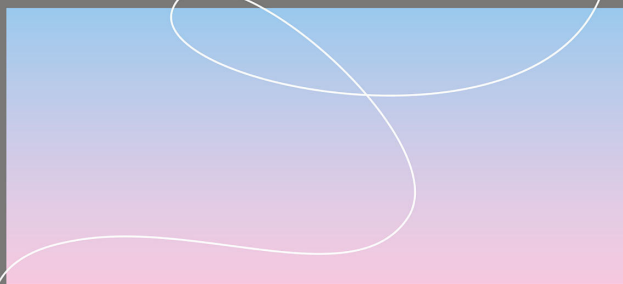


МАРК ГОУЛСТОН ФИЛИП ГОЛДБЕРГ

КАК СПРАВИТЬСЯ
СО СТРАХОМ,
ОБИДОЙ, ЧУВСТВОМ ВИНЫ,
ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ
И ДРУГИМИ
ПРОЯВЛЕНИЯМИ
САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ



НЕ МЕШАЙ
СЕБЕ ЖИТЬ

Марк Гоулстон
Филип Голдберг
Не мешай себе жить
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56563513

Марк Гоулстон, Филип Голдберг. Не мешай себе жить. Как справиться со страхом, обидой, чувством вины, прокрастинацией и другими проявлениями саморазрушительного поведения: Манн, Иванов и Фербер;

Москва; 2020

ISBN 978-5-00169-078-8

Аннотация

Многие люди с сожалением осознают, что не способны реализовать свои планы, потому что сами возводят преграды на пути к своей мечте. Проанализировав 40 моделей саморазрушительного поведения, которые препятствуют осуществлению желаний, авторы книги составили практические рекомендации по преодолению самосаботажа.

Книга для всех, кто попал в ловушку саморазрушения, но хочет улучшить свою жизнь, избавившись от деструктивного поведения.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

10 уроков саморазрушительного поведения	6
Вступление. Как преодолеть склонность к самоуничтожению	12
Глава 1. Перестаньте гнаться за родительской любовью и одобрением	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Марк Гоулстон,
Филип Голдберг**

Не мешай себе жить

*Как справиться со страхом,
обидой, чувством вины,
прокрастинацией и
другими проявлениями
саморазрушительного
поведения*

Издано с разрешения авторов

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Mark Goulston and Philip Goldberg, 1996

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,



*В память об Ирвинге Гоулстоне, Идел Стоцки и
Вильяме Макнери*

10 уроков саморазрушительного поведения

Должен признаться, меня очень порадовала реакция читателей на первое издание этой книги. А еще я многое узнал благодаря им, а также их отзываю на топ-десятку уроков, которые мы все можем выучить на примере саморазрушительного поведения некоторых знаменитостей и известных общественных деятелей, от профессионального игрока в американский футбол О. Джея Симпсона до президента Клинтона; я писал об этом для ряда изданий. Проницательные читатели, применившие советы из книги в своей жизни, помогли мне осознать, что ясное понимание сути саморазрушительного поведения позволяет извлечь из него универсальные уроки. А чтобы помочь вам получить от книги еще больше пользы, для начала предлагаю топ-десятку уроков, которые я усвоил благодаря читателям.

1. *Действуйте, не откладывая решение проблемы.* На мой взгляд, одно из величайших потрясений, которые переживает человек, приближаясь к закату жизни, – это осознание того, что она оказалась мало похожей на то, о чем он мечтал и на что надеялся. Но еще горше понимать, что неспособность реализовать надежды и мечты в значительной ме-

ре обусловлена тем, что вы не смогли перестать стоять на собственном пути. А между тем исправить это никогда не поздно. Настало время отказаться от саморазрушительного поведения – это *сегодня*. Не сделав этого, вы серьезно рискуете пережить в будущем глубочайшее сожаление как из-за упущенных возможностей, так и из-за неиспытанного удовлетворения от жизни и недополученной вами и недоданной вам любви.

