

# Оглавление

10 уроков саморазрушительного поведения .....	11
<b>Вступление.</b> Как преодолеть склонность к самоуничтожению .....	16
<b>Глава 1.</b> Перестаньте гнаться за родительской любовью и одобрением .....	28
<b>Глава 2.</b> Не поддерживайте отношений с неподходящими людьми .....	34
<b>Глава 3.</b> Не откладывайте важные дела .....	40
<b>Глава 4.</b> Не ждите, пока окружающие поймут, что вы чувствуете .....	44
<b>Глава 5.</b> Не ждите, пока станет слишком поздно .....	50
<b>Глава 6.</b> Помните: гнев только усугубляет проблемы .....	54
<b>Глава 7.</b> Перестаньте говорить «да», когда на самом деле хочется сказать «нет» .....	58
<b>Глава 8.</b> Не затаивайте обиду .....	62
<b>Глава 9.</b> Не думайте, что от вас ничего не хотят взамен .....	66
<b>Глава 10.</b> Не бойтесь рисковать .....	70
<b>Глава 11.</b> Не пытайтесь всегда быть правым .....	74
<b>Глава 12.</b> Не сосредоточивайтесь на ошибках партнера .....	78
<b>Глава 13.</b> Не миритесь с невыполнением обещаний .....	84
<b>Глава 14.</b> Не пытайтесь примириться, пока продолжаете злиться .....	90
<b>Глава 15.</b> Всегда учитесь на своих ошибках .....	95
<b>Глава 16.</b> Не пытайтесь изменить других людей .....	99
<b>Глава 17.</b> Избегайте бунта ради бунта .....	103
<b>Глава 18.</b> Не говорите, когда вас не слушают .....	107

<b>Глава 19.</b> Не притворяйтесь, что у вас все в порядке, если это не так .....	111
<b>Глава 20.</b> Старайтесь избегать одержимости и импульсивного поведения .....	115
<b>Глава 21.</b> Не относите все плохое на свой счет .....	121
<b>Глава 22.</b> Не будьте эмоционально зависимым .....	125
<b>Глава 23.</b> Откажитесь от нереалистичных ожиданий .....	129
<b>Глава 24.</b> Не пытайтесь охватить заботой всех сразу .....	133
<b>Глава 25.</b> Не отказывайтесь «играть в игры» .....	138
<b>Глава 26.</b> Не старайтесь произвести ложное впечатление ....	142
<b>Глава 27.</b> Не завидуйте .....	148
<b>Глава 28.</b> Перестаньте себя жалеть .....	153
<b>Глава 29.</b> Не считайте, что правильный путь всегда самый трудный .....	158
<b>Глава 30.</b> Помните, что признать себя виноватым — недостаточно .....	163
<b>Глава 31.</b> Не держите негатив в себе .....	168
<b>Глава 32.</b> Не сдавайтесь слишком быстро .....	173
<b>Глава 33.</b> Не позволяйте другим контролировать вашу жизнь .....	178
<b>Глава 34.</b> Не полагайтесь слишком сильно на волю случая ...	182
<b>Глава 35.</b> Не позволяйте страху управлять своей жизнью ....	187
<b>Глава 36.</b> Не прекращайте движения после потери .....	192
<b>Глава 37.</b> Помните, что от добра добра ищут .....	197
<b>Глава 38.</b> Просите у людей то, что вам нужно .....	202
<b>Глава 39.</b> Не давайте советов, когда от вас хотят другого .....	208
<b>Глава 40.</b> Не отступайте из-за того, что чувствуете себя не готовым .....	214
К читателю .....	219
Благодарности .....	220
Об авторах .....	221

# 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 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 копятя внутри и в конце концов находят выход в виде физических заболеланий. 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 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 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.

## ГЛАВА 17

# ИЗБЕГАЙТЕ БУНТА РАДИ БУНТА

*Чудесное восстание человека против правил всех  
и всем заветам вопреки.*

*~ Карл Сэндберг, американский поэт и историк*

*Лучше бороться за, чем против.*

*~ Автор неизвестен*

Недавно на одной психиатрической конференции я столкнулся со знакомым, которого знал еще в колледже. Тед запомнился мне ярким студентом; после колледжа он поступил в аспирантуру — он хотел стать психотерапевтом, как его мать и отец. Мы разговорились, и, к моему немалому удивлению, оказалось, что теперь он вовсе не психотерапевт, а администратор психиатрической больницы, и было совершенно очевидно, что он этого сильно стесняется.

Тед сказал, что бросил аспирантуру, поняв, что пошел в этом направлении, только чтобы угодить родителям. Он стал бунтарем по понятной причине: парню хотелось быть хозяином своей судьбы. К сожалению, это был бунт без понимания, как говорится, бунт ради бунта. Прервав учебу, Тед стал работать



в книжном магазине, он безуспешно пытался начать писательскую карьеру, а затем открыл небольшую пекарню в студенческом городке. Несколько лет его вполне удовлетворяла такая жизнь — просто жить и делать свое дело. Но когда он повзрослел и завел семью, его недовольство росло одновременно с объемом талии. Ему было смертельно скучно каждый день печь хлеб; его больше не удовлетворяло простое рутинное занятие, и он, обратившись к семейным связям, получил административную работу в области психиатрии.

