

БРИАННА УИСТ

ОТ
САМО
САБОТАЖА



К
САМО
РАЗВИТИЮ

*Как победить негативные внутренние
установки на пути к счастью*

МИОО

Брианна Уист
От самосаботажа к
саморазвитию. Как победить
негативные внутренние
установки на пути к счастью
Серия «Книги Брианны Уист»
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67423716

*Брианна Уист. От самосаботажа к саморазвитию. Как победить негативные внутренние установки на пути к счастью: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001952633*

Аннотация

Откуда появляется самосаботаж, почему мы ему поддаемся и как навсегда перестать это делать? Как развить эмоциональный интеллект за счет лучшего понимания своего мозга и тела и раскрыть свой потенциал? На эти вопросы отвечает консультант Forbes Брианна Уист.

Конфликт внутренних интересов создает самосаботажное поведение. Именно поэтому мы сопротивляемся попыткам

измениться, часто до тех пор, пока наши старания не покажутся совершенно тщетными. Но, извлекая важнейшую информацию из самых вредных привычек, развивая эмоциональный интеллект за счет лучшего понимания нашего мозга и тела, высвобождая прошлый опыт на клеточном уровне и учась действовать как наши потенциальные будущие «я», мы можем сойти с этого пути и раскрыть свой потенциал.

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

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	7
Глава 1. Гора – это вы и есть	12
Глава 2. Самосаботажа не существует	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Брианна Уист От самотаботы к саморазвитию. Как победить негативные внутренние установки на пути к счастью

Все права защищены.

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

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Copyright © 2020 by Brianna Wiest

Cover design © Thought Catalog Books

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Введение

Как и природа, жизнь часто нам подыгрывает, даже если на первый взгляд кажется, что вокруг одни несчастья и неприятности, все меняется и ни в чем нет стабильности.

Лесные пожары – важнейший элемент сохранения экологического баланса: некоторые семена раскрываются только при высокой температуре и лишь после этого идут в рост, благодаря чему появляются новые деревья. А наш мозг должен время от времени переживать этап так называемого позитивного распада, чтобы через очищение мы могли выстроить новое представление о себе. Давно известно, что в природе самые плодородные и быстро развивающиеся области оказываются на границе климатических зон; так и человек начинает меняться, когда достигает пределов привычного состояния и ощущает, что придется выйти из зоны комфорта¹. Когда привычные механизмы психологической защиты не помогают отвлечься от неприятностей, нам кажется, что мы достигли дна. Но это момент пробуждения: мы наконец-то признаем существование давних проблем. Эмоциональный срыв предшествует прорыву: так звезда после взрыва становится сверхновой. Горы формируются, когда в ходе тектонических сдвигов сталкиваются литосферные плиты;

¹ Joan Halifax. *Standing at the Edge: Finding Freedom Where Fear & Courage Meet*. New York: Flatiron Books, 2018.

ваша личная гора образуется вследствие конфликта нескольких одновременно существующих потребностей. Чтобы преодолеть эту гору, придется привести в соответствие две важные части собственной личности: сознательное, ответственное за желания, и бессознательное, не понимающее, почему вы сами себе не даете двигаться вперед.

С давних пор мы используем образ горы как метафору духовного пробуждения и личностного роста, а также, разумеется, проблем, которые кажутся неразрешимыми, пока мы стоим у подножия. Как и многие другие природные образы, горы подсказывают, что именно придется предпринять, чтобы позволить собственному потенциалу раскрыться в полной мере.

Задача любого человека – рост и развитие. Мы видим, что это происходит во всех сферах жизни: организмы размножаются; ДНК эволюционирует, чтобы избавиться от определенных цепочек и сформировать новые; границы Вселенной раздвигаются. Мы сможем полнее ощутить глубину и красоту жизни, если научимся смотреть на проблемы как на катализатор роста. Лесам нужны пожары, вулканам – извержения, звездам – коллапс, а человеку бывает необходимо оказаться в ситуации, когда нет иного выбора, кроме как измениться.

Если ваш путь уперся в гору, это не значит, что с вами что-то не так. В природе нет совершенства, и именно поэтому существуют возможности для развития и роста. Если бы

все вокруг было единообразно и идеально, не было бы силы притяжения, благодаря которой возникли планеты и звезды. Без прорывов, разломов, провалов ничто не могло бы появляться и меняться². Вы не идеальны, но это не значит, что вы где-то допустили ошибку. Это признак того, что вы человек, у которого (что даже важнее) еще много нераскрытых возможностей.

