

ВІДГУКИ НА КНИГУ «ЙДИ ГЕТЬ ЗІ СВОГО ШЛЯХУ»

Глибоке практичне висвітлення проблем, що може допомогти багатьом людям більш повноцінно жити, перетворити їхні слабкості на сильні якості. Піти геть зі свого шляху для того, щоб отримати задоволення від себе та від близьких людей. Гоулстон і Голдберг показують нам, як навіть у проблематичних ситуаціях можна віднайти сприятливі можливості. Корисна, зрозуміла й приємна книга.

*Гарольд Блумфілд, автор книги
«Як пережити втрату коханої людини»*

У книзі «Йди геть зі свого шляху!» делікатна тема розглядається напрочуд доброзичливо й раціонально. Зацікавлені читачі дізнаються з неї, що не залишаються на самоті, і почнуть ставитися до себе більш поблажливо та з більшим розумінням.

Тім Голвей, автор книги «Внутрішня гра в гольф»

Заклопотані підприємці не мають часу чи енергії для того, щоб почуватися погано. Ця книга допоможе швидко зрозуміти й вирішити проблеми, що заважають вам на шляху до успіху.

*Джейн Еплгейт, авторка книги
«Стратегії для досягнення невеличких бізнесових успіхів»*

Ця книга пропонує практичні засоби й розумні вправи, що допоможуть вам подолати саморуйнівну поведінку й виведуть вас на шлях здоров'я та щастя, яких ви гідні.

*Кеті Сміт, провідна експертка США
з проблем здоров'я та фітнесу*

Ця книга цінна. Вона виробляє правильне розуміння і співчутливе ставлення та накреслює практичні кроки для подолання саморуйнівної поведінки, яка може занепасти ваше життя, якщо залишити цю проблему без уваги. Ставтеся до неї як до підручника, що допоможе звільнитися з в'язниці, яку ви самі для себе побудували, і зажити тим життям, якого справді бажаєте.

Джек Кенфілд, співавтор книги «Курячий бульйон для душі»

ЗМІСТ

10 висновків, які можна зробити з саморуйнівної поведінки	10
Вступ. Як подолати саморуйнівну поведінку	14
1. Шукати любові та схвалення батьків	22
2. Підтримувати стосунки не з тими людьми	27
3. Відкладати важливі справи	32
4. Не очікувати, щоб інші зрозуміли ваш стан	36
5. Чекати так довго, що діяти вже стане запізно	41
6. Гніватися й погіршувати ситуацію	45
7. Казати «так», коли хочеться вимовити «ні»	48
8. Тримати образу	51
9. Уважати, що від вас нічого не хочуть у відповідь	55
10. Уникати ризику	58
11. Уважати, що завжди маєте рацію	62
12. Зосереджуватися на помилках партнера	66
13. Обурюватися на недотримання обіцянок	71
14. Шукати примирення, коли ви ще гніваєтеся	76
15. Не вміти вчитися на власних помилках	80
16. Намагатися змінити інших	84
17. Обурюватися заради задоволення висловити своє обурення	88
18. Говорити, коли ніхто вас не слухає	92
19. Вдавати, що у вас усе добре, коли насправді це не так	96
20. Ставати obsесивними або компульсивними	100
21. Брати все надто близько до серця	105
22. Надмірно залежати від інших	109
23. Плекати нереалістичні надії	113
24. Намагатися турбуватися про всіх	117
25. Відмовлятися «грати в ігри»	121
26. Удавати, щоб зробити гарне враження	125

27. Заздрити іншим	130
28. Жаліти себе	134
29. Уважати, що правильним є лише важкий шлях	138
30. Уважати, що достатньо сказати «вибачте мені».....	142
31. Тримати все негативне в собі.....	146
32. Зневірюватися передчасно	150
33. Дозволяти іншим контролювати ваше життя	154
34. Надмірно покладатися на удачу	158
35. Дозволяти страху керувати вашим життям.....	163
36. Зупинятися, якщо зазнали втрати.....	167
37. Не піти геть, коли це конче потрібно.....	171
38. Не попрохати того, що вам потрібно.....	175
39. Давати поради, коли від вас чекають на щось інше	180
40. Відступати, оскільки не вважаєте себе готовими до дії.....	185
Подяка	189
До читача	190
Про авторів	191

