

# НЕ МЕШАЙ СЕБЕ ЖИТЬ

КАК СПРАВИТЬСЯ  
СО СТРАХОМ, ОБИДОЙ,  
ЧУВСТВОМ ВИНЫ,  
ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ  
И ДРУГИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ  
САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ

МАРК ГОУЛСТОН  
ФИЛИП ГОЛДБЕРГ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

# Оглавление

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

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

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

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

*В память об Ирвинге Гоулстоне, Идел Стоцки  
и Вильяме Макнери*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# 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.

# Как преодолеть склонность к самоуничтожению

В 1972 году, после двух весьма изнурительных лет занятий в медицинской школе, я оказался под угрозой отчисления. Учеба действовала на меня угнетающе; я никак не мог выбрать специализацию, так как ничего меня особо не привлекало. Но мне действительно нравилось проводить время с пациентами и работать с ними. Меня глубоко трогали их страдания, и я обнаружил у себя естественную склонность успокаивать больных людей, ослаблять их тревогу. Однако в эпоху медицины высоких технологий общение с пациентами и облегчение страданий считалось уж больно легкомысленным. Речь ведь шла о том, чтобы просто держать страдальца за руку и говорить ему нужные слова. Чрезвычайно занятым врачам некогда было этим заниматься. Они тяжело трудились, были героями, вступившими в бой с самой смертью. По правде говоря, тогда этот вопрос так сильно меня беспокоил, что у меня даже начались проблемы с желудком.

И тут мой наставник, наш декан, организовал для меня участие в образовательно-исследовательской программе

по психиатрии Фонда Меннингера в Топике, штат Канзас. Я решил, что это как минимум даст мне шанс оказаться в менее напряженной обстановке и возможность наконец разобраться, чем я хочу заниматься в жизни. И по правде сказать, я получил тогда гораздо больше, чем рассчитывал. Проведя несколько недель в психиатрических отделениях, поговорив с множеством пациентов, выслушав их, я впервые подумал, что, может быть, стоит специализироваться на психиатрии, ведь это дело шло у меня на удивление легко и естественно. Но именно по этой причине я упорно сопротивлялся такой идее. Мне казалось, что серьезная работа не должна нравиться; занимаясь ею, непременно нужно сталкиваться с большими трудностями и героически преодолевать их. Если вам не трудно, это как будто не настоящему, несерьезно.

В конце концов я рассказал о мучивших меня сомнениях наставнику. По его мнению, решение было предельно простым: мне действительно стоило стать психиатром.

«Но это же будет так, словно я выбрал легкий путь», — протестовал я.

Его дальнейшие слова изменили всю мою жизнь: «Знаешь, иногда легкий путь — самый правильный».

Впрочем, эта мысль повлияла не только на мой выбор профессии; впоследствии я с большой пользой применил эту мудрость на практике. В частности, она помогла мне в полной мере осознать мощь саморазрушительного поведения. Дело в том, что до упомянутого выше разговора с наставником я был очень близок к тому, чтобы нанести по себе удар сразу двумя способами из сорока описанных в этой книге: слишком рано бросить новое начинание и следовать убеждению, что трудный путь в жизни — единственно верный. На счастье, и от первого, и от второго меня уберег внимательный и неравнодушный человек, чьи мудрые слова оказали

на меня огромное влияние тогда и продолжали направлять позже, когда я сталкивался с разными препятствиями в жизни. «Иногда легкий путь — самый правильный» — это яркий пример того, что я называю полезным знанием. Эта запоминающаяся фраза не только четко проясняет суть вопроса, но и вдохновляет на конструктивные действия.

Сегодня я вот уже более двадцати лет занимаюсь практикой в области клинической психологии. Моя задача — определить, каким способом пациенты вредят себе, и предложить им сочувствие и полезные идеи, чтобы они положили конец саморазрушению. У книги, которую вы держите в руках, точно такая же цель. Она поможет вам изменить поведенческие паттерны, мешающие идти вперед, и заменить деструктивное поведение тем, которое улучшит жизнь.