Возможно, вы хорошо понимаете, что за гора перед вами: может быть, это нездоровые привязанности, лишний вес, отношения, работа, проблемы с мотивацией или деньгами. Не исключено, что пока вы этого не осознаете, а ощущаете лишь смутную тревожность, снижение самооценки, страх или общее недовольство всем вокруг. Гора – это чаще всего метафора не внешней проблемы, а внутреннего состояния, из-за которого почти во всех областях жизни наступает разлад, как будто здание на неустойчивом фундаменте начинает оседать.

Если проблема связана с конкретными обстоятельствами, это значит, что мы просто столкнулись с реальностью. Если же проблема хроническая, это значит, что мы столкнулись сами с собой. Мы часто думаем, что упираемся в гору, когда на нас внезапно обрушиваются сложные испытания. Однако на деле гора почти всегда возникает перед нами из-за того, что мы долгие годы накапливали травмы, подстраивались, вырабатывали защитные механизмы и все это со временем

² Хокинг С. Краткая история времени. От Большого взрыва до черных дыр. М.: АСТ, 2017.

стало неотъемлемой частью нас.

Гора отделяет вас от той жизни, о которой вы мечтаете. Только преодолев свою гору, вы обретете свободу и достигнете целей. Вы оказались в этой точке, потому что триггеры разбередили рану, но рана укажет путь, а путь приведет туда, где вы и должны оказаться.

Добравшись до этой переломной точки – у подножия горы, у огня, в ночи, – вы практически готовы сдаться, но если сможете взяться за работу, то увидите, что находитесь на краю прорыва, которого и ждали всю жизнь.

Ваша прежняя версия не в состоянии построить новую жизнь. Поэтому настало время измениться и переродиться.

Придется бросить прежний образ в огонь, разгоревшийся от искры вашего видения будущего, и научиться мыслить совершенно по-новому. Придется оплакать утрату себя прежнего, того, кто сумел добраться до нынешней точки, но не годится для дальнейшего пути. Придется разглядеть свой будущий образ и слиться с ним, и он поведет вас вперед, как настоящий герой. Перед вами задача – безмолвная, ясная, колоссальная. Большинство даже не берется за такую. Вам придется научиться гибкости, устойчивости, пониманию себя. Придется полностью измениться и никогда уже не возвращаться к прежнему.

Гора перед вами – это дело вашей жизни, ваше предназначение, путь, наконец-то ставший ясным. Однажды вы пре-

одолеете свою гору и уйдете далеко вперед, но тот, кем вы станете за время ее преодоления, останется с вами навсегда.

Вам предстоит покорить не гору, а самого себя.

Брианна Уист – писатель, живет в Пенсильвании

briannawiest.com

pinterest.com/briannawiestwords

Глава 1. Гора – это вы и есть

Ничто так не мешает нам двигаться к поставленным целям, как мы сами.

Если вы постоянно видите разрыв между тем, где вы сейчас и где хотели бы оказаться, и при любых попытках сократить этот разрыв натываетесь на собственное сопротивление, мучаетесь от боли и дискомфорта, – дело наверняка в самосаботаже.

На первый взгляд самосаботаж может казаться проявлением чистого мазохизма, возникающим исключительно из-за ненависти к себе, низкой самооценки или недостатка силы воли. Но на самом деле это ваш способ удовлетворить некую подсознательную потребность. Чтобы прекратить такое поведение, придется покопаться в себе. Важно найти событие из прошлого, которое оказалось травмирующим, признать и пережить подавленные эмоции, найти более здоровый способ удовлетворить свои потребности, посмотреть на себя по-новому, повысить эмоциональную устойчивость и научиться использовать эмоциональный интеллект.

Говорить легко, а сделать гораздо труднее. Однако для каждого наступает момент, когда приходится браться за эту работу.

Самосаботаж не всегда очевиден

Однажды, когда Карл Юнг был еще ребенком, он упал на школьной площадке и ударился головой. Было больно, и он подумал тогда: «Ну, может, теперь хоть в школу не придется возвращаться»³.

Юнг известен нам как ученый, автор серьезных аналитических работ, однако школу он не любил и с трудом находил общий язык с ровесниками. Вскоре после того случая на площадке у Юнга начались внезапные и неконтролируемые обмороки. Сам он позже назовет подобные состояния «неврозом» и придет к выводу, что неврозы есть «замещение оправданного страдания»⁴.

