

## **10 уроків саморуйнівної поведінки**

Повинен зізнатися, мене дуже порадувала реакція читачів на перше видання цієї книги. А ще я багато дізнався завдяки їм, а також їхнім відгукам на топ-десятку уроків, які ми всі можемо вивчити на прикладі саморуйнівної поведінки деяких знаменитостей і відомих громадських діячів, від професійного гравця в американський футбол О. Джея Сімпсона до президента Клінтона; я писав про це для ряду видань. Проникливі читачі, які застосували поради з книги в своєму житті, допомогли мені усвідомити, що ясне розуміння суті саморуйнівної поведінки дозволяє витягти з нього універсальні уроки. А щоб допомогти вам отримати від книги ще більше користі, для початку пропоную топ-десятку уроків, які я засвоїв завдяки читачам.

1. Дійте, не відкладаючи вирішення проблеми. На мій погляд, одне з найбільших потрясінь, які переживає людина, наближаючись до заходу життя, — це усвідомлення того, що воно виявилось мало схожим на те, про що вона мріяла і на що сподівалася. Але ще гірше розуміти, що нездатність реалізувати надії і мрії в значній мірі обумовлена тим, що ви не змогли перестати стояти на своєму шляху. А тим часом виправити це ніколи не пізно. Настав час відмовитися від саморуйнівної поведінки — це сьогодні. Не зробивши цього, ви серйозно ризикуєте пережити в майбутньому найглибше співчуття як через втрачені можливості, так і через невипробуване задоволення від життя і недоотриманої вами і недоданої вам любові.

2. Не попадайте з вогню у полум'я. Вирішивши якомога швидше змінити саморуйнівну поведінку, переконайтеся, що не просто замінюєте її іншою, такою ж по суті. Нова модель може виявитися ще деструктивнішою. Пам'ятайте: не дивлячись, па-

лячи з рушниці, можна собі і ногу прострелити! Якщо в спробі знайти новий компенсаторний механізм ви дієте необачно, то на короткий час відчуєте полегшення, але дуже скоро це лише ще більше ускладнить ваше життя, завдасть нового удару по репутації і в кінцевому рахунку змусить ненавидіти себе за дурні вчинки. Замість того щоб чекати чергової схожої ситуації і діяти імпульсивно, заздалегідь з'ясуйте, які кроки забезпечать вам ефективне довгострокове рішення, а не просто тимчасову заміну згубної поведінкової моделі.

3. Не вважайте уникнення вирішенням проблеми. Намагаючись змінити згубний патерн своїх відносин з оточуючими, деякі люди вважають за краще просто уникати проблем і неприємностей і не відкривають нікому своїх почуттів. Їм здається, що жити у вічному невдоволенні і образі краще, ніж кожен раз сваритися. На жаль, якщо досить швидко не нейтралізувати причину, що викликає образу і розчарування, ці почуття незабаром перероджуються в обурення, гнів і навіть ненависть. Це все одно що сидіти на пороховій бочці емоцій. Вони накопичуються всередині і в кінці кінців знаходять вихід у вигляді фізичних захворювань. У довгостроковій перспективі набагато менш самогубно визнати проблему на ранньому етапі і ефективно вирішити її — з співчуттям, повагою і співчуттям до іншої людини.

4. Немає нічого більш марного, ніж намагатися змінити іншу людину. Намагаючись знайти відносно легкий вихід, деякі люди, замість того щоб працювати над власними саморуйнівними поведінковими шаблонами, намагаються змінити оточуючих. «Знаєте, я ніколи не втрачав би самовладання, якби вона припинила мене критикувати!» — «Мені не довелося б критикувати його, якби він не був таким нечупарою!» Але якщо змінити самого себе — така важка задача, чому, бога ради, ми думаємо, що змінити іншого просто? Правильніше зосередитися на тому, щоб позбутися від власної саморуйвної поведінки і прагнути стати краще самому. Що ж стосується інших, то вони напевно почнуть вести себе інакше, якщо ви будете ставитися до них з розумінням і прийняттям, а не з примусом і засудженням.

5. Не можна нічого виправити, якщо не визнати, що воно зламане. Прямолинійність від тупості, наполегливість від настирливості, рішучість від упертості, чутливість від істеричності і спонтанність від необдуманості відокремлює зовсім тонка грань. Знати і бачити різницю між ними — значить визнати свою реальну поведінку, а це перший крок до позитивних змін.

6. Щоб підірвати довіру до себе, досить лічених секунд, а на її відновлення потрібні роки. Чим довше ви наполягаєте в саморуйнівній поведінці, тим вище ймовірність, що рано чи пізно втратите повагу і довіру оточуючих. Навіть якщо ваші дії нікого не скривдять або не образили в ту ж секунду, люди все одно почнуть ставитися до вас з настороженістю, і може пройти багато часу, перш ніж ви повернете їх повагу і довіру. Словом, продовжуйте в тому ж дусі, поки зворотній шлях до поваги не стане непереборним — і вся симпатія, з якою до вас ставилися люди, в одну хвилину перетвориться в принизливу жалість. Чим довше ви зволікаєте зі зміною своїх згубних реакцій, тим швидше друзі стануть вас уникати.

