



**ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

# ИЗБЕГАНИЕ



**МЭТТЬЮ БУН**

эксперт по терапии принятия и ответственности

**ДЖЕННИФЕР ГРЕГГ**

доктор философии, клинический психолог

**ЛИЗА КОЙН**

доктор философии, клинический психолог

**МИ∞**

МИФ Психология

Мэттью Бун

**Избегание. 25 микропрактик,  
которые помогут действовать,  
несмотря на страх**

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

УДК 159.962.7

ББК 88.9

## **Бун М.**

Избегание. 25 микропрактик, которые помогут действовать, несмотря на страх / М. Бун — «Манн, Иванов и Фербер», 2020 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214057-2

25 микропрактик, описанных в этой небольшой книге покет-формата, помогут преодолеть страхи и жить той жизнью, которой вы хотите. Человеку свойственно избегать неприятных ситуаций, чувств и переживаний. Но, уклоняясь от дискомфорта, мы можем остановиться в развитии, вести обыденный образ жизни и быть совершенно несчастными. Избегание ведет нас путями, которые кажутся более безопасными, но в глубине души мы знаем, что это неверная дорога. Хорошая новость заключается в том, что вы можете противостоять страхам и изменить свою жизнь к лучшему. Если вы больше не хотите избегать возможностей и готовы сказать жизни «да», то легко применимые на практике советы, описанные в этой книге, помогут вам избавиться от привычек, из-за которых вы погрязли в рутине. Основанное на научно подтвержденной терапии принятия и ответственности (ТПО), это доступное руководство предлагает 25 микропрактик, которые помогут справиться со своими эмоциями и страхами и зажечь по-настоящему смелой и осмысленной жизнью. С помощью этой книги вы узнаете: – Почему вы избегаете каких-то вещей. – Как повысить уровень осознанности в моменты страха. – Как избавиться от тревожных мыслей. – Как легко справляться с неминуемой болью и психологическим дискомфортом. – Как найти собственные ценности и начать действовать. Мы запрограммированы сторониться и избегать того, что вызывает у нас дискомфорт, или держать такие вещи под контролем. Но если вы готовы преодолеть свои страхи, то советы и инструменты, предложенные в этой книге, помогут вернуться к тому, что для вас действительно важно. Для кого эта книга Для тех, кто интересуется психологией. Для тех, кто хочет применить на практике навыки контекстуально-поведенческой терапии, чтобы стать спокойнее и увереннее.

От авторов Представьте, что ничего не боитесь. Какие возможности тогда бы перед вами открылись? Подумайте, что вы могли бы сделать, если бы не опасались отказа, осуждения, уязвимого или нестабильного положения. Насколько дерзко себя проявили бы, не боясь погрузиться в печаль, страх или переживания? Вообразите, какой удивительной стала бы жизнь, если бы вас не пугали отрицательная оценка руководства, или вероятность того, что партнер порвет с вами, или опасения, что дети вырастут террористами, а по дороге с работы на вас нападет медведь – то есть все те выдуманные вариации будущего, которые регулярно генерирует мозг. В какое приключение вы тогда пустились бы? Каковы были бы его значение и цель? Если в этом случае ваша жизнь заметно отличалась бы от сегодняшней, эта книга для вас. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.962.7

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-214057-2

© Бун М., 2020

© Манн, Иванов и Фербер, 2020

# Содержание

Приветствие	7
Познакомьтесь с избеганием	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Мэттью Бун, Дженнифер Грегг, Лиза Койн Избегание. 25 микропрактик, которые помогут действовать, несмотря на страх**

*Серия «Практическая психология»*

*Все права защищены.*

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

© 2020 by Matthew S. Boone, Jennifer Gregg, Lisa W. Coyne, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Моей маме, которая никогда не сидит на месте*  
**МЭТТЮ БУН**

*Хоуп и Джеку, которые сделали мою жизнь несравнимо прекраснее*  
**ДЖЕННИФЕР ГРЕГГ**

*Джози и Рори, моим дерзким авантюристам, со всей любовью*  
**ЛИЗА КОЙН**

## Приветствие

Представьте, что ничего не боитесь. Какие возможности тогда бы перед вами открылись?