2. *Не угодите из огня да в полымя.* Решив как можно скорее изменить саморазрушительное поведение, убедитесь, что не просто заменяете его *другим*, таким же по сути. Новая модель может оказаться еще деструктивнее. Помните: не глядя паля из ружья, можно себе и ногу прострелить! Если в попытке найти новый компенсаторный механизм вы действуете опрометчиво, то на короткое время испытаете облегчение, но очень скоро это лишь еще больше усложнит вашу жизнь, нанесет новый удар по репутации и в конечном счете заставит ненавидеть себя за глупые поступки. Вместо того чтобы ждать очередной похожей ситуации и действовать импульсивно, заранее выясните, какие шаги обеспечат вам эффективное долговременное решение, а не просто временную замену пагубной поведенческой модели.

3. *Не считайте избегание решением проблемы.* Пытаясь изменить губительный паттерн своих отношений с окружающими, некоторые люди предпочитают просто избегать проблем и неприятностей и не открывают никому своих чувств.

Им кажется, что жить в вечном недовольстве и обиде лучше, чем каждый раз ссориться. К несчастью, если довольно быстро не нейтрализовать причину, вызывающую обиду и разочарование, эти чувства вскоре перерождаются в негодование, гнев и даже ненависть. Это все равно что сидеть на пороховой бочке эмоций. Они копятся внутри и в конце концов находят выход в виде физических заболеваний. В долгосрочной перспективе гораздо менее самоубийственно признать проблему на раннем этапе и эффективно разрешить ее – с состраданием, уважением и сочувствием к другому человеку.

4. *Нет ничего более бесполезного, чем пытаться изменить другого человека.* Стараясь найти относительно легкий выход, некоторые люди, вместо того чтобы работать над собственными саморазрушительными поведенческими паттернами, пытаются изменить окружающих. «Знаете, я никогда не терял бы самообладания, если бы она прекратила меня критиковать!» – «Мне не пришлось бы критиковать его, если бы он не был таким неряхой!» Но если изменить самого себя – такая трудная задача, почему, бога ради, мы думаем, что изменить другого просто? Правильнее сосредоточиться на том, чтобы избавиться от собственного саморазрушительного поведения и стремиться стать лучше самому. Что же касается других, то они наверняка начнут вести себя иначе, если вы будете относиться к ним с пониманием и принятием, а не с принуждением и осуждением.

5. *Нельзя ничего исправить, если не признать, что оно сломано.* Прямолинейность от тупости, настойчивость от назойливости, решительность от упрямства, чувствительность от истеричности и спонтанность от необдуманности отделяет совсем тонкая грань. Знать и видеть разницу между ними – значит признать свое реальное поведение, а это первый шаг к позитивным изменениям.

6. *Чтобы подорвать доверие к себе, достаточно считанных секунд, а на его восстановление уйдут годы.* Чем дольше вы упорствуете в саморазрушительном поведении, тем выше вероятность, что рано или поздно лишитесь уважения и доверия окружающих. Даже если ваши действия никого не обидят или не оскорбят в ту же секунду, люди все равно начнут относиться к вам с настороженностью, и может пройти много времени, прежде чем вы вернете их уважение и доверие. Словом, продолжайте в том же духе, пока обратный путь к уважению не станет непреодолимым – и вся симпатия, с которой к вам относились люди, в одну минуту превратится в унижительную жалость. Чем дольше вы медлите с изменением своих пагубных реакций, тем скорее друзья станут вас избегать.

7. *Где есть путь, найдется и желание.* По данным исследований, люди часто остаются на не удовлетворяющей их работе и сохраняют не устраивающие их отношения, потому что не могут найти, по их мнению, правильный, эффективный и практичный способ измениться. Но одного желания

тут мало – нужны конкретные меры. На самом деле иногда путь предшествует воле и желанию. Визуализируйте реальную альтернативу саморазрушительному поведению, нарисовав ее в своем воображении в мельчайших деталях. А затем, когда почувствуете, что снова встали на этот пагубный путь, сделайте паузу, поразмыслите и замените деструктивное поведение на более конструктивное.

