

## Семинар М. Таргаковой «Йога любви» день 5-ый (занятие 4-е)

ТЕМА: «Расстройства личности (продолжение)»

### Тезисы

- Вопросы и ответы;
- Избегающая модель поведения. Дополнение;
- Гистрионный тип или сверх-реагирующий энтузиаст, или истерический тип, или театральный тип;
- Три двери личности;
- Осессивно-компульсивное поведение;
- Антисоциальное расстройство или очаровательный манипулятор;
- Шизоидное расстройство личности или творческий мыслитель;

Вспомним вчерашний материал.

Из зала. Наташа.

- Я вчера получила неприятное сообщение и огорчилась. Потом, через некоторое время я стала обдумывать свою реакцию на сообщение и поняла, что отреагировала как обычно, хотя учусь извлекать уроки из событий. Попыталась переосмыслить сообщение с точки зрения извлечения урока, и это мне помогло.

Марина Таргакова

- Спасибо. Наташа вчера сошла с рельс реактивного реагирования и стала проактивной, т.е. механически по сценарию мы всегда реагируем одним и тем же образом. И вот увидеть, остановиться, взглянуть по-другому – это большая заслуга. Спасибо.

Сергей.

- Мои родители ограничивали меня. Мать требовала, чтобы я был дома до девяти часов вечера. Мои друзья называли меня маменькиным сыночком и смеялись надо мной. Сейчас с помощью психолога я попытался разобраться в своей программе заданной родителями в детстве. Психолог спросила меня: «А что сейчас с вашими друзьями детства?» Оказалось, что все они либо спились, либо в тюрьме. Я же благополучно закончил институт, имею хорошую работу. Почему так получается? Нужно ли мне переписать программу? Я сейчас в поиске.

Марина Таргакова.

- Есть такая практика в терапии, называется РЕФРЕМИНГ, когда то же самое событие мы переобрабатываем. Если мы увидели в чем-то проблему, то мы увидели в этом ресурс. Целое направление, которое называется ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ, занимается именно тем, чтобы помочь человеку видеть не только недостатки, что свойственно большинству людей, а замечать и достоинства. Поэтому, с одной стороны вы увидели в этом плюс. С другой стороны, судя по вашему тону, вы несколько обескуражены, и даже я бы сказала, разочарованы в том, что вам не удастся найти гибкую шкалу внутри себя. Скажите, пожалуйста, какую программу вы хотели бы переписать внутри себя? Какое качество?

- Ну, например, программа семейного благополучия. Я мужчина, и программа вождения тоже присутствует. Женщины меня привлекают. Я слышал такое, что – любуйся, но не строй планы.

- Да, любоваться – это хорошо. Красота, но не желание владеть и наслаждаться для себя. Это так.

- Хотелось бы гармонии на всех четырех уровнях.

- Я вижу, что вы уже очень много сделали в этом направлении. Скажите, а что вас сегодня так тревожит, чем вы не удовлетворены?

- Обычно, то, чему мы уделяем внимание, то и развивается. Я боюсь расплыться на все 4 уровня. Хотелось бы успеха на духовном уровне, но и о других нужно помнить.

Марина Таргакова

- Я вижу, что вы находитесь в периоде переосмысления, нет конкретики. Вы размышляете и работаете над собой. Нужно просто продолжать, вы на правильном пути. Вы хотели, чтобы терапевт что-то обнаружил, и вы начали бы над этим работать, но так не происходит, запрос идет с вашей стороны. Я бы посоветовала вам снова встретиться с вашим терапевтом и попытаться выяснить, что еще осталось не понятным от предыдущей встречи. В вас что-то зреет, но пока не понятно, что именно. Вам нужно с вашим психотерапевтом разобраться, что за непонятое чувство в вас сейчас говорит. (0:11:38)

В. У моей мамы плохие отношения с родителями моего отца. Как мне вести себя с ней, чтобы не обидеть ее, когда она пытается плохо говорить о родителях отца? Я сама к ним отношусь иначе, и это ее может очень сильно задеть.

