

ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР¹

Э. Шостром

Глава 3. Актуализатор

Как я уже говорил, цель этой книги – представить альтернативу манипуляциям и указать пути превращения человека в «патриота своей личности». И сейчас мне кажется уместным более основательно разобраться в самом понятии «актуализация». Этот термин заимствован у Абрахама Маслоу. Последний ввел в психологию понятие «самоактуализирующейся» или самопроявляющейся личности – личности, которая проявляет свои внутренние потенции более активно, нежели средний индивид, и потому живет более полной и богатой жизнью.

Многие люди с таким увлечением контролируют окружающих, что совершенно забывают о себе. Они перестают видеть и слышать в себе то, что не имеет отношения к контролю над другими. Они слишком заняты, чтобы воспользоваться полнотой возможностей, отпущенных им жизнью. Манипулирование постепенно завладело всем их вниманием. Разумеется, манипулятор может говорить о закатах и т. п., но лишь потому, что считает это необходимым в данной ситуации. У него богатый словарный запас, но это только слова. Он не переживает того, о чем говорит. Он не то чтобы болен (хотя это может быть и так), просто он слишком занят. Чтобы хоть как-то встряхнуть его, помочь ему очнуться, современная психология применяет новый гуманистический подход.

В прошлом психологи полагали, что мы сможем понять психическое здоровье, поняв предварительно

психическую болезнь. Маслоу предложил иную точку зрения. По его мнению, чтобы понять психическое здоровье, следует изучать жизнь людей, которые достигли высокой степени самоосуществления и удовлетворенности жизнью, то есть «чемпионов психического здоровья». Маслоу призывает изучать выдающихся людей, продемонстрировавших способность к самоактуализации – полноте проявления отпущенных им возможностей.

Хотя самоактуализировавшимся, по оценке Маслоу, может быть назван лишь один процент людей, уже сам факт обращения ученых к изучению их жизненного опыта вселяет надежду, что в будущем посредством психотерапии, самопознания и саморазвития этот процент будет расти. И хотя на сегодняшний день далеко не каждый может быть назван самоактуализирующейся личностью, каждый из нас может встать на путь сознательного самопроявления.

Основные характеристики манипуляторов и актуализаторов

Стиль жизни манипулятора держится на четырех «китах»: ложь, неосознанность, контроль и цинизм. Философия жизни актуализатора отмечена четырьмя противоположными характеристиками: честностью, осознанностью, свободой, доверием (см. табл.). Переход от манипуляции к актуализации в целом представляет собой континуум от безжизненности и нарочитости до полноты жизни и спонтанности.

Манипуляторы	Актуализаторы
1. Ложь (фальшь, мошенничество). Манипулятор достигает своих целей с помощью различных уловок, ухищрений и приемов. Он ломает комедии, разыгрывает роли, силится произвести впечатление. Проявляемые им чувства выбираются намеренно, в зависимости от обстоятельств.	1. Честность (прозрачность, искренность, подлинность). Актуализатор способен честно проявлять свои чувства, какими бы они ни были. Для него характерна чистосердечность, выразительность, он по-настоящему бывает самим собой.

¹ Продолжение. Начало см. в №6–7 2007.