8. *Старую собаку можно научить новым трюкам.* Нередко главным препятствием на пути к переменам становится отсутствие уверенности в том, что вам под силу изучить новые подходы и применить их в решении старых проблем. Мы боимся брать на себя обязательства расти над собой и развиваться, поэтому ищем в каждой новой идее недостатки и практически всегда находим причину для того, чтобы ее отклонить. Так, некоторые из нас продолжают хранить пыльные кипы громоздких бумажных папок, оправдываясь тем, что компьютеры иногда дают сбой. На самом-то деле они просто боятся, что не смогут научиться работать на компьютере.

9. *Обычно в основе саморазрушительных поступков в отношениях лежит эгоизм.* Безусловно, исправлять собственное типичное поведение, которое вам вредит и мешает, замечательно и правильно, но избегайте одержимости: из-за нее вы можете забыть о тех, кто для вас действительно важен. Чем больше вы заняты самим собой, тем меньше шансов на то, что примете во внимание интересы других людей или да-

же заметите их существование. В результате они обижаются, чувствуют себя забытыми и злятся на вас, ведь, по их глубокому убеждению, вам на них наплевать. Согласитесь, это не лучший способ сохранить отношения с другом или любимым человеком. Начинать заделывать трещины во взаимоотношениях нужно только через сочувствие. Выработайте привычку ставить себя на место другого, размышляя о том, каково сейчас этому человеку.

10. *Мало что может быть неприятнее того, что, несмотря на все старания не прибегать к саморазрушительному поведению, все же делаешь это. Зато как отлично себя чувствуешь, окончательно избавившись от него.* Объевшись сладостями, мы часто очень недовольны собой; действительно неприятно осознавать, что потворствовал себе во вредных поступках. Сразу же набрасываются стыд, вина и неуважение к себе, и они остаются с нами надолго, а это пугает. Зато, если вы уничтожите саморазрушительное поведение в зародыше, сможете противостоять искушению поддаться ему и замените его позитивным паттерном, наглядно демонстрирующим ваше саморазвитие. И вы наверняка обнаружите, что стали относиться к себе с большим уважением.

Вступление. Как преодолеть склонность к самоуничтожению

В 1972 году, после двух весьма изнурительных лет занятий в медицинской школе, я оказался под угрозой отчисления. Учеба действовала на меня угнетающе; я никак не мог выбрать специализацию, так как ничего меня особо не привлекало. Но мне действительно нравилось проводить время с пациентами и работать с ними. Меня глубоко трогали их страдания, и я обнаружил у себя естественную склонность успокаивать больных людей, ослаблять их тревогу. Однако в эпоху медицины высоких технологий общение с пациентами и облегчение страданий считалось уж больно легкомысленным. Речь ведь шла о том, чтобы просто держать страдальца за руку и говорить ему нужные слова. Чрезвычайно занятым врачам некогда было этим заниматься. Они тяжело трудились, были героями, вступившими в бой с самой смертью. По правде говоря, тогда этот вопрос так сильно меня беспокоил, что у меня даже начались проблемы с желудком.

И тут мой наставник, наш декан, организовал для меня участие в образовательно-исследовательской программе по психиатрии Фонда Меннингера в Топике, штат Канзас. Я решил, что это как минимум даст мне шанс оказаться в менее напряженной обстановке и возможность наконец разо-

браться, чем я хочу заниматься в жизни. И по правде сказать, я получил тогда гораздо больше, чем рассчитывал. Проведя несколько недель в психиатрических отделениях, поговорив с множеством пациентов, выслушав их, я впервые подумал, что, может быть, стоит специализироваться на психиатрии, ведь это дело шло у меня на удивление легко и естественно. Но именно по этой причине я упорно сопротивлялся такой идее. Мне казалось, что серьезная работа не должна нравиться; занимаясь ею, непременно нужно сталкиваться с большими трудностями и героически преодолевать их. Если вам не трудно, это как будто не по-настоящему, несерьезно.

