

МАРК ГОУЛСТОН ФИЛИП ГОЛДБЕРГ

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

НЕ МЕШАЙ
СЕБЕ ЖИТЬ

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

Оглавление

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

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