Подумайте, что вы могли бы сделать, если бы не опасались отказа, осуждения, уязвимо-го или нестабильного положения. Насколько дерзко себя проявили бы, не боясь погрузиться в печаль, страх или переживания? Вообразите, какой удивительной стала бы жизнь, если бы вас не пугали отрицательная оценка руководства, или вероятность того, что партнер порвет с вами, или опасения, что дети вырастут террористами, а по дороге с работы на вас нападет медведь – то есть все те выдуманные вариации будущего, которые регулярно генерирует мозг. В какое приключение вы тогда пустились бы? Каковы были бы его значение и цель?

Если в этом случае ваша жизнь заметно отличалась бы от сегодняшней, эта книга для вас.

## ЗАСТРЕВАНИЕ

Страх играет огромную роль в том, что мы буксуем на месте, проживая пресную, лишен-ную динамики или откровенно несчастливую жизнь. Часто нас ведет по жизни то, что кажется привычным и безопасным, хотя в глубине души мы знаем: это не то, что нам нужно. Чтобы проиллюстрировать свою мысль, приведем в пример трех вымышленных персонажей, зашед-ших в тупик, – посмотрим, как ими управляет страх.

Мария работает по пятнадцать часов в день. Какая-то часть ее осознает, что пора пере-ключиться на другие дела: пойти в тренажерный зал, встретиться с друзьями, вспомнить про лепку на гончарном круге – но, оказавшись в офисе, она будто не в силах остановиться. Мария беспокоится, что ее успехи затмит кто-то другой, что руководство упустит ее из виду, когда дело дойдет до продвижения, или она попросту проявит себя недостаточно эффектив-ной. Именно поэтому она собирается с силами и бесконечно торчит на работе, перенося всю остальную жизнь на другой раз.

Армана не радуют отношения с его лучшим другом. Он частенько подумывает о том, каково это – покончить с их дружбой. При этом Арман видит, что его товарищ счастлив, и даже думать не хочет о том чувстве вины, которое будет испытывать, если все прекратится. Так что Арман остается «крепким плечом» год за годом, иссушая себя изнутри, не вкладывая в эти отношения душу. А жизнь тем временем выглядит все более серой и унылой.

Отец Рутан живет в доме престарелых в другом штате, и она никак не может заставить себя его навестить. Рутан нежно любит папу, но, когда видит его увядающее тело и слышит, как он снова и снова повторяет один и тот же вопрос, чувствует себя несчастной. После этих встреч она надолго погружается в дурные мысли и не может закончить ни одного дела. По этой причине Рутан откладывает поездку, хотя знает, что, скорее всего, папы не станет в ближайшие годы, а ее накроет непреходящая скорбь.

Замечаете общую нить, которая пронизывает эти истории? Это страх.

## ЖИЗНЬ В СТРАХЕ

Мария, Арман и Рутан живут в страхе. Они боятся того, что принесет жизнь, стоит им пойти другим путем: меньше работать, прекратить общение с другом, посетить отца в доме престарелых. Они опасаются столкнуться с изнанкой ситуации – мыслями, чувствами, ощу-щениями, – если сделают что-то не так, как раньше. Марию, возможно, будет непреодолимо тянуть обратно на работу. Армана охватит чувство вины. Рутан погрузится в уныние.

Когда мы говорим о страхе, то не имеем в виду физические его проявления: учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, потребность драться или убежать. Необязательно даже, что наши персонажи испытывают тревогу. Тревожные мысли, напряжение, странные ощущения в животе, которые сопровождают беспокойство, могут быть, а могут и не появиться.

Глаголы «бояться», «страшиться», «опасаться» мы употребляем в двух случаях. Да, порою они описывают реальные физические проявления страха и тревоги. Но, кроме того, мы используем их в переносном смысле, когда говорим о «страхе провала», «страхе близости» или «страхе одиночества». Оба этих значения связывает феномен избегания, то есть отстранения от того, что выводит из зоны комфорта или кажется непривычным. Мария, Арман и Рутан делают именно это – избегают неприятных чувств.