О. Первое, что важно понять, это то, что это на внутреннем плане сначала решается. Решаем не с позиции того, что говорит мама, а вам это надоело слушать и вы не согласны с этим. А с позиции того, что я не могу решать проблемы людей, которые они должны решить сами. Потому, что у младших появляется много гордости, когда старшие обращаются к ним за помощью. Младшие могут получать от этого наслаждение. Для того, чтобы к нам приходили, у нас должно быть желание этого. Мы это желание не отслеживаем. Это желание контролирующего. Второй момент, очень важно, когда мы что-то говорим другим людям, переносить разговор на себя.

- Мама, ведь вы старше и опытнее меня, вы лучше меня знаете и понимаете жизнь, вы сможете разобраться. Я же совсем неопытная, не имею знаний и т.д. Также важно иметь чувство хорошего юмора и уметь разряжать напряжение с юмором и добротой.

Мой совет всем. Научитесь иметь постоянно медитативное состояние внутри. Это даст вам силы и способности правильным образом реагировать на любые стрессы. Вы же под защитой Бога. Он всегда с вами. Помните об этом.

В. Как девочка должна относиться к своему биологическому отцу, если родители развелись, и девочка живет с матерью и ее новым мужем?

О. Мы развиваем уважение к этому. Мы не вычеркнули родного отца из жизни ребенка и включили в его жизнь отчима. Есть много случаев, когда и отчим уходит, и потом начинается марафон мужей. Этот такой хороший. Потом он вдруг плохим становится. А теперь этот хороший и т.д. Нужно у девочки воспитывать уважение к мужчинам. Мы не воспитаем уважение, если сами его не имеем. Такой вопрос может возникнуть только по той причине, что мы не уважаем мужчину. Если мы уважаем, то вопрос снимается. У нас сложились отношения, но ты дитя любви. Даже если рождение ребенка было

случайностью, мы не говорим ему, что ты уж прости, но ты - результат неудавшегося аборта.

Отступление. Согласно ведической традиции, ЖЕНЩИНЕ НА ЕЕ ДОЛГ МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНА.

В. Что значит прожить эмоцию? Какие должны быть действия?

О. Этим занимаются психотерапевты. Эмоция проживается на нескольких уровнях. Бывает необходимо поплакать. Порой, необходимо сказать те слова, которые застряли комом и ты не сказал. Порой, проходит несколько десятков лет, прежде чем ты промолвишь эти слова. Дальше очень важно, и это есть как раз в тренинге Олега Георгиевича, посмотреть с позиции себя и с позиции другого человека. Т.е. эта эмоция возникала не сама по себе, она возникала во взаимоотношениях. Нужно увидеть еще и позицию другого. И для этого существуют разные практики, гештальттерапии и разные расстановки и т.д. Тогда мы видим, что оказывается у другого, вполне вероятно, были еще какие-то мотивы. И когда мы видим и ту и другую сторону, то у нас возникает третья позиция, абсолютно новая. И происходит удивительная вещь, это то, что характерно именно для человека. Потому что если это собака и она гавкает, то она гавкает тотально. Или заяц боится, то он уж действительно боится. Человек же устроен таким образом, что его эмоции **ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ СОЗНАНИЯ**, которое может идти вверх или вниз. И интересно, что человеческое сердце, такой удивительный механизм, который производит эту трансформацию мгновенно. Можно к этому долго идти, но сама трансформация происходит быстро. Вспомните пример из книги Стивена Кови, когда он ехал в метро, и дети беспокоили пассажиров. Когда раздражение, возмущение, негодование и недовольство пассажиров в один миг преобразилось в сочувствие и сострадание. Это и есть трансформация эмоций, проживание эмоции. Т.е. эмоция не просто поплакать. Японцы делали чучела директоров для того, чтобы могли вылить свое раздражение на руководство через эти манекены. И думали, что таким образом недовольство будет трансформироваться и уходить. Потом от этой практики отказались потому, что если человек так легко поддается гневу, то, что с ним происходит? Он становится гневливым, порог контроля гнева все ниже опускается. **Проживание эмоции должно возвышать сознание, а не опускать его еще ниже.** Поэтому мы смотрим позицию свою, другого, Абсолютной истины, т.е. с разных позиций смотрим. Для этого для начала надо принять, что вполне вероятно, может быть иногда, редко, но я бываю не прав. И если мы хотя бы это допущение в жизнь примем, то она, возможно, будет меняться. Если же мы уперто убеждены, что мы всегда правы, то это неизлечимая паранойя. (0:31:05) Это лечится уже иными средствами. Не зря говорят, что **лечит шепот любви, голос совести, рупор страданий**. Для большинства людей единственный способ обучения – это страдания. Наша аудитория слушает часами лекции и впитывает новые знания. Это означает, что вы способны обучаться шепотом любви. Есть, конечно, и те, кто пришел сюда по зову рупора страданий. Но вы начали слушать, и это уже хорошо. Вы переходите от рупора страданий к голосу совести, а дальше к шепоту любви. Голос совести подсказывает, что вроде бы я что-то не то делаю, и тут мы начинаем слушать. Мы можем в течении одной жизни множество раз переходить от страданий к совести, потом к шепоту любви, и снова возвращаться к страданиям.

