

Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки
Філіп Голдберг

Марк Гоулстон

Руйнівна поведінка працює проти наших інтересів та заважає на шляху до щастя, успіху та любові. Марк Гоулстон пояснює, чому іноді нам так подобається страждати та як розірвати це згубне коло. 40 проявів самознищення і 40 можливостей відмовитися від них на користь спокійного, сповненого добробуту та любові життя.

У форматі PDF A4 збережений видавничий макет.

Марк Гоулстон, Филип Голдберг

Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки

Mark Goulston, Philip Goldberg

Get Out of Your Own Way: Overcoming Self-Defeating Behavior

© Mark Goulston and Philip Goldberg, 1996

© Depositphotos.com / nadiabormotova, обкладинка, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

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 занастити 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»

Світлій пам'яті

Ірвінга Гоулстона, Айдіела Стоцькі та Вільяма МакНері

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. Сімпсона[1 – О. Джей Сімпсон – відомий професійний футболіст. (Тут і далі прим. перекл.)] 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. Розмірковуюйте, а не стрибайте з пательні у вогонь. Поспішаючи 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, 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 річ 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, чуливість 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 вимагатиме років. 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 перешкодою до змін є брак впевненості 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 впевнені, 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 почуватиметься в цей момент?»
10. Немає нічого гіршого, ніж піддатися саморуйнівній поведінці, але мало що зможе так поліпшити ваше самопочуття, як подолання її. Це як об'їстися солодошами 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 заміните її поступово утвореною позитивною поведінкою, то відчуєте більше поваги до себе, ніж будь-коли в житті.

Вступ. Як подолати 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 мое 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 приемною, 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 мое 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, чиї 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 осяє, 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 трапилося 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 – йдеться 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). Тримавши 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 виживання. Коли ми стикаємося з кризою, із загрозою або з потенційно гнітливою ситуацією, то намагаємося захистити себе, хапаючись за будь-що, що могло б зменшити напругу або не завдати нам шкоди. Така дія видається логічною та відповідає обставинам, але може дати лише нетривале полегшення. Однак аналогічна поведінка, безумовно, повернеться й переслідуватиме нас. Тоді ми почнемо дорікати себе за дурість, недоумство або слабкість, але коли трапляється загрозна чи заплутана ситуація, ми просто втрачаємо перспективу.

Більшість нав'язливих патернів походить із дитинства. Коли діти, що опиняються в травматичній ситуації, отримують любов, підтримку й терпляче ефективне виховання, ставши дорослими, вони намагаються виробити здорові механізми виживання. У дорослому віці такі діти зазвичай бувають витривалими, упевненими в собі й винахідливими. Якщо їхня поведінка стає деструктивною, то це трапляється зовсім незначно й вони легко її долають. І навпаки, діти, які не зазнали любові або піддавалися насильству чи були занедбані, почуваються самотніми й безпомічними. А ще є діти, яким вистачало піклування та любові, але бракувало адекватного керівництва. Хоч вони розуміли, що їх люблять, усе ж таки в дорослому віці вони можуть уважати себе некомпетентними та неспроможними до дії, і тому в складних обставинах відчувають свою незахищеність. Тоді вони хапають будь-який рятувальний круг, щоб перетворити загрозливу ситуацію на безпечну. Що більше люди відчувають тривогу, самотність або некомпетентність, то сильніше хапаються за будь-яку дію чи поведінку, що дарують їм тимчасове полегшення. А якщо вони не вироблять ефективніших механізмів виживання, тоді те, що надає їм полегшення, перетворюється на саморуйнівну поведінку.

Безумовно, існують такі щасливці, які завдяки внутрішній енергії або втручанню інших людей, знаходять адекватні способи реагування, незважаючи на брак батьківської любові або належного виховання. Утім, найчастіше вони виробляють стійку саморуйнівну поведінку. Люди, які в дитинстві піддавалися насильству, зазвичай швидко дратуються й уникають навколишнього світу. Дорослі, які були колись занедбані, частіше зневірються у своїх силах і замикаються в собі. А тим, хто не отримав адекватного керівництва, бракує впевненості й надії на себе. Кожен із цих шляхів призводить до саморуйнівної поведінки.