В конце концов я рассказал о мучивших меня сомнениях наставнику. По его мнению, решение было предельно простым: мне действительно стоило стать психиатром.

«Но это же будет так, словно я выбрал легкий путь», – протестовал я.

Его дальнейшие слова изменили всю мою жизнь: «Знаешь, иногда легкий путь – самый правильный».

Впрочем, эта мысль повлияла не только на мой выбор профессии; впоследствии я с большой пользой применил эту мудрость на практике. В частности, она помогла мне в полной мере осознать мощь саморазрушительного поведения. Дело в том, что до упомянутого выше разговора с наставником я был очень близок к тому, чтобы нанести по себе удар сразу двумя способами из сорока описанных в этой книге: слишком рано бросить новое начинание и следовать убеж-

дению, что трудный путь в жизни – единственно верный. На счастье, и от первого, и от второго меня уберег внимательный и неравнодушный человек, чьи мудрые слова оказали на меня огромное влияние тогда и продолжали направлять позже, когда я сталкивался с разными препятствиями в жизни. «Иногда легкий путь – самый правильный» – это яркий пример того, что я называю полезным знанием. Эта запоминающаяся фраза не только четко проясняет суть вопроса, но и вдохновляет на конструктивные действия.

Сегодня я вот уже более двадцати лет занимаюсь практикой в области клинической психологии. Моя задача – определить, каким способом пациенты вредят себе, и предложить им сочувствие и полезные идеи, чтобы они положили конец саморазрушению. У книги, которую вы держите в руках, точно такая же цель. Она поможет вам изменить поведенческие паттерны, мешающие идти вперед, и заменить деструктивное поведение тем, которое улучшит жизнь.

ЭФФЕКТ САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

По моему опыту, саморазрушительное (или, как его называют специалисты, самотаботаж) поведение – вот главная причина, по которой люди обращаются к психотерапевтам. Ничто так не выводит нас из себя – и не заставляет сильнее себя ненавидеть, – чем осознание того, что мы сами мешаем

себе обрести любовь, достичь успеха и испытать счастье – словом, получить то, о чем мечтаем. И все это последствия саморазрушительного поведения. Оно не дает нам иметь в жизни то, чего мы больше всего хотим; оно работает против наших интересов. Оно возводит барьеры на пути к нашим самым сокровенным желаниям. Оно создает намного больше проблем, чем разрешает. Вот почему, поймав себя на том, что вы опять прибегли к разрушительным реакциям и привычкам, хочется в отчаянии кричать: «Поверить не могу, что я снова это сделал! Я же знал, к чему это приведет! Вот уж точно я – свой злейший враг!»

Сколько раз вы говорили себе эти горькие слова? Скорее всего, множество. А сколько раз вы определяли, каким образом сами себе вредите, и клялись никогда больше этого не делать? Тоже частенько? Не стоит отчаиваться. Первое, что вам нужно знать, – вы не один такой. Среди моих пациентов встречались как совсем простые люди, из последних сил пытающиеся свести концы с концами, так и могущественные магнаты, которые без труда могли бы всех нас купить и снова продать; как молодые и здоровые, так и в буквальном смысле лежащие на смертном одре; как никому не известные, так и знаменитости; как законопослушные граждане, так и закоренелые преступники. И все они чувствовали себя очень плохо из-за саморазрушительного поведения. И никто из них не знал, как это изменить. А если кому-то был известен способ, то у него не получалось реализовать его на практике. Быва-

ли случаи, когда люди, казалось, буквально источали уверенность в себе, а в действительности не уважали себя так сильно, что считали не заслуживающими ни любви, ни уважения.