10 ВИСНОВКІВ, ЯКІ МОЖНА ЗРОБИТИ З САМОРУЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Після першої публікації цієї книги мені надзвичайно пощастило отримати відповіді від читачів. Я багато чого дізнався від них, а також дійшов висновків із реакції на складену мною «десятку» речей, яких можна навчитися, проаналізувавши саморуйнівну поведінку деяких суспільних діячів — від О. Дж. Сімпсона¹ до Президента США Клінтона, про що я писав у багатьох публікаціях. Завдяки кмітливим читачам, які застосували поради цієї книги до власного життя, я усвідомив, що розуміння сутності саморуйнівної поведінки дає змогу дійти універсальних висновків. Отож, щоб ця книга стала ще кориснішою, я пропоную десять основних висновків, на які мене напоумили мої читачі:

1. *Почніть працювати над цим негайно.* Однією з найбільших трагедій у вашому житті може стати те, що лише наприкінці його ви зрозумієте: не всі ваші мрії здійснилися. А ще трагічнішим буде той факт, що неспроможність реалізувати свої надії та мрії здебільшого впливає з того, що ви не зуміли змінити звичний плін життя. Саме *зараз* є час подолати саморуйнівну поведінку. Інакше ви ризикуєте відчувати глибокий жаль через те, що втратили багато корисних можливостей, не зазнали задоволення від життя, не повною мірою любили самі й не отримали достатньо любові.

2. *Розмірковують, а не стрибають з пательні у вогонь.* Попішаючи подолати саморуйнівну поведінку, переконайтеся, що не змінюєте її на іншу, так само руйнівну, яка може виявитися ще згубнішою, ніж попередня. Пам'ятайте: стріляючи похапцем, можеш прострелити собі ногу. Якщо почнете діяти необачно, намагаючись віднайти спосіб змінити життя, це може на якийсь час заспокоїти, але в подальшому лише ускладнить ваш шлях,

¹ О. Джей Сімпсон — відомий професійний футболіст. (Тут і далі прим. перекл.)

підважить віру в себе й, зрештою, змусить вас зненавидіти себе, адже діяли по-дурному. Не чекаючи, поки почнете діяти імпульсивно, уявіть собі заздалегідь, які саме дії зможуть остаточно вирішити проблему, а не тимчасово полегшити ситуацію.

3. *Уникання дії не є вирішенням.* Намагаючись змінити саморуйнівну поведінку в стосунках, дехто вирішує уникати проблем, не показуючи власних почуттів. Гніватися та страждати мовчки здається кращим рішенням, ніж знову сваритися. Але рід у тім, що якщо ви досить швидко не подолаєте образу та розчарування, ці почуття призведуть до неприязні, злості й ненависті. Вони почнуть роз'ятрювати вас із середини й викличуть фізичні симптоми та/або емоційний вибух. У довгостроковій перспективі менше шкоди вам завдасть швидке визнання проблеми й ефективне її вирішення — із співчуттям, повагою та чуйністю.

4. *Немає нічого більш згубного, ніж спробувати змінити іншу людину.* Намагаючись знайти легкий шлях, дехто хоче змінити когось, замість того щоб працювати над власною руйнівною поведінкою. «Слухайте, я б ніколи не виходив із себе, якби вона перестала мене критикувати!» «Я б не стала його критикувати, якби він не був такий слинько!» Якщо так важко змінити себе, тоді як, чорт забирай, ви уявляєте собі, що буде простіше змінити когось іншого? Зосередьтеся на подоланні власної руйнівної поведінки та змініться на краще. Щодо іншої особи, то, найімовірніше, вам вдасться щось зробити, якщо виявите розуміння та лагідність замість примусу та осуду.

5. *Ви не зможете щось направити, аж доки не визнаєте, що воно зламалося.* Тонка лінія відділяє щирість від грубості, впевненість від образи, рішучість від упертості, чулість від лицемірства, безпосередність від імпульсивності. Зрозуміти різницю означає визнати правду щодо власної поведінки, а це є перший крок до позитивних змін.

6. *Довіру можна зруйнувати за секунди, а поновити її видаватиме роки.* Що довше ви будете дотримуватися подібної саморуйнівної поведінки, то більша ймовірність, що втратите

повагу й довіру інших людей. Отож позбавтеся її раніше, ніж шлях до повернення поваги стане надто довгим, а вся симпатія людей до вас перетвориться на жалість. Що довше уникатимете змін, то більше друзів втратите.