Як користуватися цією книгою

Усі прекрасні почуття в цьому світі мають меншу вагу, ніж одна добра дія.

Джеймс Рассел Лоуелл

Кожен із сорока розділів цієї книги присвячений певному типу саморуйнівної поведінки. Прочитавши заголовки в змісті, ви, безумовно, розпізнаєте конкретні шляхи, якими руйнуєте себе. Деякі здадуться вам важливішими за інші. Але я пропоную, щоб ви прочитали цю книгу, нічого не пропускаючи, з початку й до кінця, а потім повернулися назад і зосередилися на тих розділах, у яких ідеться про ваші нинішні проблеми. Вивчіть їх ретельно й дотримуйтеся викладених порад.

Після цього початкового етапу раджу вам використовувати цю книгу як довідник із двох причин. По-перше, коли стається якась нова ситуація, перед вами, як і перед більшістю інших людей, можуть виринати нові способи руйнування свого життя. Тоді деякі її розділи раптово набудуть нового значення та важливості. По-друге, час від часу ви відчуватимете потребу освіжити свої знання, адже саморуйнівна поведінка може вигулькнути тоді, коли ви вже давно такого не відчували. Позитивні зміни у поведінці належить регулярно повторювати, доки вони не стануть вашою другою натурою.

Кожен тип саморуйнівної поведінки має неповторний характер і потребує особливих рішень. Однак деяким запобіжним заходам властиво чимало спільних ознак. Тільки-но ви опинитеся в ситуації, що в минулому викликала саме таку поведінку, крім рекомендацій, описаних у конкретних розділах, раджу зробити описані далі кроки.

П'ятикрокова пауза

Саморуйнівна поведінка зазвичай має рефлекторний характер. Ми діємо, не думаючи про тривалі наслідки, не розглядаючи розумних альтернатив. П'ятикрокова пауза допоможе попередити це, посиливши вашу чуйність. Це дасть вам змогу струснути свій мозок, почати розмірковувати замість того, щоб діяти рефлексивно, спиратися на розум, а не на імпульси й свідомо обирати кращий спосіб дії.

Крок 1: Посильте фізичне усвідомлення. Імпульси починаються як фізичні відчуття. Зупиніться й усвідомте, що ви відчуваєте й де саме. У шлунку? У голові? У шиї? У грудях?

Крок 2: Посильте емоційне усвідомлення. Намагайтеся пов'язати фізичне відчуття з якоюсь емоцією. Чому ви відчуваєте напругу? Що вас дратує? Чого ви боїтеся?

Крок 3: Посильте усвідомлення імпульсу. Чи ті відчуття, які ви щойно визначили, викликають у вас бажання діяти? Які саме бажання у вас виникають?

Крок 4: Посильте усвідомлення можливих наслідків. Запитайте себе, які короткострокові й довгострокові наслідки може викликати ця дія. Розуміння цих наслідків від певної дії є стримувальним чинником.

Крок 5: Посильте усвідомлення щодо свого рішення. Запитайте себе, які існують альтернативи. Яка з них є найпродуктивнішою? Уявлення тих позитивних моментів, які відбудуться, якщо ви діятимете більш конструктивно, може спонукати до втілення змін.

Зосередьтеся на тому, що виграєте, а не на тому, що втрачаєте

Незалежно від ступеня деструктивності, саморуйнівна поведінка слугує певній меті. Не має значення, як сильно вам хочеться розпрощатися з нею, на якійсь стадії ви почнете боятися змінити її на щось нове й неznане. Ви станете думати: а якщо ця нова поведінка не спрацює і все стане ще гірше? Тому для того, щоб подолати інертність, варто змінити думки про те, від чого ви відмовляєтеся, на те, що набуваєте. Інакше, навіть якщо ви доклали чимало зусиль, щоб змінитися, ви з легкістю повернетесь до саморуйнівної поведінки, тільки-но стикнетесь з якоюсь перешкодою.

