТОК Б. Стадії зрілості й сім драконів.....	450
ДОДАТОК В. Дракони й особисті кордони.....	451
ДОДАТОК Г. Розумові та психічні розлади як результат активності драконів.....	454
ДОДАТОК Ґ. Здорова особистість.....	458
Словник.....	460
Про автора.....	463

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 загально визнаними 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 невлловиму ниточку знання, яка впліталася в канву віків, — йшлося про розуміння проблем та перешкод, із якими стикається людина у своїй героїчній ман-

дрівці 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 загрозлих 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 різочі 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 прагнуть 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 зазирнути 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 поєдинку, 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 стибу. Не варто закидати батькам, опікунам, братам і се-

страм, 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 докладає 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.