7. Де є шлях, знайдеться і бажання. За даними досліджень, люди часто залишаються на роботі, що не задовольняє їх і зберігають відносини, які не влаштовують їх, тому що не можуть знайти, на їхню думку, правильний, ефективний і практичний спосіб змінитися. Але одного бажання тут мало — потрібні конкретні заходи. Насправді іноді шлях передує волі і бажанням. Візуалізуйте реальну альтернативу саморуйнівної поведінки, намалювавши її в своїй уяві в найдрібніших деталях. А потім, коли відчуєте, що знову встали на цей згубний шлях, зробіть паузу, подумайте і замініть деструктивну поведінку на більш конструктивну.

8. Стару собаку можна навчити новим трюкам. Нерідко головною перешкодою на шляху до змін стає відсутність впевненості в тому, що вам під силу вивчити нові підходи і застосувати їх в рішенні старих проблем. Ми боїмося брати на себе зобов'язання рости над собою і розвиватися, тому шукаємо в кожній новій ідеї недоліки і практично завжди знаходимо причину для того,

щоб її відхилити. Так, деякі з нас продовжують зберігати пилові стоси громіздких паперових папок, виправдовуючись тим, що комп'ютери іноді дають збій. Насправді вони просто бояться, що не зможуть навчитися працювати на комп'ютері.

9. Зазвичай в основі саморуйнівних вчинків у відносинах лежить егоїзм. Безумовно, виправляти власну типову поведінку, яка вам шкодить і заважає, чудово і правильно, але уникайте одержимості: через неї ви можете забути про тих, хто для вас дійсно важливий. Чим більше ви зайняті самим собою, тим менше шансів на те, що візьмете до уваги інтереси інших людей або навіть помітите їх існування. В результаті вони ображаються, відчувають себе забутими і зляться на вас, адже, на їхнє глибоке переконання, вам на них наплювати. Погодьтеся, це не найкращий спосіб зберегти відносини з другом або коханою людиною. Починати закладати тріщини у взаєминах потрібно тільки через співчуття. Виробіть звичку ставити себе на місце іншого, розмірковуючи про те, як нині є цій людині.

10. Мало що може бути неприємніше того, що, незважаючи на всі старання не вдаватися до саморуйнівної поведінки, все ж робиш це. Зате як гарно себе відчуваєш, остаточно позбувшись від неї. Об'ївшись солодощами, ми часто дуже незадоволені собою; дійсно неприємно усвідомлювати, що потурав собі у шкідливих вчинках. Відразу ж накидаються сором, вина і неповага до себе, і вони залишаються з нами надовго, а це лякає. Зате, якщо ви знищите саморуйнівну поведінку в зародку, зможете протистояти спокусі піддатися їй і заміните її позитивним патерном, що наочно демонструє ваш саморозвиток. І ви напевно виявите, що стали ставитися до себе з великою повагою.

## **Вступ.**

### **Як подолати схильність до самознищення**

---

У 1972 році, після двох вельми виснажливих років занять в медичній школі, я опинився під загрозою відрахування. Навчання діяло на мене гнітюче; я ніяк не міг вибрати спеціалізацію, так як нічого мене особливо не приваблювало. Але мені дійсно подобалося проводити час з пацієнтами і працювати з ними. Мене глибоко чіпали їх страждання, і я виявив у себе природну схильність заспокоювати хворих людей, послаблювати їхню тривогу. Однак в епоху медицини високих технологій спілкування з пацієнтами і полегшення страждань вважалося аж надто легковажним. Адже йшлося про те, щоб просто тримати страждальця за руку і говорити йому потрібні слова. Надзвичайно зайнятим лікарям ні коли було цим займатися. Вони важко працювали, були героями, які вступили в бій з самою смертю. По правді кажучи, тоді це питання так сильно мене турбувало, що у мене навіть почалися проблеми зі шлунком.

І тут мій наставник, наш декан, організував для мене участь у освітньо-дослідницькій програмі по психіатрії Фонду Меннінгера в Топіці, штат Канзас. Я вирішив, що це як мінімум дасть мені шанс опинитися в менш напруженій обстановці і можливість нарешті розібратися, чим я хочу займатися в житті. І по правді сказати, я отримав тоді набагато більше, ніж розраховував. Провівши кілька тижнів в психіатричних відділеннях, поговоривши з безліччю пацієнтів, вислухавши їх, я вперше подумав, що, можливо, варто спеціалізуватися на психіатрії, адже ця справа йшла у мене на подив легко і природно. Але саме з цієї причини я взято пручався такої ідеї. Мені здавалося, що серйозна робота не повинна подобатися; займаючись нею, неодмінно потрібно стикатися з великими труднощами і героїчно долати їх. Якщо вам не важко, це ніби не по-справжньому, несерйозно.