Здобудьте якусь підтримку

Оскільки саморуйнівна поведінка закорінена в досвіді дитини, самотної та беззахисної, дорослому легше її подолати з допомогою інших людей. Не має значення, яку саме роль відіграють ваші помічники. Вони можуть безпосередньо вам допомагати, надавати моральну підтримку або погодитися слідкувати за тим, щоб ви здійснювали задумані зміни. Головне – це усвідомлення того, що ви не лишаєтесь на самоті. Це зміцнить вашу впевненість і рішучість.

Конструктивно ставтеся до поразок

Саморуйнівна поведінка часто повторюється. Незважаючи на найкращі наміри, якщо та сама або подібна ситуація повертається, ви можете рефлексивно повторити свої попередні дії. Якщо ви зазнали поразки, замість того щоб гризти себе за припущену помилку, перетворіть презирство до себе на рішучість. Поміркуйте, що б ви зробили, якби могли повернути час назад. Розробіть план дій на випадок, коли та сама ситуація виникне наступного разу.

Винагороджуйте себе

Щоразу, коли повертаєтеся до саморуйнівної поведінки, страждає ваша самооцінка. Ви вважаєте себе слабким і недисциплінованим, нездатним утілювати в життя найкращі наміри. І навпаки, щоразу, коли ви успішно її долаєте, починаєте більше себе поважати. Скористайтеся з цього почуття гордості. Якщо ви винагородите себе за гарно виконану роботу, це зміцнить вашу нову поведінку й допоможе перетворити її на постійну.

Застосовуйте корисну інформацію

У цьому полягає суть навчання. Ви раптом починаєте розуміти те, що розуміли все своє життя, але по-новому.

Доріс Лессінг

Звичайна інформація надає полегшення та краще розуміння, але необов'язково спонукає до дії. Корисні знання мають більш практичний і триваліший вплив. Мої пацієнти вважають, що інформація, подана в цій книзі, надихає на конструктивні зміни й залишається в голові надовго після першого прочитання. Один пацієнт назвав це «подарунком, який скеровує тебе постійно». Я рекомендую записати інформацію щодо того типу поведінки, над яким ви працюєте, і повісити цей аркуш над дзеркалом у ванній кімнаті або на дверцятах холодильника. Пам'ятка зміцнить новий напрямок ваших дій.

Якщо ви робите крок уперед, ви формуєте звичку.

Якщо ви формуєте звичку, ви формуєте характер.

Якщо ви формуєте характер, ви формуєте долю.

Андре Моруа

Зобов'язання змінитися

Ця книга дасть вам натхнення, знання й уміння зупинити саморуйнування. Але все це не допоможе, якщо ви не зобов'яжете себе змінитися. Той факт, що ви дочитали до цієї сторінки, свідчить, що ви маєте необхідну мужність. Нелегко визнати, що ти сам загороджуєш собі шлях, ще важче зійти з цього шляху. Ви зрозуміли, що звинувачення у власних проблемах інших людей або непереборні обставини не поліпшують ситуації. Ви усвідомлюєте, що змінити життя можна лише власними зусиллями. Почуття відповідальності є вирішальним, якщо хочете перебороти схильність до саморуйнування.

Я наполегливо закликаю вас неухильно дотримуватися зобов'язання поліпшити своє життя. Будьте з собою щирі, читаючи цю книгу. У програмі «Дванадцять кроків» є настанова: «Зробіть чесний і безкомпромісний інвентар своїх моральних якостей». Ваша чесність разом з інформацією та порадами, які містить кожний розділ книги, додадуть вам упевненості й мудрості розпрощатися з саморуйнівною поведінкою та рішуче просуватися вперед до кращого майбутнього. Замість того щоб бути собі найгіршим ворогом, ви станете своїм найкращим другом.

1. Шукати любові та схвалення батьків

Діти спочатку люблять своїх батьків; виростаючи, вони починають їх судити; іноді вони їх вибачають.

Оскар Вайлд

Одна моя пацієнтка розповіла матері, що ходить до психотерапевта.

- Чудово, - пирхнула мати, - він намагається переконати, що ти мене ненавидиш.

- Ні, мамо, - відповіла моя пацієнтка. - Я так і знала, що ти це скажеш. Він намагається переконати, що я тебе люблю.