У Юнга сформировалась бессознательная ассоциация между обмороком и возможностью прогулять школу. Со временем он понял, что обмороки стали проявлением неосознанного стремления не ходить на уроки, где всегда было некомфортно. Точно так же у многих из нас страхи или привязанности нередко оказываются симптомом проблем, для решения которых пока не нашлось способа.

³ Gary Lachman. Jung the Mystic: The Esoteric Dimensions of Carl Jung's Life and Teachings. New York: Penguin Random House, 2010.

⁴ Цит. по: Юнг К. Психология и религия. Пер. А. М. Руткевича // Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. С. 192.

Самосаботаж – это механизм психологической защиты

Когда мы отказываем себе в удовлетворении важных потребностей, причем часто из-за неверия в собственную способность добиться желаемого, происходит самосаботаж.

Иногда мы саботируем отношения с другими, потому что на самом деле хотим найти себя, но боимся одиночества. Саботируем профессиональный успех, потому что в действительности хотели бы заниматься творчеством, но окружающие наверняка сочли бы, что у нас просто нет амбиций. Мы саботируем процесс восстановления после травмы и увлекаемся анализом чувств и эмоций, потому что тогда можно эти эмоции не ощущать. Мы можем саботировать и внутренний диалог: если бы мы в себя верили, то были бы вольны рисковать и пробовать новое, а это означало бы большую уязвимость.

Самосаботаж – это во многих случаях лишь неудачный механизм психологической защиты: с его помощью мы добиваемся желаемого, избегая работы с ключевой потребностью. Как и любой такой механизм, самосаботаж – это всего лишь способ защититься. Это не ответ, не выход и не решение проблемы. Мы просто подавляем желания и стремления и даем себе хотя бы временное облегчение.

Источник самосаботажа – нерациональные страхи

Нередко самосаботаж проявляется из-за страха, связанного с внешним миром или нами самими. Мы испытываем его, но не анализируем.

Возможно, вы привыкли считать, что недостаточно умны, непривлекательны, никому не нравитесь. Возможно, вы боитесь потерять работу, войти в лифт или решиться на серьезные отношения. Иногда страх связан с более абстрактными вещами: мы боимся, что кто-то «придет за нами», то есть нарушит границы, или что нас «поймают с поличным», то есть несправедливо в чем-то обвинят.

Со временем эти убеждения прирастают к нам намертво. Для большинства людей абстрактный беспричинный страх оказывается способом проявить другой страх, вполне обоснованный. Но нам сложно признать, что мы действительно чего-то боимся, и начать этот реальный страх анализировать. Мы предпочитаем проецировать чувства на мнимые события или обстоятельства, которые вряд ли возникнут. Переживать о чем-то, чего, скорее всего, никогда не случится, вроде бы «безопаснее», ведь подсознательно мы знаем, что бояться нечего. И вот у нас готов канал для безопасного проявления чувств.

К примеру, если вам страшно ездить в автомобиле на пас-

сажирском сиденье, не исключено, что на самом деле вы боитесь утратить контроль над ситуацией или опасаетесь, что кто-то или что-то станет контролировать вашу жизнь. Не исключено также, что вы боитесь «движения вперед» в целом, а движущийся автомобиль – лишь удачный символ.

Если бы вы поняли, чего на самом деле боитесь, вы могли бы начать работать с этой проблемой и для этого, скажем, разобраться, в каких ситуациях отказываетесь от контроля или ведете себя слишком пассивно. Не осознав, что происходит в действительности, вы, садясь в чужой автомобиль, так и будете уговаривать себя потерпеть и не слишком волноваться. И со временем ситуация, скорее всего, только ухудшится.

Пытаясь решить проблему поверхностно, вы непременно зайдете в тупик: образно говоря, снимете пластырь до того, как найдете более действенный способ залечить рану.

Источник самосаботажа – неосознанные негативные ассоциации

Самосаботаж может быть одним из первых признаков того, что ваш внутренний диалог потерял актуальность, ограничивает вас или вообще не соответствует реальности.