7. *Якщо є шлях, то буде й бажання.* Дослідження свідчать, що люди не кидають нецікавої роботи та не розривають незадовільних стосунків через те, що не знають шляху до того, що було б правильним, логічним та досяжним. Мало просто чогось бажати. Потрібно знайти шлях. Власне, іноді він випереджає бажання. Накресліть практичну альтернативу своїй руйнівній поведінці. Тоді, коли ви опинитеся на скелястому шляху саморуйнації, поразки, затримок, рефлексій, ви зміните деструктивну поведінку на більш конструктивне ставлення до ситуації.

8. *Ви зможете навчити старого собаку нових трюків.* Часто основною перепоною до змін є брак упевненості в тому, що ви дійсно зможете навчитися нових підходів до старих проблем і втілити їх у життя. Щоб уникнути необхідності змін, ми вишукуємо недоліки в кожній новій ідеї та знаходимо підстави відкинути її. Так, деякі люди виправдовують стоси папок із паперами тим, що комп'ютери іноді ламаються. Насправді такі робітники бояться, що не зможуть працювати на комп'ютері.

9. *Основою саморуйнівної поведінки в стосунках часто є занурення в себе.* Чудово працювати над цим, але не зациклюйтеся на собі настільки, щоб забути про тих, кого ви цінуєте. Що більше займатиметеся собою, то меншою стає ймовірність того, що ви поважатимете, визнаватимете, ба навіть помічатимете інших людей. Унаслідок вони почуватимуться ображеними, розчарованими й сердитими, будуть упевнені, що ви насправді до них байдужі. Це не той шлях, на якому можна втримати друга або коханого (кохану). Зарадити цьому розладу можна лише з допомогою співчуття. Звикніть ставити себе на місце іншої особи, запитуючи себе: «Як він/вона відчувається в цей момент?»

10. *Немає нічого гіршого, ніж піддатися саморуйнівній поведінці, але мало що зможе так поліпшити ваше самопочут-*

тя, як подолання її. Це як об'їстися солодощами або зав'язати інтрижку — що більше ви дозволяєте собі подібну поведінку, то швидше минає ваше задоволення. Однак почуття сорому, провини та презирства до себе після цього є не лише руйнівними — вони залишаються надовго. Але якщо задушите саморуйнівну поведінку в зародку, якщо опиратиметеся спокусі піддатися їй і замініте її поступово утвореною позитивною поведінкою, то відчуєте більше поваги до себе, ніж будь-коли в житті.

ВСТУП. ЯК ПОДОПАТИ САМОРУЙНІВНУ ПОВЕДІНКУ

1972 року, після двох дуже напружених років навчання в медичному інституті, я стояв на межі вичерпання. Навчання мене пригнічувало, я не міг обрати спеціалізацію, оскільки мені не подобалася жодна. Я просто любив проводити час із батьками. Мене зворушували їхні проблеми, я розумів, що маю природну схильність заспокоювати їх та полегшувати їхні турботи. Але в часи високотехнологічної медицини вважалося легковажним гаяти час, розмовляючи з пацієнтами та заспокоюючи їхні тривоги — це наче просто потримати їх за руку. Лікарі працювали тяжко, героїчно, долаючи смерть. Мене настільки турбувала ця проблема, що почалися болі в шлунку.

Мій наставник, декан факультету, домовився про моє залучення до навчально-дослідної програми з психіатрії Фонду Меннінгера в Топіка, штат Канзас. Я вважав, що це є гарною нагодою опинитися в менш напруженому середовищі й зрозуміти, що хочу робити надалі. Після кількох тижнів перебування у відділенні психіатрії та розмов із пацієнтами я вперше подумав про спеціалізацію з психіатрії. Ця робота давалася мені легко й природно. Однак саме тому я мав сумніви. Мені здавалося, що праця має бути не приємною, а копіткою справою. Якщо вона не є важкою, вона не є виправданою.

Я розповів про це декану. Він вважав, що висновок простий — стати психіатром.

— Але ж це буде надто легкий вихід, — запротестував я.

Його відповідь змінила моє життя:

— Іноді легкий вихід — це правильний вхід.

Цей досвід вплинув на обрання мною не лише професії, але й підходів до неї. Я повністю усвідомив силу саморуйнівної поведінки. Я мало не занастив себе через два висновки, які пізніше стануть двома розділами цієї книги: надто рано визнавати поразку й уважати, що важкий шлях є правильним. Мене врятувала чутлива особистість, чії мудрі слова миттєво справили ефект. Ця людина продовжувала

напучувати мене, коли я стикався з перепонами. «Іноді легкий вихід — це правильний вхід» — це те, що я називаю корисним висновком: незабутня фраза, яка не лише осяює, а й надихає на конструктивні дії.