Ця історія досить точно відбиває складність почуттів дорослих дітей та їхніх батьків. Майже кожний мій пацієнт перебуває в конфлікті з матір'ю чи батьком, а це неминуче впливає на стосунки з дружиною або чоловіком, дітьми, колегами та друзями. Деякі гніваються, відчуваючи себе позбавленими батьківської підтримки чи любові. Інші розчаровані тим, що батьки їх не розуміють, і навіть не хочуть спробувати зарадити цьому. Деяких обурюють намагання батьків контролювати їх, хтось, навпаки, скаржиться на байдужість батька або матері. І майже всі відчувають провину, що недооцінювали тих, хто стільки пожертвував, виховуючи їх. Із плином часу це турбує все більше. Не дивно, що намагання врегулювати ситуацію призводить до саморуйнівної поведінки.

Ваші батьки через власне виховання часто не можуть надати вам належної емоційної підтримки. Якщо ви вимагаєте того, чого батьки не можуть вам надати, і якщо оцінюєте себе залежно від того, що отримуєте від них, ви ніколи не відчуєте себе повноцінною людиною. Натомість марні зусилля викличуть ворожість і незадоволення з вашого боку й розчарування з боку батьків. Якщо ви тільки не є тим рідкісним сином чи рідкісною дочкою, які чітко можуть розповісти про власні потреби, батьки навіть не зможуть здогадатися, чого ви від них хочете. Вони просто розуміють, що ви незадоволені - і це їх вражає та засмучує.

Найчастіше ви не отримуєте від батьків того, чого не отримали колись вони. Бо їм важко дати те, чого не було в них, зрештою, вони копіюють моделі власного виховання або якимось інакше демонструють ті самі недоліки. Ключ до

зламу сімейного циклу такий: дійте, як батьки ваших батьків, стаючи, власне, своїм дідусем чи бабусею. Дайте своїм батькам те, чого вони були позбавлені. Задовольняючи їхні приховані бажання, ви зможете підказати їм, як дати вам те, чого ви потребуєте.

Батьки приховують як свої радощі, так і страждання і страхи.

Френсіс Бекон

У моєї п'ятдесятирічної пацієнтки Кароліни була нав'язлива мати, яка завжди критикувала її вчинки. «Вона постійно ставиться до мене як до дитини, – скаржилася Кароліна, – я хочу відсторонити її, але просто не в змозі цього зробити».

Кароліні хотілося того, чого всі ми вимагаємо від батьків, – безумовної любові та схвалення, але її відчайдушні спроби досягти цієї мети призводили лише до деструктивного ефекту відсторонення від матері. Я нагадав пацієнтці, що її мати зростала в часи Великої депресії та її батьки змушені були дуже багато працювати, тому, як і багато інших, вони мало часу приділяли дітям. Мати Кароліни виросла з почуттям, що на неї не звертали уваги. Тому, ставши матір'ю, вона стала передавати куті меду, тобто настільки брала до серця життя доньки, що почала її контролювати. «Найсумніше для вас обох, – сказав я жінці, – це те, що жодна з вас не мала справжньої матері».

Коли Кароліна зрозуміла, що вони з матір'ю обидві страждали в дитинстві (мати – від браку уваги, вона – від надмірного контролю), тоді змогла перебороти частину своїх гірких почуттів. Розуміння, що схильність до контролювання з боку матері є невдалою спробою наблизитися до неї, допомогло Кароліні стати більш зговірливою. Що менше вона відсторонялася, то менше утискала її мати й невдовзі перестала робити критичні зауваження. Замість того щоб кричати, жінки почали вислуховувати одна одну й вести розмови. Останні три роки життя матері стали приємніші, ніж попередні п'ятдесят.

Корисна інформація найефективніше впливає на чоловіків, які мріють почути від батька магічні слова: «Я пишаюся тобою, сину». Чоловіки, якими їхні тата не пишалися в дитинстві, відчувають страшну пустку в душі. А ті, ким таки пишалися, сумують за солодкими днями дитинства, які вже не повернуться. Ось чому, якщо хочете побачити сльози дорослого чоловіка, змусьте його поговорити про батька.

