

МАРК ГОУЛСТОН

НЕ МЕШАЙ СЕБЕ ЖИТЬ

Как справиться
с проявлениями
саморазрушительного
поведения

МИ∞

Оглавление

	10 уроков саморазрушительного поведения	13
	Вступление. Как преодолеть склонность к самоуничтожению	19
Глава 1	Перестаньте гнаться за родительской любовью и одобрением	32
Глава 2	Не поддерживайте отношений с неподходящими людьми	38
Глава 3	Не откладывайте важные дела	45
Глава 4	Не ждите, пока окружающие поймут, что вы чувствуете	50
Глава 5	Не ждите, пока станет слишком поздно	57
Глава 6	Помните: гнев только усугубляет проблемы	61
Глава 7	Перестаньте говорить «да», когда на самом деле хочется сказать «нет»	65

Глава 8	Не затаивайте обиду	69
Глава 9	Не думайте, что от вас ничего не хотят взамен	74
Глава 10	Не бойтесь рисковать	78
Глава 11	Не пытайтесь всегда быть правым	83
Глава 12	Не сосредоточивайтесь на ошибках партнера	88
Глава 13	Не миритесь с невыполнением обещаний	94
Глава 14	Не пытайтесь примириться, пока продолжаете злиться	100
Глава 15	Всегда учитесь на своих ошибках	105
Глава 16	Не пытайтесь изменить других людей	110
Глава 17	Избегайте бунта ради бунта	114
Глава 18	Не говорите, когда вас не слушают	119
Глава 19	Не притворяйтесь, что у вас все в порядке, если это не так	123
Глава 20	Старайтесь избегать одержимости и импульсивного поведения	127
Глава 21	Не относите все плохое на свой счет	133

Глава 22	Не будьте эмоционально зависимым	138
Глава 23	Откажитесь от нереалистичных ожиданий	142
Глава 24	Не пытайтесь охватить заботой всех сразу	147
Глава 25	Не отказывайтесь «играть в игры»	152
Глава 26	Не старайтесь произвести ложное впечатление	157
Глава 27	Не завидуйте	163
Глава 28	Перестаньте себя жалеть	168
Глава 29	Не считайте, что правильный путь всегда самый трудный	173
Глава 30	Помните, что признать себя виноватым — недостаточно	178
Глава 31	Не держите негатив в себе	183
Глава 32	Не сдавайтесь слишком быстро	188
Глава 33	Не позволяйте другим контролировать вашу жизнь	193
Глава 34	Не полагайтесь слишком сильно на волю случая	198
Глава 35	Не позволяйте страху управлять своей жизнью	204

Глава 36	Не прекращайте движения после потери	209
Глава 37	Помните, что от добра добра ищут	214
Глава 38	Просите у людей то, что вам нужно	219
Глава 39	Не давайте советов, когда от вас хотят другого	225
Глава 40	Не отступайте из-за того, что чувствуете себя не готовым	231
	К читателю	236
	Благодарности	237
	Об авторах	238

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 мере 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 другим 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 переобладают 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 понимать и принимать их, а не принуждать и осуждать.
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 даже 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 охватывает чувство стыда, вины и неуважения 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 бóльшим уважением.