Был среди моих пациентов один всемирно известный джазовый музыкант. В последние месяцы его жизни, когда неизлечимый рак медленно, но верно приближал его ко дню ухода, к физическим страданиям бедняги примешивались сильнейшие душевные муки. Было очевидно, что никакое саморазрушительное поведение не помешало этому человеку добиться в жизни огромного успеха; он считался одним из самых почитаемых музыкантов-инструменталистов своего времени. Однако некоторые модели поведения, описанные в этой книге, мешали ему насладиться успехом, сохранить любовь и обрести покой на этапе жизни, когда это было для него важнее всего. Подогревая в себе боль и обиду, он собственными руками лишил себя любви сына, потому что затягивал с решением этой проблемы до той поры, пока не стало слишком поздно. Он так и не смог помириться с ним даже перед смертью. А еще он всю жизнь завидовал другим людям – музыкантам, которые, в отличие от него, имели классическое образование, – поэтому не мог в полной мере насладиться уважением коллег и любовью поклонников, которыми, безусловно, пользовался. Кроме того, из-за нереалистичных ожиданий бедняга постоянно страдал от мысли, что звучание его инструмента идеально соответствовало музыке в его голове всего четыре раза за всю его карьеру (и эти

четыре момента в его жизни были гораздо идеальнее, чем то, на что надеются большинство людей на планете Земля). Упорно держась за эти мысли всю жизнь, тот пациент никак не мог освободиться от глубоких негативных эмоций.

Последние слова, которые он услышал от меня, были такими: «Отпустите это, вы все делали правильно». Он слабо улыбнулся, и на глазах его блеснули слезы. «Спасибо, док, – прошептал он. – Мне нужно было это услышать». Но я, конечно, никогда не узнаю, действительно ли мои слова что-нибудь изменили.

Эта книга написана как раз для того, чтобы предотвратить подобные трагедии. Если вы готовы измениться, она поможет вам обрести веру в себя и найти направление, чтобы идти вперед. Выполняя советы, описанные в последующих главах, вы наверняка обнаружите, что вместо того, чтобы продолжать своими руками разрушать собственную жизнь, будете встречать трудные ситуации с достоинством, мудростью, смелостью и даже с юмором.

ПОЧЕМУ МЫ САБОТИРУЕМ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ

Саморазрушительное поведение имеет место в случаях, когда мы упорно отказываемся усваивать уроки, которые нам пытается преподать жизнь. Оно символизирует победу импульса над осознанием, сиюминутного удовлетворения

над долгосрочным, временного облегчения над полным разрешением проблемы. Поведение, которым вы себе же подставляете подножку, всегда начинается с попытки во что бы то ни стало почувствовать себя лучше. В сущности, это один из механизмов выживания. Столкнувшись с кризисом, угрозой или другой потенциально неприятной ситуацией, мы инстинктивно стараемся защитить себя. Мы ищем то, что позволит снизить напряжение или не даст пострадать. В тот момент подобное действие кажется логичным и целесообразным, и оно действительно может принести кратковременное облегчение. Но такое поведение непременно вернется к нам бумерангом и нанесет ответный удар. А потом мы будем проклинать себя за глупость, недомыслие или слабость, когда поймем, что, оказавшись в угрожающей или сложной ситуации, на самом деле просто сбились с нужного курса.

Как в случае с большинством устойчивых паттернов, саморазрушительное поведение обычно коренится в негативном детском опыте. Когда дети, пережившие психологические травмы, получают любовь, поддержку и терпеливое и эффективное направление, у них, как правило, вырабатываются здоровые механизмы адаптации. Во взрослом возрасте такие дети обычно психологически устойчивы, уверены в себе и весьма предприимчивы. Поведение, способное навредить им, для них нехарактерно, а когда такое все же случается, они легко избавляются от саморазрушительных паттернов. А вот дети, которых не любят, подвергают насилию,