На вашу жизнь влияет не только то, что вы думаете о ней, но и ваше представление о себе. Оно формируется и меняется на протяжении всей жизни. Вы собираете воедино взгля-

ды и оценки окружающих: что думали родители, что говорят друзья, что вы замечаете в разных ситуациях и так далее. Сложившееся о себе мнение сложно изменить, ведь мозг устроен так, что постоянно выискивает подтверждение привычной точки зрения, отбрасывая противоречащие ей факты.

Нередко самосаботаж начинается из-за сложившейся негативной ассоциации между стремлением достичь важной цели и вашим отношением к человеку, который сумел это сделать.

Если вы стремитесь к финансовой стабильности, но терпите неудачу за неудачей, стоит как следует обдумать свое отношение к деньгам. Как обстояло с деньгами у ваших родителей? И, что еще важнее, как они отзывались о людях, у которых есть деньги, а также о тех, у кого денег нет? Многие из тех, кому сложно сводить концы с концами, запросто готовы объявить деньги злом, а всех, у кого они есть, считать злодеями. Если вам с детства внушали именно это, угадайте, чего вы будете подсознательно избегать во взрослом возрасте?

Если какая-то тема вызывает у вас тревожность и вы стремитесь избежать ее через самосаботаж, то очень вероятно, что так проявляется то или иное ограничивающее убеждение.

Возможно, вы привыкли ассоциировать здоровье с уязвимостью, так как один из ваших родителей вроде был совер-

шенно здоров, но внезапно свалился с серьезной болезнью. Может быть, вы не пишете книгу, потому что на самом-то деле и не хотите ее писать, но мечтаете казаться «успешным», чтобы вас хвалили; именно так часто ведет себя тот, кому не хватает принятия со стороны других. Или продолжаете есть вредное, так как вас это успокаивает, но не задумываетесь, а *почему*, собственно, вам нужно успокоиться. Возможно, вы на самом деле никакой не пессимист – просто не умеете налаживать контакт с другими кроме как через постоянные жалобы.

Чтобы во всем этом разобраться, важно для начала поставить под сомнение некоторые из привычных убеждений и постепенно заменить их новыми.

Вам придется признать, что не все, у кого есть деньги, обязательно негодяи. Более того, поскольку некоторые *действительно* тратят деньги эгоистично, особенно важно, чтобы честные и благородные люди не боялись зарабатывать, а значит, открывать для себя и других путь к благополучию и создавать новые возможности. Важно осознать, что, пока вы здоровы, вы как раз менее уязвимы; что любого, кто творит для широкой публики, обязательно критикуют и это не повод не *делать* ничего вовсе. Вы должны убедить себя, что существует масса способов успокоиться и без вредной еды, а также что поддержать разговор можно множеством интересных тем, и не обязательно все время жаловаться на жизнь.

Начав задумываться над привычными установками и ста-

вить их под сомнение, вы будете замечать, насколько некоторые из них нелогичны и как они мешают вам достичь важных целей.

Источник самосаботажа – незнакомое

Людам свойственно сопротивляться неизвестному из опасения потерять контроль над происходящим. Так происходит, даже если это «неизвестное» может оказаться чем-то приятным или полезным.

Самосаботаж довольно часто начинается, когда мы сталкиваемся с чем-то незнакомым. А все незнакомое кажется досадным и раздражающим, пока к нему не привыкнешь. Вот поэтому люди часто принимают дискомфорт от неизвестного или нового за предчувствие, будто это обязательно что-то «неправильное», «плохое» или «опасное». А нужно-то лишь дать себе время и привыкнуть к новому обстоятельству.

Американский психолог Гай Хендрикс называет это свойство психики «верхним пределом», или толерантностью к счастью⁵. У каждого из нас есть предел, ограничивающий нашу способность чувствовать себя комфортно. Даже если человек выходит за эти рамки, рано или поздно он к ним возвращается. Другие психологи называют этот предел «точкой

⁵ Gay Hendriks. The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level. New York: HarperOne, 2009.

отсчета».

Незначительные перемены, накапливаясь со временем, могут влиять на точку отсчета. Однако нередко это влияние ни к чему не приводит, так как мы упираемся в верхний предел. Нам не удастся принять новую точку отсчета, так как воспринимаемый уровень счастья превышает привычный, и мы начинаем сознательно и подсознательно искать способы вернуться к прежнему состоянию.

Мы запрограммированы стремиться к тому, что давно известно и знакомо. Мы можем думать, что хотим быть счастливыми, но на самом-то деле нам приятнее всего оставаться в привычном состоянии.