Один мій незабутній пацієнт, рок-зірка, – називатиму його Джоном – зробив усе, щоб досягти успіху, насамперед для того, щоб почути схвалення батька. Але ніщо – ні «золоті» диски, ні гроші, ні визнання – не спонукало батька відкрито висловити свою гордість. Я порадив Джону стати власним дідусем, але він був надто гордий і не скористався цією порадою. Потім у батька трапився інсульт. Джона покликали, щоб він допоміг піклуватися про нього. І через кілька днів догляду за колись сильним чоловіком серце сина почало танути. Допмагаючи батькові причепуритися в День народження, коли йому виповнилося сімдесят шість років, Джон сказав:

- Ну що ж, на рік старше, на рік мудріше.

- Головне, на рік старше, - зітхнув батько.

Джон був вражений. Його батько ніколи в житті не висловлювався презирливо про себе. Дивлячись, як він намагається зав'язати шнурівки, чоловік пригадав, що батька виховували його брати й сестри і що йому набагато більше бракувало батьківської любові, ніж самому Джону. Коли той, нарешті, зав'язав шнурівки, Джон сказав: «Чудово, тату, я пишаюся тобою».

Очі батька наповнилися слізьми. Він прошепотів слова, які для Джона мали більше значення, ніж премії «Греммі»: «Я також пишаюся тобою. Ти гарний син».

Спочатку ми діти наших батьків, потім батьки наших дітей, потім батьки наших батьків, потім діти наших дітей.

Мілтон Грінблат, доктор медицини

Щоб бути власним дідусем чи бабусею, потрібно багато мужності. Ви маєте бути готові віддати те, чого так страшенно бажаєте самі, без усякої гарантії на розуміння. Однак це може виправдати ваші надії отримати любов, гордість або визнання, яких ви завжди прагнули. Зрештою це допоможе вам побороти тривогу, яку так точно охарактеризувала одна моя пацієнтка: «Що найбільше гризе мене, так це не те, що я відчувала мало любові від матері, а те, що я ніколи не висловила їй своєї любові, бо весь час гнівалася».

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

Якщо ви прагнете того, чого не отримали від батьків, станьте власним дідусем або бабусею.

Переходимо до дій

- Згадайте щось, чого ви так і не отримали від батька чи матері й у чому досі відчуваєте потребу. (Найтипівіші відповіді: гордість, любов, потіха та схвалення.)
- З огляду на власний досвід, визначте, чи ваші батько або мати могли успадкувати це від своїх батьків.
- Подумайте про конкретну ситуацію, у якій ви могли б від широкого серця дати ім те, чого ім бракувало, і уявіть, як саме ви це робите.

- Шукайте нагоди дати вашому батькові чи матері те, чого самі потребуєте. Не дивуйтеся, якщо ви обидва розчулитесь до сліз. Ці сльози означають, що щось було недобре, але тепер виправлено.

2. Підтримувати стосунки не з тими людьми

Будьте ввічливі зі всіма, але близькі з небагатьма й гарно перевірте цих небагатьох перед тим, як довіритися їм.

Джордж Вашингтон

«Мені, мабуть, належить стати черницею! – заявила Джуді, плюхнувшись на стілець. – Я щойно пішла від чергового хлопця. Усе починалося чудово, але виявилось, що він авторитарний покидьок. Повна протилежність тому тухтю, з яким я була раніше, що не міг навіть сам вирішити, до якого ресторану піти. Чому я завжди зв'язуюся з чоловіками, які або лякають мене, або викликають жаль? Може, є спосіб розкусити їх заздалегідь?»

Джуді не єдина, кому хотілося б мати детектор нікчем. До речі, не лише жінки висловлюють таке побажання. Чоловіки скаржаться, що представниці чудової статі, які їх приваблюють, згодом стають справжніми відьмами, починають їх контролювати або стають надто вимогливими та нав'язливими. Як чоловіки, так і жінки нарікають на друзів, родичів і колег, які або весь час набридають, або відсторонюються за найменшої образи.