## **ИЗБЕГАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ**

Давайте проясним. Говоря об избегании, мы не осуждаем наших персонажей. Это всего лишь описание их поведения. Все мы в той или иной мере склонны к подобным действиям, поскольку наши предки, населявшие африканскую саванну сотни тысяч лет назад, выжили, избегая ситуаций, которые вызывали у них страх. Честно говоря, все мы унаследовали эту особенность. И практикуем ее – возможно, бессознательно – большую часть жизни. А поскольку привычка эта старая и хорошо укоренившаяся, избавиться от нее нелегко, особенно когда мы увязаем в ней, подобно Марии, Арману и Рутан.

Но как перестать бояться и избегать трудностей? Если у вас в руках эта книга, то вы понимаете, что происходит. Если вы чувствуете, что смена курса необходима, вам будет интересно, как именно достичь перемен.

## **ОТКАЗ ОТ ИЗБЕГАНИЯ И ВСТРЕЧА СО СВОИМИ СТРАХАМИ**

Люди часто говорят о смелости как о чем-то идущем изнутри – о чувстве или побуждении, которое подталкивает человека вперед. Если мы боимся, требуется смелость преодолеть страх. Но как найти отвагу в себе? Думается, она есть в каждом из нас, просто, когда мы ею не пользуемся, она начинает казаться выдумкой.

Самым оптимальным кажется восприятие храбрости как чего-то, что доступно каждому, независимо от интенсивности страха или привычки бояться и избегать трудных ситуаций. Если рассматривать смелость в качестве навыка, который можно освоить, натренировать и до некоторой степени приручить, многое становится возможным.

В ваших силах научиться смотреть страху в лицо и занять активную жизненную позицию, даже если это пугает вас до смерти. Мы хотим показать вам способы полностью включиться в собственную жизнь – как бы она ни повернулась – не только на событийном (отношения, работа, отдых, рождение, смерть, невзгоды), но и на эмоциональном (радость, грусть, возбуждение, скука, вина, тревога) уровне.

Итак, что же мы подразумеваем под тем, чтобы перестать избегать трудностей и посмотреть страху в глаза? В двух словах это означает проживать жизнь в качестве полноценного участника событий, будь то погружение в скучную книгу, которую дочка требует в очередной раз почитать ей вслух (несмотря на то что ваша рабочая почта уже разрывается), или принятие грусти, которую вы испытываете при мысли, что дочь вырастет и не может всегда оставаться той малышкой, которую вы так любите. Это значит видеть неприятное – скуку, печаль, да что угодно – и *действовать, несмотря ни на что*.

Требуется время на осознание того, как вы хотите прожить ту или иную ситуацию, учитывая возможность контролировать лишь собственные действия. Вы не можете заставить мир соответствовать вашим представлениям. Но можете решить, что важно для вас, и прожить это.

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Книга поделена на двадцать пять коротких глав. Каждая из них посвящена определенному микронавыку – эффективному, основанному на научных данных способу работать со своими мыслями, чувствами и обстоятельствами. Многие навыки проиллюстрированы историями из жизни. В этом случае вы встретите указание на автора, который взял слово: Джен, Лиза или Мэтт. К тренировке каждого из навыков можно приступить сразу же, чтобы снизить процент избегания трудностей и максимально увеличить вовлеченность в происходящее. Мы постарались облегчить вам первые шаги, снабдив каждую главу «микропрактикой», которой вы можете воспользоваться по прочтении раздела. Но в целом приступить к тренировке микронавыка можно в любое удобное для вас время.

Каждая глава до некоторой степени независима от прочих, и все же они связаны. Это было сделано для того, чтобы вы могли открыть любую страницу в любое время и получить ценную информацию в кратчайший срок. По сути, это книга, которую вы можете взять с собой в ванную.

Максимум пользы от чтения книги вы получите, если прочтаете ее от начала до конца. Несмотря на то что главы независимы, вместе они составляют единое целое, где каждый микронавык основывается на предыдущих. В результате вы получаете инструмент осознанной организации жизни и можете узнать на собственном опыте, каково это – проживать свой страх и не пытаться избегать трудностей.