Із того часу я вже понад два десятиріччя працюю психотерапевтом. Я намагався визначити пацієнтів, які руйнують себе, і запропонувати їм співчуття й корисні ідеї, що допоможуть подолати саморуйнування. Цю книжку я написав із саме такою метою. Вона дозволить читачам змінити патерни, які не дають рухатися вперед, і перетворять деструктивну поведінку на таку, що покращить ваше життя.

ЕФЕКТ САМОРУЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ

За моїм досвідом, саморуйнівна поведінка є головною причиною звернення до психотерапевтів. Ніщо так не дратує нас і не спонукає ще більше себе ненавидіти, як розуміння того, що ми свідомо уникаємо любові, успіху та щастя. Це є наслідок руйнівної поведінки, що працює проти наших інтересів і знищує наші заповітні бажання. Вона створює більше проблем, ніж вирішує. Ось чому, коли ви ловите себе на цьому, вам хочеться вигукнути у відчай: «Повірити не можу, що це трапилось знову! Я — мій найгірший ворог!»

Скільки разів ви казали це собі? Імовірно, ви відповісте: «Надто часто!» Скільки разів ви усвідомлювали, що згубно на себе впливаєте, і зарікалися так більше не робити. Надто часто? Заспокойтеся. Насамперед варто подумати: ви не залишаєтеся на самоті. Серед моїх пацієнтів були як прості люди, що не знали, як звести кінці з кінцями, так і могутні олігархи, які могли б купити й продати всіх нас; як молоді й здорові, так і немічні, на порозі смерті; як невідомі, так і знамениті; як чесні громадяни, так і запеклі злочинці. І всі вони шаленіли від саморуйнівної поведінки, і кожен із них не уявляв собі, як змінитися, — або якщо вони це собі таки уявляли, то не були здатні втілити це в життя. Деяких людей, які стороннім здавалися абсолютно спокійними й самовпевненими, настільки роз'їдало презирство до себе, що вони вважали себе негідними любові та поваги.

Один із моїх пацієнтів був усесвітньо відомим джазовим музикантом. Останні місяці свого життя, коли кінцева стадія раку повільно тягнула його до смерті, він відчував страшні душевні муки. Саморуйнівна поведінка, безумовно, не зашкодила його успіхові; він був одним із найбільш шанованих інструменталістів свого часу. Але деякі вчинки, про які йдеться в цій книзі, не давали йому насолоджуватися успіхом, зберегти любов і віднайти душевний спокій тоді, коли це було найважливіше для нього. Затаївши образу, чоловік утратив любов сина, бо тягнув надто довго, тому не зміг примиритися з ним аж до своєї смерті. Він постійно заздрих іншим — ідеться про музикантів із фаховою освітою, — а тому недооцінював повагу, яку виявляли до нього. Ця людина скаржилася на те, що звуки його інструмента повністю пасували до музики в його голові лише чотири рази впродовж усієї кар'єри (що означало вчетверо більше досконалих моментів порівняно з тим, чого могла б досягти більшість із нас). Тримаючи все це в собі, він не зміг звільнитися від найбільш негативних емоцій.

Останніми моїми словами до нього були: «Відпустіть усе це, ви діяли правильно». Він знесилено усміхнувся, сльози навернулися йому на очі. «Дякую, лікарю, — сказав він. — Мені це було потрібно». Я вже ніколи не дізнаюся, чи мої слова щось змінили.

Цю книгу було написано, щоб попередити подібні трагедії. Якщо ви готові до змін, вона допоможе вам повірити в себе й рухатися в правильному напрямку. Прислухаючись до моїх порад у наступних розділах, ви переконаєтеся: замість того щоб картати себе, ви будете здатні сприймати важкі ситуації з гідністю, мудрістю, сміливістю, ба навіть з гумором.

Чому ми руйнуємо власне життя

Саморуйнівна поведінка утворюється тоді, коли ми не прислухаємося до тих уроків, які дає нам життя. Вона символізує перемогу імпульсивності над обізнаністю, безпосереднього задоволення над тривалим, спрощення замість вирішення проблеми. Подібна поведінка завжди починається з намагання людини відчути себе краще. Це механізм