Зрештою я розповів про сумніви, які мучили мене, наставнику. На його думку, рішення було гранично простим: мені дійсно варто було стати психіатром.

«Але це ж буде так, немов я вибрав легкий шлях», — протестував я.

Його подальші слова змінили все моє життя: «Знаєш, іноді легкий шлях — найправильніший».

Втім, ця думка вплинула не тільки на мій вибір професії; згодом я з великою користю застосував цю мудрість на практиці. Зокрема, вона допомогла мені в повній мірі усвідомити міць саморуйнівної поведінки. Справа в тому, що до згаданої вище розмови з наставником я був дуже близький до того, щоб нанести по собі удар відразу двома способами з сорока описаних в цій книзі: занадто рано кинути нове починання і слідувати переконанню, що важкий шлях в житті — єдино вірний. На щастя, і від першого, і від другого мене вберегла уважна і небайдужа людина, чиї мудрі слова справили на мене величезний вплив тоді і продовжували направляти пізніше, коли я стикався з різними перешкодами в житті. «Іноді легкий шлях — найправильніший» — це яскравий приклад того, що я називаю корисним знанням. Ця гарна фраза не тільки чітко прояснює суть питання, а й надихає на конструктивні дії.

Сьогодні я ось уже більше двадцяти років займаюся практикою в галузі клінічної психології. Моя задача — визначити, яким способом пацієнти шкодять собі, і запропонувати їм співчуття і корисні ідеї, щоб вони поклали край саморуйнуванню. У книги, яку ви тримаєте в руках, точно така ж мета. Вона допоможе вам змінити поведінкові патерни, що заважають йти вперед, і замінити деструктивну поведінку тою, яка покращить життя.

## ЕФЕКТ САМОРУЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ

З мого досвіду, саморуйнівна (або, як її називають фахівці, самосаботаж) поведінка — ось головна причина, по якій люди

## Содержание

---

10 уроків саморуїнливої поведінки .....	3
Вступ. Як подолати схильність до самознищення.....	7
Розділ 1. Перестаньте гнатися за батьківською любов'ю і схваленням .....	18
Розділ 2. Не підтримуйте відносин з невідповідними людьми .....	23
Розділ 3. Не відкладайте важливі справи .....	28
Розділ 4. Не чекайте, поки оточуючі зрозуміють, що ви відчуваєте.....	32
Розділ 5. Не чекайте, поки стане занадто пізно .....	37
Розділ 6. Пам'ятайте: гнів тільки посилює проблеми .....	40
Розділ 7. Перестаньте говорити «так», коли насправді хочеться сказати «ні».....	43
Розділ 8. Не таїть образу.....	46
Розділ 9. Не думайте, що від вас нічого не хочуть взамін.....	50
Розділ 10. Не бійтеся ризикувати .....	54
Розділ 11. Не намагайтеся завжди бути правим.....	58
Розділ 12. Не зосереджуйтеся на помилках партнера .....	62
Розділ 13. Не миріться з невиконанням обіцянок .....	67
Розділ 14. Не намагайтеся примиритися, поки продовжуєте злитися.....	72
Розділ 15. Завжди вчіться на своїх помилках.....	76
Розділ 16. Не намагайтеся змінити інших людей .....	80
Розділ 17. Уникайте бунту заради бунту .....	83
Розділ 18. Не говоріть, коли вас не слухають.....	87
Розділ 19. Не вдавайте, що у вас все в порядку, якщо це не так.....	91
Розділ 20. Намагайтеся уникати одержимості і компульсивної поведінки.....	95
Розділ 21. Не відносьте все погане на свій рахунок.....	100
Розділ 22. Не будьте емоційно залежним.....	104
Розділ 23. Відмовтеся від нереалістичних очікувань .....	108
Розділ 24. Не намагайтеся охопити турботою всіх відразу .....	112

Розділ 25. Не відмовляйтеся «грати в ігри» .....	116
Розділ 26. Не намагайтеся зробити помилкове враження.....	120
Розділ 27. Не задріть .....	125
Розділ 28. Перестаньте себе жаліти.....	129
Розділ 29. Не вважайте, що правильний шлях завжди найважчий .....	133
Розділ 30. Пам'ятайте, що визнати себе винним — недостатньо .....	137
Розділ 31. Не тримайте негатив в собі .....	141
Розділ 32. Не здавайтеся занадто швидко .....	146
Розділ 33. Не дозволяйте іншим контролювати ваше життя .....	150
Розділ 34. Не покладайтеся занадто сильно на волю випадку .....	154
Розділ 35. Не дозволяйте страху керувати своїм життям .....	159
Розділ 36. Не припиняйте рух після втрати .....	163
Розділ 37. Пам'ятайте, що від добра добро шукають.....	167
Розділ 38. Просіть у людей те, що вам потрібно .....	171
Розділ 39. Не давайте порад, коли від вас хочуть іншого.....	176
Розділ 40. Не відступайте через те, що відчуваєте себе не готовим.....	181
До читача .....	185
Подяки .....	186
Про авторів.....	187