И хотя читать книгу можно с любой ее части, с введением стоит ознакомиться целиком, поскольку оно поможет разобраться в особенностях мыслительных процессов, связанных с ненужными избеганием и контролем – в частности, с причинами, по которым жизнь становится ограниченной, пустой и вопиюще непривлекательной. Так что читайте введение, а затем приступайте к изучению любой заинтересовавшей вас главы или отработайте [микронавык 1](#) и посмотрите, что из этого выйдет. Ваша жизнь ждет не дождется, чтобы вы к ней присоединились.

## СПОСОБНА ЛИ КНИГА ВАМ ПОМОЧЬ?

Этого мы не знаем наверняка. Забавно, но это правда. Редкую книгу по самопомощи можно протестировать на эффективность. Мы не проводили исследований на этот счет – по крайней мере, до сих пор – и не собираемся делать громких заявлений. Это было бы глупо. И антинаучно.

Однако то, что мы предлагаем, действительно имеет научное подтверждение. Метод, который мы применяем, основан на терапии принятия и ответственности (ТПО) – разделе поведенческой терапии, которая показала свою эффективность в отношении целого ряда проблем по данным более трехсот хорошо проработанных исследований. Мы также позаимствовали несколько концепций из позитивной психологии – дисциплины, призванной улучшать качество жизни человека через понятия смысла и цели, что тоже имеет под собой серьезную доказательную базу. Проще говоря, эту книгу о самопомощи нельзя в полной мере назвать «научно обоснованной», но идеи, которые в ней содержатся, совершенно точно доказаны наукой. Мы практически уверены, что вы почувствуете разницу, если усвоите эти микронавыки. Если захотите узнать больше, в конце книги есть библиографический список – это издания со схожей тематикой, по которым также проводились научные изыскания.

Надеемся, каждая страница подарит вам нечто ценное, что поспособствует качественным изменениям в вашей жизни.

## Познакомьтесь с избеганием

Чтобы жить смело – перестать избегать неприятных чувств и делать то, что имеет значение, – предлагаем для начала понять, как работает механизм избегания. Важно уметь замечать и осознавать то, что вы делаете, прямо по ходу действия.

В связи с этим полезно запомнить одну простую фразу: *делаешь – получаешь*. В следующих примерах мы выделили курсивом то, что человек получает в результате избегания.

- Если остаетесь дома, *не приходится беспокоиться о том, что родственники подумают о вас на этой вечеринке*.
- Когда ощущаете тревогу, пропускаете стаканчик и *чувствуете себя спокойнее*.
- Когда грустно, утыкаетесь в телефон, и *грусть уходит на задний план*.
- Когда чувствуете себя задетым и уязвленным, кричите на супругу и *ощущаете, что злость понемногу отпускает*.

То, что вы *получаете*, чрезвычайно важно: этим определяется, по крайней мере частично, станете ли вы повторять эти действия или нет. В случае если выпивка в определенных социальных ситуациях снимает ощущение неловкости, вы, скорее всего, продолжите выпивать и тем самым наносить вред своему здоровью. Если, отказавшись от встречи, вы почувствуете себя спокойнее, то наверняка станете избегать людей и другими способами: не отвечая на звонки друзей, приглашения по электронной почте и так далее.

## ВСЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ИМЕЕТ СМЫСЛ

При всей кажущейся элементарности это основополагающая истина для понимания человеческого поведения. Что бы вы ни делали, это так или иначе работает на вас. Люди избегают чего-либо только потому, что в некоторой степени это срабатывает. Следовательно, любые действия имеют смысл. Никто не станет делать что-то, не надеясь на результат. Подвох лишь в том, действительно ли ситуация работает на вас и не повлечет ли за собой последствий. Поговорим об этом в ближайшее время.

Замечаете ли вы, что в некоторых ситуациях принцип избегания действительно работает? Избегая, вы получаете награду – как правило, временное облегчение от чувства дискомфорта. Откладывая выплату налогов, вы отодвигаете тревогу, которая вернется, стоит вам заняться своими финансами. Если вы не подаете голос на совещании, то временно освобождаетесь от беспокойства по поводу того, как оценят ваши идеи коллеги. Само собой, у подобного поведения есть цена, да и тревога с беспокойством не уходят надолго.