которыми пренебрегают, повзрослев, чувствуют себя незащищенными и одинокими. А иногда дети хоть и не испытывают недостатка в привязанности и внимании, но не получают адекватного направления и руководства. Они обычно чувствуют себя любимыми, но часто вырастают людьми некомпетентными и мало на что способными, а потому незащищенными перед лицом неизбежных жизненных невзгод. И во всех трех случаях люди делают все возможное, чтобы ослабить весьма неприятные чувства, которые они испытывают, и сделать их более терпимыми. Чем большую тревогу, одиночество и несовершенство они чувствуют, тем настойчивее хватаются за любые мысли, взгляды и модели поведения, способные принести им облегчение. И если они не вырабатывают более эффективных компенсаторных механизмов, то приемы, приносящие временное облегчение, превращаются в саморазрушительное поведение.

Разумеется, находятся счастливицы, которые благодаря врожденным сильным сторонам или умелому вмешательству других взрослых вырабатывают адекватные способы реагирования, позволяющие им справляться с трудными ситуациями, несмотря на отсутствие в детстве родительской любви и мудрого руководства. Но, к сожалению, в подавляющем большинстве случаев все заканчивается саморазрушительным поведением. Люди, которых в детстве обижали и оскорбляли, склонны злиться на весь мир и платить ему той же монетой. Те, кем пренебрегали, как правило, чувствуют

себя побежденными и отгораживаются от окружающего мира. А те, кому не обеспечили адекватного руководства, чаще всего испытывают недостаток уверенности в себе. Словом, в каждом случае люди так или иначе приходят к разным формам самосаботажа.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Все прекрасные чувства в мире весят меньше, чем одно доброе дело.

– Джеймс Лоуэлл, американский поэт

Каждая из сорока коротких глав этой книги посвящена одному из наиболее распространенных паттернов саморазрушительного поведения. Если вы уже пробежали глазами оглавление, то наверняка узнали те способы, которыми и вы собственными руками разрушаете свою жизнь. Одни покажутся вам более актуальными, другие менее. Но советую прочитать книгу от начала до конца, а затем вернуться и сосредоточиться на главах, имеющих непосредственное отношение к вашим реальным проблемам. Внимательно изучите эти главы и следуйте предложенным в них советам.

После этого начального этапа я предлагаю вам использовать книгу в качестве справочного пособия – сразу по двум причинам. Во-первых, когда в вашей жизни возникнут сложные ситуации, вы, как и большинство людей, можете при-

бегнуть к новым способам разрушения своей жизни. И тогда значение приобретут уже другие главы, хоть раньше такие паттерны не были вам свойственны. Во-вторых, время от времени вам могут понадобиться, так сказать, курсы повышения квалификации, поскольку саморазрушительное поведение имеет обыкновение поднимать свою уродливую голову даже спустя много лет после того, как мы решили, что с ним покончено навсегда. Позитивные изменения в поведении необходимо постоянно практиковать, и делать это надо неоднократно; только тогда они станут вашей второй натурой.

Далее, каждая разновидность саморазрушительного поведения имеет уникальный характер, поэтому есть и особый способ борьбы с ней. Однако у них много и общих черт, а значит, некоторые меры эффективны во всех случаях. И каждый раз, оказавшись в ситуации, в прошлом вызывавшей в вас тот или иной вредный импульс, в дополнение к специфическим рекомендациям, предложенным в конкретных главах, советую пройти описанные далее одинаковые этапы.

ПАУЗА ДЛИННОЮ В ПЯТЬ ШАГОВ

Саморазрушительное поведение обычно следствие рефлекторной реакции. В такой момент мы действуем, совершенно не учитывая долгосрочного влияния и не рассматривая возможных альтернатив. Описанная далее «пауза длиною в пять шагов» призвана предотвратить такое развитие

событий благодаря повышению осознанности. Это отличный способ вернуть свой ум в нужный цикл, чтобы размышлять, а не реагировать; действовать, руководствуясь интеллектом, а не импульсом, и сознательно выбирать наилучшие из доступных шагов.