Источник самосаботажа – личные убеждения

То, что мы думаем о своей жизни, и становится нашей жизнью.

Вот почему так важно замечать убеждения, не соответствующие больше нашим целям, и иметь смелость отказываться от них.

Возможно, вы прожили значительную часть жизни, считая, что ваш предел – это работа в приличной компании и зарплата около 50 тысяч долларов в год. Или так давно внушаете себе, что вы «человек тревожный и беспокойный», что просто привыкли вести себя именно так, сделав тревоги и страхи частью своей личности. Может быть, вы вырос-

ли в консервативной среде или замкнутом мире. Может, вам и в голову не приходило ставить под сомнение политические или религиозные догмы и формулировать собственную точку зрения. Вероятно, вы и не думали, что способны найти собственный стиль, получать удовольствие от жизни или, скажем, много путешествовать.

Нередко ограничивающие убеждения возникают из стремления к безопасности.

Возможно, вы именно поэтому предпочитаете знакомое и комфортное новому и неизвестному, а апатию – сильным эмоциям. Поэтому думаете, что страдания делают вас лучше или что за все хорошее в жизни мы обязательно получаем и нечто «плохое».

Чтобы встать на путь исцеления, придется изменить привычный образ мышления. Нужно будет научиться замечать негативные и ложные убеждения и постепенно переходить к мировоззрению, которое соответствует вашим целям.

Как перестать отрицать очевидное

Может быть, вы сочтете разговор о самосаботаже любопытным, а может, решите, что эти рассуждения идеально описывают вашу ситуацию.

Как бы там ни было, если вы взялись за эту книгу, потому что серьезно настроены менять жизнь, вам придется прекратить отрицать факты и по-настоящему разобраться в себе.

Вам придется решить, что с этого момента вы себя достаточно высоко цените и готовы идти к целям, которые считаете важными.

Если вам кажется, что вы могли бы достичь большего, наверняка так и есть.

Если вы думаете, что могли бы поставить планку достижений повыше, наверняка вы правы.

Если вы считаете, что пока не стали собой, это вполне может быть правдой.

Нет толку прятать мнение о собственных целях и достижениях за бесконечными аффирмациями. Постоянно успокаивая себя, мы теряем связь с реальностью и застреваем на месте.

Стремясь «полюбить себя», мы будто бы принимаем вообще все, что замечаем в себе. Однако в лучшем случае это лишь на время притупляет дискомфорт. А почему так происходит? А потому что в глубине души мы прекрасно понимаем, что не вполне собой удовлетворены, и, пока мы это не признаем, не будет нам покоя.

Отрицая очевидное, мы рискуем встать на позицию «обвиняющего», то есть объяснять происходящее с нами внешними обстоятельствами или действиями других людей. Мы начинаем оправдываться и привыкаем регулярно – чуть ли не каждый день – искать причины для недовольства жизнью, а это совсем не идет нам на пользу. При таком настрое мы не сможем ничего изменить.

Первый шаг на пути исцеления – принять собственную ответственность в полной мере и перестать отрицать правду о себе и своей жизни. Неважно, какой кажется ваша жизнь со стороны; дело исключительно в том, что вы сами ощущаете. Постоянно испытывать стресс, паниковать, чувствовать себя несчастным – это совсем не дело. Что-то явно идет не так, и чем дольше вы пытаетесь «принять и полюбить себя», отказываясь признать реальность, тем дольше будете мучиться.

Лучшее, что можно сделать из любви к себе, – это отказаться мириться с причинами несчастья и найти в себе силы четко обозначить проблему.

Вот что нужно сделать, чтобы действительно изменить жизнь к лучшему. Это и есть первый шаг к переменам.

Возьмите лист бумаги и ручку и запишите по порядку все, чем вы недовольны. Пишите как можно конкретнее, ничего не упуская. Если у вас проблемы с деньгами, опишите как можно детальнее, в чем именно дело, перечислите все без исключения долги и неоплаченные счета, а потом составьте список всех своих активов и источников дохода. Если вы недовольны собственным образом, опишите, что именно вам в себе не нравится. Если вас мучает тревожность, запишите все, что вас пугает или расстраивает.

Первым делом важно признать проблему и разобраться, в чем, собственно, дело. И тут у вас два варианта: либо примириться с нынешним положением вещей, либо решительно встать на путь изменений. Вы остаетесь в тупике, пока не

делаете ни того, ни другого.