Неначе покупці, які намагаються відшукати гниле яблуко, не надкусивши його, ми хочемо розпізнати поганих людей, які, на відміну від гнилих фруктів, кусають нас. Якщо ви постійно будете стосунки з негідними людьми, останні, мабуть, належать до двох типів. Перший тип справляє на вас враження своєю владністю, харизмою та силою. Якщо ви відчуваєте свою слабкість, така людина може приваблювати вас, і ви сподіваєтеся завдяки спілкуванню перейти частку її сили. За іронією долі, такі особи, наче вампіри, підтримують свою силу, всотуючи її з оточення. Вони є споживачами. Ви можете цього не усвідомлювати, бо вони знають, як догодити. Спочатку вони не завдають шкоди вам. Це прийде пізніше.

Вас приваблюють люди другого типу, тому що вони відчувають потребу у вас. Ви ототожнюєте себе з ними й ставитеся до них саме так, як їм цього хочеться. Це ваш шанс зробити добру справу, відчути свою важливість, ба навіть стати героєм. Ви вважаєте їх незагрозливими, такими, що не зможуть вам зашкодити. Але вони також не здатні щось дати вам. Ви вважаєте, що, якщо надасте їм достатню підтримку, вони, імовірно, також будуть для вас корисними. Але найчастіше все відбувається зовсім навпаки: вони просто спустошують вас. Зрештою ви відчуваєте, що повністю знесилилися, і стаєте такими, якими ніколи в житті бути не бажали, – холодними, відчуженими, можливо, навіть жорстокими до них.

В обох варіантах ваші найкращі наміри врешті-решт зазнають поразки. Єдиний спосіб уникнути цього – зрозуміти сутність індивідуальності іншої людини.

Це дозволить вам спілкуватися більш ефективно замість того, щоб бажати, аби ви ніколи в житті цієї людини не зустрічали. Однак варто триматися подалі від осіб, яким властива ненависть або надмірна вразливість.

Люди, сповнені ненависті, воюють із цілим світом. Хоч спочатку такі особистості здаються дуже привабливими, вони надзвичайно амбіційні, незговірливі й часто конфліктні. Кожну розбіжність думок вони перетворюють на конфронтацію та одразу ж намагаються взяти гору. Зав'язавши з ними стосунки, ви швидко почнете відчувати, що робите щось неправильно, або матимете комплекс неповноцінності.

Справжній друг покладається на тебе повністю, радить влучно, допомагає охоче, виявляє терплячість, захищає мужньо й ніколи тебе не зраджує.

Вільям Пенн

Люди, рушійною силою яких є ненависть, – це найчастіше ті, хто зазнав насильства в дитинстві. Вони не терплять поразок. Здається, їм завдали такої шкоди в дитячі роки, що вони поклялися, коли подорослішають, завжди досягатимуть свого. Вам може сподобатися така поведінка, коли йдеться про адвоката, але не про друзів, коханих чи партнерів. Ви почнете боятися, що вас уразять, і вирішите жертвувати своїми потребами заради таких людей.

Розкажіть такому ненависнику про свої бажання та мрії – і він намагатиметься пригасити ваш ентузіазм або бажатиме вам невдачі. Спостерігаючи за такою особистістю в компанії менш успішних людей, ви побачите, що вона до них байдужа, іноді навіть зневажлива і погірдлива.

Люди, рушійною силою яких є вразливість, більше розчаровують, ніж ображають. Перебувати разом із ними – це як ходити по яечній шкаралупі; ви маєте докладати величезних зусиль, щоб не завдати їм болю, інакше ви відчуватимете свою провину. Вони все сприймають як особисту образу, але, замість того щоб розгніватися, занепадають духом і відступають, змушуючи жаліти себе.

Через емоційну занедбаність у дитинстві такі люди в дорослому віці вважають себе нецікавими, беззахисними й нікчемними. Вони не бажатимуть вам невдачі, але й не підтримуватимуть. Вони просто вважають себе надто нещасними, аби в щось заглиблюватися. Поруч із тими, кому не таланить, вони відчують себе надто знесиленими й засмученими, щоб їм допомогти, а потім картають себе за те, що не здатні врятувати людину.