Шаг 1: повышение физической осознанности. Реакции, как известно, зарождаются как ощущения. Сделайте паузу и обратите на них внимание, на то, в какой именно части тела вы их испытываете. В желудке? В голове? В шее? В груди?

Шаг 2: повышение эмоциональной осознанности. Попробуйте связать физические ощущения с эмоциями. Почему вы чувствуете напряжение? На что злитесь? Чего боитесь?

Шаг 3: повышение осознанности относительно побуждения. Можете ли вы сказать, что именно те чувства, которые вы только что заметили, заставляют вас действовать таким образом? Какие желания они в вас пробуждают?

Шаг 4: повышение осознанности насчет последствий своих действий. Спросите себя, каковы будут результаты вашего поступка в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Осознание нежелательных последствий послужит мощным сдерживающим фактором.

Шаг 5: повышение осознанности относительно решения проблемы. Спросите себя, какие есть альтернативы. Что из этого, скорее всего, даст наилучший результат? Рисуя в воображении все то хорошее, что произойдет, если вы начнете вести себя конструктивнее, можно получить отличный сти-

мул для изменений.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ, А НЕ НА ТОМ, ЧТО ТЕРЯЕТЕ

Каким бы деструктивным ни было саморазрушительное поведение, оно всегда служит определенной цели. И независимо от того, как сильно вы хотите прекратить так себя вести, в глубине души вам страшно отказываться от привычного в пользу чего-то нового и непроверенного. Вы задаетесь вопросом: а что если паттерн не сработает и ситуация только ухудшится? Вот почему для преодоления инерции необходимо сместить фокус с того, что вы теряете, на то, что вы получаете взамен. Иначе, даже приняв твердое решение измениться, вы легко вернетесь к саморазрушительным поведенческим моделям, едва столкнувшись с очередным препятствием на пути.

ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ

Поскольку, как мы уже говорили, саморазрушительное поведение коренится в детском опыте одиночества и незащищенности, во взрослой жизни преодолеть его намного легче, когда вас поддерживают другие люди.

Фактическая роль, которую играют эти помощники, особого значения не имеет. Они могут оказывать вам непосредственную помощь или моральную поддержку или соглашаются проследить за тем, чтобы вы действительно ввели в

свою жизнь изменения, которые поклялись ввести. Тут важно то, что благодаря их участию вы знаете, что не одиноки. Это непременно укрепит вашу уверенность и решимость.

КОНСТРУКТИВНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕУДАЧИ

Саморазрушительное поведение, к сожалению, имеет обыкновение повторяться. И несмотря на все благие намерения, когда в вашей жизни возникают такие же или похожие ситуации, вы можете опять действовать реактивно и вести себя так, как раньше. В этом случае, вместо того чтобы заниматься самобичеванием, преобразуйте неуважение к себе во внутреннюю решимость. Подумайте, как бы вы повели себя в такой ситуации, если бы могли повернуть время вспять. И разработайте максимально четкий план действий на случай, если нечто подобное случится в следующий раз.

ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ

Каждый раз, прибегая к тому или иному пагубному паттерну, вы наносите сокрушительный удар по своей самооценке. Вы видите себя недисциплинированным слабаком, не способным выполнять собственные клятвы и хранить верность лучшим устремлениям. Однако же каждый раз, когда вы успешно преодолеваете импульс, толкающий к саморазрушению, вас охватывает приятнейшее чувство гордости. Извлеките из этого выгоду. Вознаградите себя за хорошо выполненную работу – это закрепит новый стереотип поведе-

ния, и он станет постоянным.

ПРИМЕНЯЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

В этом суть обучения. Вы вдруг понимаете то, что понимали всю свою жизнь, но по-новому.