**0:32:00 Начать семинар с этого вопроса.**

В. Можно ли немного больше раскрыть избегающую модель поведения.

О. Как вы думаете, если у меня такая модель поведения, что будет для меня терапией? Да, сначала остаться. Это первый шаг. Не войти в контакт, т.к. это очень большой шаг, но хотя бы остаться. Я знаю, что мне сейчас надо бежать, но усилием воли я выбираю остаться. И люди, которые жили в этой модели, когда все-таки находили в себе силы остаться, были очень удивлены, что события начинают разворачиваться совершенно иным образом. Потому что, когда я убегаю, ум продолжает сочинять. И как один человек сказал, выяснилось, что мой ум пишет совершенно другое, т.е. в уме я сбежал, но усилием воли оставил себя здесь, и события развиваются, оказывается, по совершенно иному сценарию. У меня раз был такой случай. Студент, изучающий ведическое знание, у которого избегающая модель поведения, каждый раз говорит, когда это модель включается: «Давай об этом поговорим завтра. Я сейчас не готов с тобой разговаривать». Но на следующий день он успевает уже столько всего себе накрутить, что с ним очень тяжело разговаривать, потому что когда человек убегает, он убегает, но внутри продолжает звучать этот диалог. Т.е. прерывается контакт в реальности. Я этому студенту предложила все-таки остаться и поговорить, но он отказался, предложив перенести разговор на завтра. Я говорю, хорошо, поговорим завтра, но ты не мог бы остаться? А он выглядит так, как будто идет по минному полю. Я его спрашиваю, как ты думаешь, что сейчас происходит в моей голове? Ну, я же сказал завтра. Ну да, о тебе будем говорить завтра, а сейчас будем говорить обо мне. О тебе давай, поговорим. И, я сейчас знаю, что ты думаешь то-то, то-то, а я думаю так-то и так-то, т.е. он рассказал мне, как у нас с ним может выглядеть контакт. Почему он хочет избежать, потому что, хочет избежать разрыва отношений. Это, пожалуй, единственное чего мы больше все боимся. А почему? Та же причина, когда мы боимся показаться дураками. Мы боимся конфликтов по той же причине. Почему же люди так сильно боятся разрыва отношений? **Причина в том, что мы разорвали самые главные отношения в нашей жизни.** Мы это сделали когда-то. Поэтому у нас такая глубокая рана внутри, очень сильная боль. (0:40:05)

**Сейчас допишем таблицу и сделаем небольшое упражнение.**

Следующий тип называется очень странно – гистрионный тип или сверх реагирующий энтузиаст, или истерический тип, или театральный тип. Установка - Я должен производить впечатление. Чтобы сформировалась такая установка, как нужно было воспитывать этого ребенка? Ставить на стульчик, т.е. всячески подчеркивать его театральные особенности, как он поет, или читает стихи и т.д. Или ребенка хвалили за то, что он красивый, а не за то, что умный. И ребенок понимал, что нужно производить впечатление, и тогда я хороший. Как такой человек будет вести себя во взрослой жизни? Гордость есть у всех внутри, своя гордость. Имеется в виду, что я снаружи делаю. Да, я всячески привлекаю к себе внимание. Как это можно сделать? Поведением, вычурностью, все звезды страдают этим, это их тип. Для получения внимания хороши все методы для них. А что у них происходит во взаимоотношениях? Вы встречаете такого человека. Какое ваше первое впечатление? Как правило – полное очарование вначале, т.к. этот человек очень легко входит в контакт, и это будет выглядеть очень искренне на уровне очень доверительных отношений. Его сценарий – радуй других. Он будет заглядывать в глаза, делать не обычные жесты и т.д. и непременно произведет впечатление на публику. Вы все очаруетесь. Для него нет проблемы сразу войти во взаимоотношение. Другой вопрос, а что с этим дальше делать? Он очень легко влюбляется, легко очаровывается. И каждый раз для него это наконец-то