Благородна людина приваблює благородних людей і знає, як їх утримати.

Гете

На щастя, існує третій тип людей – зі здоровою основою. Відкриті, упевнені в собі, із міцними принципами і з гарним почуттям гумору – це саме ті, кого ми потребуємо в нашому житті. Вони з дитинства були в безпеці, відчували батьківську любов, тому люди цього типу є відданими, чесними та

ширими. Відчувши біль чи засмучення, вони швидко повертаються до нормального стану, не тримаючи зла й не намагаючись з кимось звести рахунки. Оскільки вони не заздять успіхам інших, то охоче вас підтримають. Тим, кому не щастить, вони широко співчуватимуть і намагатимуться допомогти. Ось до таких особистостей варто звертатися в разі потреби.

На жаль, для більшості людей, яких ви зустрічаєте в житті, властива або ненависть, або вразливість. Спілкування з ними не завжди є руйнівним, якщо тільки вас не затягне до їхньої нездорової сутності, як чорна діра затягує промінь сонця. Якщо ви поводитиметеся адекватно, то будете спроможні побудувати задовільні стосунки. Лише пам'ятайте: зміни залежать від вас, а не від них.

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

Уникайте ненависників, розумійте людей вразливих, шукайте людей психологічно здорових.

Переходимо до дій

Як спілкуватися з людьми, сутністю яких є ненависть

- Якщо не можете їх уникнути, погодьтеся з тим, що ви не здатні їх змінити.
- Не зближайтеся надто з ними і не довіряйте їм.
- Не виснажуйте себе, змагаючись із ними. Ви не переможете людей, які не хочуть програвати; навіть якщо ви здобудете якусь перемогу, вони не дозволять насолоджуватися нею.
- Не дозволяйте себе залякати або відволікти від дій не у власних інтересах.
- Не сперечайтесь й не втягуйтеся у довгі дебати з ними; просто подумайте, які дії будуть правильними та розумними, і дійте, як вважаєте за потрібне.

Як спілкуватися з надто вразливими людьми

- Зрозумійте, якщо ці люди діють так, наче їх образили, це не означає, що ви в чомусь винні.
- Не піддавайтесь їхнім настроям і не вважайте, що маєте постійно їх підбадьорювати.

- Пам'ятайте: не у ваших силах зробити їх щасливими.
- Намагайтеся спілкуватися з ними спокійно та об'єктивно.
- Спробуйте заздалегідь зрозуміти, якої поведінки та яких учинків ви очікуєте від них, а також чого вони можуть очікувати від вас.

3. Відкладати важливі справи

Краще почати діяти увечері, ніж ніколи.

Англійське прислів'я

Затягування справ – це мистецтво жити вчорашнім днем.

Дональд Роберт Перрі Маркіс

Самотність... є і завжди була основним і неунікненим досвідом кожної людини.

Томас Вулф

Якось на семінарі я попросив аудиторію з 500 чоловіків і жінок підняти руки, якщо прокрастинація є однією з трьох найуживаніших моделей їхньої саморуйнівної поведінки. Приблизно 90 відсотків підняли руку.

Майже кожна людина відкладає на завтра те, що мала б зробити сьогодні. Це стосується навіть осіб, які професійно займаються проблемами саморуйнівної поведінки. Так, протягом багатьох років щоразу, коли мое ім'я з'являлося в ЗМІ, мені казали: «Ви маєте написати книгу». Ці слова були приємні, але я почувався жакливо. Я знав, що повинен написати книгу. Я бажав це зробити. Я навіть розпочав писати одного разу. Але завжди з'являлася причина, щоб відкласти цю справу. Я сміявся з себе: «Як ти можеш допомагати людям змінюватися, коли не можеш навіть перебороти власні лінощі?»

Потім я зрозумів, що саме мене стримує. Я був сам, перспектива тривалої інтенсивної праці на самоті здавалася мені нестерпною. Коли я зрозумів, у чому проблема, то вже знав, що робити: треба знайти партнера для співпраці. І тільки-но це було зроблено, як робота над книгою стала легкою та приємною.