## ЭФФЕКТ САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

По моему опыту, саморазрушительное (или, как его называют специалисты, самосаботаж) поведение — вот главная причина, по которой люди обращаются к психотерапевтам. Ничто так не выводит нас из себя — и не заставляет сильнее себя ненавидеть, — чем осознание того, что мы сами мешаем себе обрести любовь, достичь успеха и испытать счастье — словом, получить то, о чем мечтаем. И все это последствия саморазрушительного поведения. Оно не дает нам иметь в жизни то, чего мы больше всего хотим; оно работает против наших интересов. Оно возводит барьеры на пути к нашим самым сокровенным желаниям. Оно создает намного больше проблем, чем разрешает. Вот почему, поймав себя на том, что вы опять прибегли к разрушительным реакциям и привычкам, хочется в отчаянии кричать: «Поверить

не могу, что я снова это сделал! Я же знал, к чему это приведет! Вот уж точно я — свой злейший враг!»

Сколько раз вы говорили себе эти горькие слова? Скорее всего, множество. А сколько раз вы определяли, каким образом сами себе вредите, и клялись никогда больше этого не делать? Тоже частенько? Не стоит отчаиваться. Первое, что вам нужно знать, — вы не один такой. Среди моих пациентов встречались как совсем простые люди, из последних сил пытающиеся свести концы с концами, так и могущественные магнаты, которые без труда могли бы всех нас купить и снова продать; как молодые и здоровые, так и в буквальном смысле лежащие на смертном одре; как никому не известные, так и знаменитости; как законопослушные граждане, так и закоренелые преступники. И все они чувствовали себя очень плохо из-за саморазрушительного поведения. И никто из них не знал, как это изменить. А если кому-то был известен способ, то у него не получалось реализовать его на практике. Бывали случаи, когда люди, казалось, буквально источали уверенность в себе, а в действительности не уважали себя так сильно, что считали не заслуживающими ни любви, ни уважения.

Был среди моих пациентов один всемирно известный джазовый музыкант. В последние месяцы его жизни, когда неизлечимый рак медленно, но верно приближал его ко дню ухода, к физическим страданиям бедняги примешивались сильнейшие душевные муки. Было очевидно, что никакое саморазрушительное поведение не помешало этому человеку добиться в жизни огромного успеха; он считался одним из самых почитаемых музыкантов-инструменталистов своего времени. Однако некоторые модели поведения, описанные в этой книге, мешали ему насладиться успехом, сохранить любовь и обрести покой на этапе жизни, когда это было для него важнее всего. Подогревая в себе боль



и обиду, он собственными руками лишил себя любви сына, потому что затягивал с решением этой проблемы до той поры, пока не стало слишком поздно. Он так и не смог мириться с ним даже перед смертью. А еще он всю жизнь завидовал другим людям — музыкантам, которые, в отличие от него, имели классическое образование, — поэтому не мог в полной мере насладиться уважением коллег и любовью поклонников, которыми, безусловно, пользовался. Кроме того, из-за нереалистичных ожиданий бедняга постоянно страдал от мысли, что звучание его инструмента идеально соответствовало музыке в его голове всего четыре раза за всю его карьеру (и эти четыре момента в его жизни были гораздо идеальнее, чем то, на что надеются большинство людей на планете Земля). Упорно держась за эти мысли всю жизнь, тот пациент никак не мог освободиться от глубоких негативных эмоций.

Последние слова, которые он услышал от меня, были такими: «Отпустите это, вы все делали правильно». Он слабо улыбнулся, и на глазах его блеснули слезы. «Спасибо, док, — прошептал он. — Мне нужно было это услышать». Но я, конечно, никогда не узнаю, действительно ли мои слова что-нибудь изменили.

Эта книга написана как раз для того, чтобы предотвратить подобные трагедии. Если вы готовы измениться, она поможет вам обрести веру в себя и найти направление, чтобы идти вперед. Выполняя советы, описанные в последующих главах, вы наверняка обнаружите, что вместо того, чтобы продолжать своими руками разрушать собственную жизнь, будете встречать трудные ситуации с достоинством, мудростью, смелостью и даже с юмором.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