## ТРИГГЕРЫ: ЧТО СЛУЧАЕТСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ

Что подсказывает вам, когда, где и как избегать неприятных ситуаций? Нечто должно подготавливать почву для избегания, чтобы мы *делали* – или *не делали* – и, как следствие, *получали*. Фактор, который говорит, что и когда предпринять, можно назвать триггером. Стать триггером может что угодно: эмоция, мысль, воспоминание, нехватка или тоска по чему-то. В списке ниже приводятся ситуации, триггеры в которых выделены курсивом.

- *Вы представляете, как отвратительно будете чувствовать себя, если не впишетесь в формат вечеринки*, поэтому остаетесь дома и больше не беспокоитесь, что могут подумать о вас на той встрече родственники.

- *Вам не по себе оттого, что начальник раскритиковал вас сегодня*, поэтому вы пропускаете бокальчик и чувствуете себя лучше.

- *Вы думаете: «Почему я всегда первым должен идти на контакт? Почему бы им не сделать то же самое?»* Вам грустно. Вы утыкаетесь в телефон, и грусть отходит на задний план.

- *Сын пререкался с вами сегодня, вы чувствуете, что теряете над ним контроль*. Вы задеты и уязвлены, поэтому кричите на супругу.

Обратите внимание, что большинство триггеров запускают то, что и так волнует нас изнутри – мысль или эмоцию, – даже если они возникают в ответ на внешние раздражители. Мы существа думающие и чувствующие. Будет слишком просто сказать, что мысли и чувства являются причиной наших действий. (Вспомните, когда мозг в последний раз уговаривал вас съесть еще один шарик мороженого, но вы отказались.) Однако то, что происходит в нашем сознании, действительно оказывает колоссальное влияние на то, что мы делаем.

## **ИЗБЕГАНИЕ СВЯЗАНО С КОНТРОЛЕМ**

Разобравшись с тем, как работает механизм избегания, вы можете взять его под контроль и попросту перестать уклоняться от неприятных ситуаций. Разве не так? Что ж, на деле контроль только часть проблемы.

Избегание связано с контролем. Избегая, мы дистанцируемся от дискомфорта. Если вы решаете не возвращаться к учебе и не получать диплом, вам не придется мучиться вопросом: «Достаточно ли я умен, чтобы сделать это?» Если вы не пойдете на урок балльных танцев, вам не придется чувствовать себя неуклюжим и неумелым. Если вы не пригласите куда-нибудь ту очаровательную женщину, что работает в библиотеке, вам не доведется ощутить, как часто бьется сердце и краска заливает лицо, не говоря уже о том, чтобы услышать слова отказа. Контроль необходим во всех непростых ситуациях, поскольку удерживает нас от действий, которые могут их спровоцировать. При этом контроль, в первую очередь через избегание, работает не так, как нам хотелось бы. Продолжайте читать.

## **НАСКОЛЬКО РЕАЛЕН НАШ КОНТРОЛЬ?**

Люди любят контролировать. Да что там, обожают! А почему бы и нет? Контроль позволяет нам выбирать, как поступать в тех или иных обстоятельствах. Он помогает делать то, что мы любим, и не делать то, что нам не нравится. Например:

- Если не любите соевый ванильный латте, не заказываете его.
- Если не хотите красить дом в красный цвет, отправляетесь в магазин стройматериалов и выбираете чудесный голубой.
- Если не понравился комментарий, который оставили в соцсети, достаточно его удалить.
- Если чем-то обеспокоены и сердце выпрыгивает из груди, просто откажитесь от этих ощущений. Утихомирьте биение сердца. И вуаля!
- Если думаете: «Ух, жена неслабо вывела меня из себя!» – можете просто выбросить эту мысль из головы и больше не чувствовать злость.
- Если ощущаете подавленность, всего лишь замените безрадостные мысли позитивными – и печали как не бывало. Будьте счастливы!

Разве не так? Если в эту минуту вы думаете: «Стоп, сомневаюсь, что смогу повернуть последние пункты» – наши поздравления! Вы человек. Ваш жизненный опыт, вероятно, подсказывает, что последние три варианта невозможны.