В итоге Теду удалось сделать вполне respectable карьеру, но он и теперь чувствовал неудовлетворенность. «Знаешь, мне интересно только тогда, когда я обсуждаю с психотерапевтами реальные случаи из их практики, — признался он мне. — Я слежу за научной литературой, и иногда у меня возникают идеи получше, чем у практикующих психиатров, но, к сожалению, никто не воспринимает меня всерьез».

Тед явно сожалел о принятом в молодости решении. «Вероятно, я упустил возможность найти свое призвание, — посетовал он. — Скорее всего, я был бы чертовски хорошим мозгоправом».

Юный Тед восстал против родителей, которые настаивали, чтобы он стал психотерапевтом. Внутри него все кричало: «Не указывайте мне, что делать!» — и этот крик заглушил собственный голос разума.

Дети, которых заставляют выбрать определенный образ жизни, часто сталкиваются со сложной дилеммой: «Я делаю это для себя или для родителей? Действительно ли я хочу этого или просто соглашаюсь с предложенным планом игры?» Когда свобода самовыражения оказывается под угрозой, поступить правильно становится не так важно, как утвердиться в своей независимости. И результат выбора уже менее важен, чем уверенность в том, что они сами делают выбор, и никто другой. Иногда этот независимый дух действительно окупается, воплощаясь в виде более подходящей для бунтаря жизни. Но если то, чего от них ожидают,

на самом деле очень неплохо синхронизируется с их внутренней сущностью и с тем, что они в глубине души хотят, в итоге может получиться, что они бунтовали против самих себя.

Безусловно, такая форма саморазрушительного поведения не ограничивается восстанием детей против родителей. Я встречал множество мужей и жен, пребывавших в состоянии постоянного бунта против своей половины, потому что они считали их слишком властными и навязывавшими свою волю. Мне приходилось видеть, как деловые партнеры, особенно родные братья и сестры, работающие в семейных фирмах, бунтуют против требований друг друга в ущерб прибыли компании. Проблема всегда не в том, что мятежник *не хочет* делать то, о чем его просят, а в том, что он не хочет, чтобы его *заставляли* это делать. Насилие и принуждение разрушают самоуважение и плохо сказываются на самооценке. Действия под давлением заставляют нас чувствовать себя бесправными детьми.

Чтобы избежать такой ситуации, человек должен знать, что сам выбирает свой путь, а не просто идет навстречу чьим-то желаниям. Обнаружив, что желания и требования других людей вызывают в вас инстинктивное отторжение, убедитесь, что заодно вы не отвергаете и собственные интересы. Полезная подсказка: подумайте, есть ли у вас в голове какая-то ясная и явно привлекательная альтернатива. Например, если бы молодой Тед действительно искренне мечтал стать писателем или печь хлеб, то в этом случае бросить аспирантуру не было бы ошибкой.

Что касается ситуаций с излишне требовательным супругом или коллегой, то вместо того, чтобы сразу реактивно бунтовать, сделайте паузу и спросите себя, можно ли назвать требование этого человека справедливым и разумным. Если да, *согласитесь* сделать то, что вам настоятельно рекомендуют. В противном случае либо скажите советчику четкое и однозначное «нет», либо выполните его требование в качестве одолжения и непременно дайте ему знать, что ожидаете чего-нибудь взамен.

А впоследствии, выбрав подходящий момент, объясните, что просто не можете ничего делать охотно и добровольно, если вам приказывают или вас вынуждают. Как сказала своему мужу одна из моих пациенток, «я взрослый человек и не хочу делать ничего только потому, что меня заставляют или запугивают».

Иногда бунт — дело благородное и даже смелое, но удовлетворение от него будет недолгим, если в стремлении защитить свое право на самовыражение вы нанесете себе непоправимый вред.

### **Полезное знание**

Вас никогда не обидит требование что-то сделать, если вы и сами приняли такое решение.

### **Действия**

---

- Когда кто-то оказывает на вас давление, принуждая к чему-нибудь, остановитесь и спросите себя, насколько справедливы и разумны эти требования.
- Объективно проанализируйте, имеет ли смысл делать то, к чему вас склоняют.
- Спросите себя: «Если бы этот человек изменил свое мнение или завтра просто исчез из моей жизни, последовал бы я его советам?» Может, вы не ответите на вопрос сразу, но, если продолжите размышлять об этом, ваши истинные сокровенные желания в итоге непременно выйдут на поверхность.
- Если ваши устремления совпадают с ожиданиями другого человека, измените свой настрой, чтобы проактивно *выбрать* предлагаемую альтернативу. Поступив так, вы четко заявляете, что вас никто не контролирует, и в результате сохраняете самоуважение.