Путь начинается прямо здесь и сейчас

Если вы осознали, что хотите изменить свою жизнь, но пока очень далеки от цели и даже не представляете, как туда добраться, – не страшно.

Не страшно, если начать придется с самого начала.

Не страшно, если вы очутились на самом дне и пока не видите пути наверх.

Не страшно, если вы у подножия своей горы и при всякой попытке ее покорить вновь падаете к подножию.

Именно со дна, с самой низкой точки мы часто начинаем путь к исцелению. И не потому, что внезапно чувствуем надежду; и не оттого, что благодаря страданиям вдруг прозреваем; и не благодаря тому, что кто-то приходит на помощь. Дно становится новым началом, потому что именно здесь большинство из нас наконец-то говорит себе: *«Я не хочу снова это пережить»*.

И это не просто фраза – это декларация намерения и твердое решение. Это одна из важнейших поворотных точек вашей жизни, которая становится основой для всех последующих шагов и решений.

Когда вы решаете, что правда не хотите больше так себя чувствовать, вы начинаете путь к самопознанию, узнаванию, росту. И на этом пути вам предстоит заново открыть себя

как личность.

Тут уже не важны прошлые ошибки. Вы не переживаете больше по поводу того, кто что сделал или как вас обидели. Теперь важна лишь одна несложная мысль: *«Чего бы мне это ни стоило, я больше никогда не позволю себе дойти до такого»*.

Оказаться на дне – это не просто прожить неудачный день. Такое не происходит случайно. Мы скатываемся на дно, когда привычное поведение тянет вниз, когда защитные механизмы выходят из-под контроля и нам приходится по-настоящему переживать чувства, которые мы подавляли. Дно – это когда мы наконец вынуждены обратить все внимание на себя, когда все до того плохо, что приходится признать: выход только один.

Мы обязаны исцелиться. Мы обязаны измениться. Обязаны принять решение и повернуть в другую сторону, чтобы никогда больше не оказываться в такой ситуации.

В конце неудачного дня мы вряд ли думаем: *«Я никогда больше не хочу так себя чувствовать»*. Почему? Потому что хоть нам и невесело, но все же положение нельзя назвать невыносимым. В конце концов, мы понимаем, что мелкие неудачи – неотъемлемая часть жизни. Никто не идеален, но все мы стараемся как можем, а неприятный день закончится и забудется.

Из-за пары неприятностей мы не начинаем революцию. Мы осознаем, что достигли дна, когда ясно видим, что дело

не в других и не в общем мироустройстве, а только в нас самих. Есть что-то прекрасное в мгновении, когда мы приходим к такому выводу. Публицист и блогер Айодеджи Аво-сика так описывает это: «Вы должны в полной, полной, полной мере ощутить, что с вас довольно. Должны почувствовать полную невыносимость ситуации, до боли. Я буквально закричал: “Да не буду я, черт побери, так больше жить!”»

Поведение людей часто определяется стремлением к комфорту. Они стараются держаться за то, что хорошо знакомо, и отказываются от нового, даже если это новое точно пойдет им на пользу.

Как бы там ни было, большинство из нас не идет ни на какие изменения, пока отказ от перемен не оказывается совсем уж невыносимым вариантом. Мы согласны терпеть сложности и менять привычки, только когда нас вынуждают обстоятельства, когда прежний стиль жизни становится невозможным, когда нельзя притворяться, что все идет как надо. В этот момент мы уже даже не на дне, а между глыбой, которая на нас вот-вот рухнет, и крутым подъемом на незнакомую гору.

Если и правда хотите изменить свою жизнь, позвольте себе полностью прочувствовать гнев и ярость, причем не в отношении других или мира в целом, а просто внутри себя.

Рассердитесь, найдите в себе решимость, позвольте себе сконцентрироваться лишь на одной цели: ни за что не скачиваться больше к этому дну.

Подготовка к радикальным переменам

Люди часто предпочитают избегать важной внутренней работы, потому что понимают: как только они исцелятся, жизнь изменится, и, скорее всего, радикально. Если мы признаем, что сейчас несчастны, нам придется пережить еще *большие* неприятности и неудобства, пусть даже временные. А еще в начале пути к переменам наверняка будет и стыдно, и страшно.

Давайте проясним важную мысль: чтобы прекратить самосаботаж, придется многое изменить.

Ради новой жизни придется отказаться от старой.