## **ВНЕШНИЙ КОНТРОЛЬ ПРОТИВ ВНУТРЕННЕГО**

Есть разница между контролированием того, что происходит *вне* нашей головы (во внешнем мире), и того, что *внутри* нее. Например, вы можете удалить гадкий комментарий со страницы в социальной сети, но вряд ли сможете выбросить его из своих мыслей. Аналогичные ситуации:

- Если переживаете насчет работы, то можете отвлечься, листая социальные сети и попросту прокрастинируя. Возможно, на короткое время вы почувствуете облегчение, но едва ли это поможет полностью развеять беспокойство или поспособствует выполнению просроченных дел.

- Когда вам грустно и вы уговариваете себя надеть на лицо маску счастливого человека, нет гарантии, что это сработает. Вероятно, ненадолго вам станет лучше (или нет), но избавитесь ли вы от грусти навсегда?

- Пробовали когда-нибудь заменять негативные мысли позитивными? А может, по всему дому и на рабочем месте у вас расклеены листочки со специальными изречениями или вы зачитываете мотивационные речи перед зеркалом? Ну и как результат? Дурные мысли запросто исчезают и больше не возвращаются?

Уверены: на эти вопросы вы ответили «нет». Обратите внимание, как много из того, что вы пытаетесь контролировать, относится к нежеланию переживать неприятные эмоции. Или прокручивать в голове дурные мысли. Именно в этом, как правило, и заключается избегание: мы пытаемся контролировать негативные чувства внутри нас через отстранение от обстоятельств, которые их вызывают.

Не то чтобы мы совсем не властны над происходящим внутри себя. Каждому удавалось отмахнуться от какой-либо мысли или ощущения на короткое время, чтобы справиться с делами. Но суть в том, что попытки контролировать разум и эмоции не так успешны, как нам хотелось бы. И чем серьезнее и значительнее переживания – гнев по поводу вашего увольнения, воспоминание о событии, вызвавшем сильнейший стыд, страх при мысли о прекращении токсичных отношений, – тем тяжелее они поддаются контролю.

## **КОНТРОЛЬ: ПРОГРАММНАЯ ФУНКЦИЯ ИЛИ ОШИБКА?**

Так почему же мы не оставляем попыток контролировать то, что происходит внутри нас, даже если это обречено на провал? Ошибка в нашей программе? Вы не одиноки, если пытаетесь контролировать нежелательные чувства и мысли. На самом деле в той или иной мере это свойственно каждому человеку. Таково программное расширение, которое мы как биологический вид приобрели в процессе развития, – избегание угрозы.

Люди находятся на вершине пищевой цепочки. При этом мы лишены острых зубов и когтей. Даже бегаем мы недостаточно быстро. Тем не менее люди, пожалуй, наиболее успешные хищники на Земле – хорошо это или плохо. Мы обменяли острые копыта на самое могущественное оружие – кору головного мозга. Вот она, замечательная функция, позволяющая нам мыслить абстрактно, планировать и решать проблемы. Мы вольны думать о прошлом и будущем, учиться посредством умственных заключений, а не столкновений с жестокой реально-

стью. И слава богу! Иначе понимание, что, прежде чем переходить дорогу, нужно повернуть голову налево и направо, приходило бы только после того, как нас сбивала машина.

Задумайтесь на секунду: животные учатся на основе своего опыта. Ваша собака понимает, что сидеть спокойно – хорошо, ведь за это она получает лакомство и похвалу. Именно опыт заставляет ее избегать встречи с кошкой, в противном случае можно схлопотать когтями по морде. В этом плане люди имеют несравнимое преимущество в виде большого арсенала способов приобретения опыта, большинство из которых задействует наш великолепный мозг. Именно поэтому, вместо того чтобы драться, царапаться или спастись бегством, мы обращаемся к интеллекту, который прежде всего заточен на то, чтобы избегать угрозы. И это, определенно, программная функция, а не ошибка.

Но и тут не обошлось без подвоха: то, что мы сегодня воспринимаем как *угрозу*, отличается от того, чего боялся человек каменного века. Опять досадное несоответствие внутреннего и внешнего.

## **НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

Загвоздка не только в том, что контроль работает не так, как мы рассчитываем. Существует кое-что еще. Чем больше мы ужесточаем контроль, тем меньше внимания можем уделять другим вещам во внешнем мире. Чем больше избегаем, тем больше потребность избегать. А жизнь тем временем теряет краски.

## **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.