то, что он искал. Но вглубь отношений он идти не может, поэтому у него внутри есть чувство, что за углом может быть что-то более лучшее. Нужно разорвать эти отношения и построить новые, лучшие. Поэтому он обожает новые компании, новые проекты, новые начинания. Для него проблема быть в долгосрочных отношениях, когда он уже больше не может произвести впечатление. Накал страстей, мелодрама, истерики, хлопанье дверью. У них внутри одного брака периодически возникает такое театрализованное шоу со слезами, разрывом, возвращением. Размеренная жизни для них – это скука. Им нужно действие, событие.

**Есть три двери личности: чувства, дверь мышления и дверь поведения.** Какая, по вашему мнению, здесь дверь открыта, а какая закрыта? Открыта – чувства, т.е. это эскалация чувств. А закрыта дверь – мышление, и проблема будет именно здесь. И ресурс лежит именно там. В то время, как в других типах, вы увидите прекрасное мышление, а чувства закрыты. Есть люди, которым легче что-то сделать, чем прочувствовать или поразмышлять. У гармоничной личности открыты все три двери, есть гармония на всех трех уровнях. Но ни когда мы хороши в чем-то одном, а остальное игнорируем, обесцениваем, причем, не только в себе, но и в других. И если вступают в брак, один с мышлением, другой с чувствами или с поведением, то порой мы просто не понимаем друг друга.

И стратегия поведения этого типа – истеричность, шоу.

**Следующий тип – обсессивно-компульсивное поведение, ответственный работоголик.** Внутреннее убеждение – ошибки – это плохо, я не должен ошибаться. Стратегия – перфекционизм – стремление к совершенству. Очень много всевозможных ритуалов в поведении. Очень большое напряжение. Прежде чем что-то сделать, должен соблюсти множество ритуальных действий и т.д. Очень сильно расстраивается из-за неудачи. Такой человек заслуживает любовь через действие. Что у него внутри при этом? Одиночество. Я все так тщательно и скрупулезно делаю, так тщательно, когда же меня заметят, когда же оценят? Но этого никогда не происходит, потому, что у него на это установка. Чтобы такой человек ни делал, он это будет делать без остановки, нет времени на осмысление. Что делать? У них открытая дверь – это действие. Осмыслять.

Следующее – **антисоциальное расстройство или очаровательный манипулятор.** Основное убеждение – людьми нужно овладевать, все средства хороши. Стратегия – нападение. Это люди, которые могут напоминать театральные, но у театральных нет идеи вас использовать. Они хотят произвести на вас впечатление. В этой группе находятся преступники. Они могут быть очаровательны до такой степени, что вы и сами им все отдадите, а потом будите удивляться. МММ, например. Даются прекрасные идеи, много вдохновляющего, но цель – обмануть. Они используют для этого любые средства. Каково было воспитание, детство у такого человека? Этого ребенка очень любили, пока он был младенцем. Как только у него появились свои личные потребности. Эта любовь прекратилась. Его могли отдать в интернат или еще куда-то, т.е. это травма на самом раннем периоде детства. Фактически это возраст до 6 месяцев. Это очень сильная травма, когда ребенок еще даже не успел развить взаимоотношения, и поэтому у него есть чувство того, что я не выживу в этом мире. Он считает, что его все могут бросить. Он делает с другими то, что, по его мнению, вскоре могут с ним. И он хочет опередить,

потому что я точно знаю, что вы меня бросите. Лучше я использую вас. (0:53:19)  
 Джон Фэйворс сказал, что есть всего два типа людей в этом мире. Те, которые дарят любовь, и те, кто просит о любви, плачут по любви. Поэтому с нашей точки мы можем думать, что этот человек совершенно отвратительная личность. Мы всего-навсего даем оценки друг другу. Для этого не нужно большого ума. А вот увидеть за этим личность, и личность, у которой нарушены отношения и которая плачет по любви – это очень трудно для нас.