Не получится больше оставаться в привычной зоне комфорта и двигаться в прежнем направлении.

Придется пожертвовать отношениями с кем-то из родных или друзей.

Станет ясно, что окружающие вас не понимают, что вы теперь многим не нравитесь.

Но все это не имеет значения.

Те, кто по-настоящему с вами, останутся, и когда все изменится. Вы выстроите новую зону комфорта, включив в нее все то, что помогает двигаться вперед. Вы теперь не просто будете нравиться – вас будут любить. Вас будут не только понимать, но и замечать.

Все, что вы потеряете, нужно было человеку, которым вы

больше не являетесь.

Настойчивое стремление держаться за прежнюю жизнь – первый и главный признак самосаботажа. Чтобы увидеть изменения, вам придется отказаться от привычного.

Глава 2. Самосаботажа не существует

Стремясь достичь целей, мы приучаем себя выполнять определенные действия; эти действия мы называем привычками. Если привычки начинают мешать двигаться вперед, мы называем их самосаботажем. По сути это одно и то же.

Иногда эта подмена происходит случайно. А иногда мы привыкаем к образу жизни и не представляем, что его можно изменить. В других случаях мы делаем выбор, не понимая, как выбрать лучше, или вообще не зная, что есть что-то другое. Часто мы соглашаемся на то, что само идет в руки, поскольку не осознаем, что можно требовать большего. Бывает, что мы просто очень долго живем на автопилоте и привыкаем думать, будто никакого выбора у нас вовсе нет.

Как правило, все это совсем не случайно. Привычки и «удобное» поведение – даже самые деструктивные и ограничивающие – формируются в подсознании как ответ на неудовлетворенные потребности, вытесненные эмоции или желания, которые мы игнорируем.

Для преодоления самосаботажа важно не просто найти способ контролировать импульсивное поведение. Сначала надо понять, откуда эти импульсы берутся.

Нередко мы ошибочно считаем, что используем самосабо-

таж, чтобы себя наказать, высмеять, даже сделать себе больно, и на первый взгляд вроде бы так и есть. Если вы решили перейти на более здоровый рацион и тут же покупаете дешевую вредную еду – это самосаботаж. Если вам удалось разглядеть очень перспективный рынок и придумать блестящую бизнес-идею, но потом вы быстро «отвлеклись» и даже не пытаетесь работать над ней – это самосаботаж. Если вы позволяете странным или страшным мыслям парализовать вас накануне важного события – это самосаботаж. Если вы прекрасно знаете, что вам есть чему радоваться и за что быть благодарными, но без конца волнуетесь и тревожитесь – это самосаботаж.

Подобное поведение мы часто объясняем недостатком силы воли, логики, способностей, однако причина совсем в другом. С помощью самосаботажа мы пытаемся защититься, а вовсе не причинить себе боль.

Что такое самосаботаж?

Самосаботаж начинается, когда возникает конфликт между двумя желаниями, одно из которых мы осознаем, а другое остается в подсознании. Мы знаем, что хотим двигаться к цели, но по какой-то причине топчемся на месте.

Если на вас навалились тяжелые, просто неподъемные проблемы – особенно если решение кажется простым и очевидным, но почему-то невыполнимым, – нужно осознать: де-

ло не в масштабе проблемы, а в силе привычек.

Невероятно, но факт: люди вообще-то всегда действуют в соответствии со своими желаниями.

Это проявляется во всех аспектах человеческой жизни. Несмотря на возможные последствия, человек практически всегда руководствуется исключительно личными интересами. У нас есть суперспособность делать все, чего нам на самом деле хочется, и неважно, кто при этом пострадает, какие несчастья произойдут и даже каким блестящим будущим придется рисковать. Задумайтесь над этим – и увидите, что если нечто присутствует в вашей жизни, то вы совершенно точно хотите это сохранить. Надо лишь разобраться зачем.

Люди часто удивляются, почему никак не удается найти мотивацию и, скажем, открыть новый бизнес и разбогатеть. Скорее всего, эти люди подсознательно руководствуются убеждением, что богатых не любят или что все богачи – эгоисты. А может, на самом деле они и не хотят богатства. Может, они всего лишь мечтают чувствовать себя в безопасности и «под присмотром». Или хотят, чтобы широкая публика оценила их творчество, но, поскольку это кажется практически невозможным, соглашаются на компромисс и держатся за мечту, которая совсем не мотивирует.

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.