– Дорис Лессинг, английская писательница

Обычные знания приносят облегчение и дают лучшее понимание вопроса или проблемы, но необязательно побуждают к действиям. *Полезные знания* оказывают на нас более продолжительное и практическое влияние. Мои пациенты считают, что идеи, описанные в этой книге, вдохновляют на конструктивные изменения и остаются в их умах сразу же после знакомства с ними. Один, например, назвал их «даром, который направляет тебя всегда». Я рекомендовал бы вам зафиксировать полезные знания, касающиеся того, что вы хотите изменить в своем поведении, на листе бумаги и прикрепить, скажем, у зеркала в ванной или на дверце холодильника. В дальнейшем такие напоминания помогут вам не сбиться с нового курса.

Достигая чего-то, ты вырабатываешь привычку. Выработывая привычку, ты формируешь характер. Формируя характер, ты определяешь свою судьбу.

– Андре Моруа, французский писатель

БЕРЕМ КУРС НА ИЗМЕНЕНИЯ

Эта книга даст вам вдохновение, знания и навыки для того, чтобы перестать вредить себе. Однако, надо сказать, ничто из этого не произведет нужного эффекта, если вы не намерены меняться. Впрочем, то, что вы дочитали до этой страницы, говорит о том, что у вас есть необходимое мужество. Признать, что ты сам стоишь у себя на пути и мешаешь собственному успеху, очень нелегко, и еще труднее взять на себя ответственность за то, чтобы перестать это делать. Раз вы читаете эту книгу, значит, скорее всего, уже поняли, что, виня в своих бедах других людей или обстоятельства, вы никогда не измените ситуацию к лучшему. И вам, конечно, известно, что вы и только вы в силах улучшить свою жизнь. Если вы действительно решились преодолеть склонность к саморазрушению, без взятия на себя ответственности за это вам никак не обойтись.

Итак, призываю вас сохранять твердость в намерении измениться. Читая книгу и оценивая свои поступки, смело смотрите правде в глаза. Как говорится в реабилитационных программах «Двенадцать шагов» для зависимых людей, «зависимому необходимо бесстрашно, максимально объективно и глубоко оценить свою жизнь и самого себя с высоконравственной стороны». Честность вкупе с информацией и советами из дальнейших глав книги непременно придадут вам

уверенности и мудрости, что позволит оставить деструктивное поведение в прошлом и решительно двигаться вперед к приятному и увлекательному будущему. Короче говоря, вместо того чтобы быть себе злейшим врагом, вы станете своим лучшим другом.

Глава 1. Перестаньте гнаться за родительской любовью и одобрением

*Дети начинают с любви к родителям. Взрослея, они начинают их судить. Иногда они их прощают.
– Оскар Уайльд, английский писатель*

Одна моя пациентка сообщила своей матери, что начала посещать психотерапевта. «Потрясающе, – фыркнула та в ответ. – Он наверняка пытается убедить тебя, что ты меня ненавидишь». – «Нет, мам, – ответила женщина. – Это я знала и без него. Он пытается убедить меня в том, что я тебя люблю».

Эта коротенькая история как нельзя лучше передает, насколько сложные чувства связывают взрослых детей с их родителями. Я по своему опыту знаю, что почти у всех, кто обращается за помощью к психотерапевту, есть разногласия с матерью либо с отцом и эти конфликты неизменно влияют на их отношения с супругами, детьми, коллегами и друзьями. Одни пациенты злятся, чувствуя себя обделенными родительской любовью или одобрением. Других расстраивает то, что родители не понимают их и даже не пытаются этого сделать. Третьих возмущают их попытки все контролиро-

вать, а четвертых, наоборот, безразличие. И почти все они испытывают чувство вины за то, что не ценят по достоинству тех, кто стольким пожертвовал ради того, чтобы вырастить их и воспитать. И со временем это беспокойство только усиливается. Так стоит ли удивляться тому, что попытки этих людей получить желаемое от взаимодействия с родителями часто оказываются откровенно саморазрушительными?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.