Последняя строка в таблице – **шизоидное расстройство личности или творческий мыслитель**. Внутренние убеждения – мне требуется много места. Поведение – изоляция.

<b>Расстройства личности</b>	<b>Основные убеждения и установки</b>	<b>Стратегия или наблюдаемое поведение</b>
Зависимое	Я беспомощен	Привязанность
Избегающее	Меня могут обидеть	Избегание
Пассивно-агрессивное расстройство	Мои интересы могут задеть	Соппротивление
Параноидное расстройство личности или блистательные скептики	Люди – это потенциальные враги	Осторожность
Нарцисцизм	Я особенный	Стремление к величию
Гистрионный тип или сверх реагирующий энтузиаст, или истерический тип, или театральный тип	Я должен производить впечатление	Истеричность, шоу
Обсессивно-компульсивное, ответственный работоголик	Ошибки – это плохо, я не должен ошибаться	Перфекционизм – стремление к совершенству.
Антисоциальное или очаровательный манипулятор	Людьми нужно овладевать, все средства хороши	Нападение
Шизоидное расстройство личности или творческий мыслитель	Мне требуется много места	Изоляция

Если есть внутренне убеждение, что мне требуется много места, значит на самом деле сколько места? У меня его вообще нет. И поэтому, т.к. мне нет места, я очень сильно хочу, чтобы это место расширилось. И если я вижу в вас людей, которые не дают мне места, как я буду себя чувствовать здесь? Я буду уходить в себя. Таких людей еще сравнивают с двояковогнутой линзой. Это люди, до которых не было особого дела. Эти люди уходят, погружаются в себя. Представьте себе, что вы живете в семье, в которой до вас никому нет никакого дела. Тогда, т.к. у каждого из нас есть желание семьи, и есть желание отношений, мы с вами будем придумывать свою семью. И этот тип людей очень часто выбирает сублимацию, которая заключается в том, что они будут писать (писатели), художники, или они уходят в духовность, используя его как средство бегства от реальности. Я начинаю себе придумывать что-то внутри. Как правило, это очень творческие люди, но с ними не так-то легко найти общий язык, потому что они, как правило, очень глубокие, интеллектуальные. Они не спешат войти в контакт. Например, здесь такие люди ни разу не подняли руку. Но они очень глубоко осмысливают все. И они считают, что нет столько

времени, чтобы состоялся контакт, а поверхностный контакт мне не нужен. И вообще, мне нет здесь места, чтобы на меня потратили время, выслушали и пошли со мной на достаточную глубину, чтобы мы могли соприкоснуться. Это тип людей, для которых очень важно глубинное общение. Но т.к. они живут глубоко в себе, контакт с ними найти очень сложно. Для человека, живущего в семье с такой индивидуальностью, это большая травма, потому что вся его жизнь проходит внутри. С точки зрения обычного человека у него анемичное лицо, т.е. лицо, его выражение не меняется. Потому, что они это слышат. Они про себя сказали, про вас сказали. Мало того, они уже сделали вывод – А какой смысл? Все суета сует. И нет никакого смысла что-либо менять, все и так уже понятно... И все в таком роде, т.е. это во многом пессимистичные люди в своих взглядах на этот мир. Но, тем не менее, если они начинают изучать знания, они могут открываться, но только «избранным» людям, которым очень важно найти контакт, хотя бы с одним человеком. Потому что в конечном итоге, вкус жизни лежит во взаимоотношениях. Нет иного вкуса жизни, кем мы ни были - Избегающими, театральными, подозрительными, нам предстоит от этого отказаться, для того, чтобы найти реальный контакт с другими людьми.

Завтра мы проведем упражнение, а сегодня я вас попрошу поразмышлять о том, какое было у вас воспитание. Завтра мы будем это в диалогах обсуждать. И хорошо бы было не просто своих родителей взять, а увидеть хотя бы еще одно поколение. Как воспитывали ваших родителей. Поразмышляйте о своих родителях, как о детях.

**КОНЕЦ 5-го ДНЯ.**