Безумовно, люди мають чимало причин, щоб безкінечно відкладати справи: невпевненість у собі, нудьгування, побоювання невдачі, відчуття невідповідності до справи тощо. Але самі по собі ці почуття не обов'язково спричиняють прокрастинацію. Зазвичай те, що схиляє чашу терезів у потрібний бік, відбувається непомітно для нас, і ніхто нам не може допомогти, підтримати й підбадьорити. Можемо ляяти себе за лінощі, боягузтво або невпевненість, але справжньою перепорою, імовірно, є

самотність, особливо якщо ми відкладаємо справи, які маємо виконати самотійно.

Проблема, зрештою, зароджується в дитинстві. Скажімо, коли дитина намагається зробити перші кроки, то вагається між радістю опанування нового вміння й жахом перед невідомим. Якщо вона відчуває задоволення, то не потребує нічийої допомоги. Та тільки-но її опановує страх, як вона озирвається на матір чи батька, сподіваючись, що рідні люди поновлять її відчуття безпеки й підтримають упевненість у собі. Слова: «Усе гаразд, не бійся, ти зможеш це зробити!» – допомагають дитині рухатися вперед. Але якщо, озирнувшись, вона не отримає підтримки, то впаде, знову почне повзати й не буде готова йти, аж поки залишатиметься на самоті. Те саме відбувається, коли дитині необхідно виконати якийсь важке завдання. Якщо жодний дорослий не заспокоїть і не підтримає, вона й далі буде асоціювати труднощі у виконанні з самотністю.

Дитина, яка отримує заохочення, керівництво й підтримку, виростає впевненою в собі, розсудливою та витривалою. Вона не боїтиметься за необхідності звертатися до інших. Натомість, якщо праця на самоті викликає емоційні спогади про незахищеність і страх, то людина буде схильна до прокрастинації в дорослому віці.

Подолати бажання відкладати справи через самотність можна з допомогою інших людей.

Особистість, що затягує вирішення справ, може стати активною в колі інших.

Ось чому люди люблять бігати, вчитися чи працювати разом із партнерами.

Саме тому в успішних групах взаємної допомоги, таких як «Анонімні алкоголіки», людьми, що переживають тяжкі часи, опікуються «спонсори».

Якщо у вас немає повноцінного партнера, намагайтеся залучити когось, хто підтримає ваші зусилля. Я, наприклад, почав діяти так, коли одна знайома жінка три роки відкладала роботу над докторською дисертацією. Я телефонував їй щодня о дев'ятій ранку й запитував приблизно так: «Ви вже за письмовим столом? Що збираєтеся робити? Чим будете займатися, коли закінчите цю роботу?» Я також вимагав, щоб вона надсилала мені повідомлення щогодини роботи. Може здатися, що не варто ставитися так до відповідальної дорослої людини, але це спрацювало. Як і більшість із нас, вона нічого не мала проти невеличкого примусу, бо тоді їй не доводилося страждати на самоті.

Якщо не можете знайти справжнього партнера або керівника, спробуйте пригадати близького родича, дідуся чи бабусю, друга або вчителя – когось, кого вам не хотілося б розчарувати. Уявіть, що він скаже вам: «Молодець, гарний результат!» – коли ви нарешті почнете робити те, чого весь час уникали. Навіть уявна стороння підтримка може стати поштовхом виконати те, що інакше ви постійно відкладали б.

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

Ми відкладаємо справи не тому, що лінуємося, а тому, що самотні.

Переходимо до дій

- Припиніть втрачати час, піддаючись бажанню затягнути справу.
- Припиніть підбадьорювати себе словами: «Наступного разу все буде інакше».
- Домовтеся про роботу разом із партнером. Або заручіться допомогою охочого друга та звітуйте йому чи їй, коли переборете себе й почнете працювати.
- Запропонуйте свою допомогу другові, коли йому особливо важко щось зробити.

4. Не очікувати, щоб інші зрозуміли ваш стан

Жодна людина не здатна до кінця зрозуміти іншу, і ніхто не в змозі влаштувати щастя іншого.

Грем Грін

Сорокадворічна Дженет Лейк, історикиня в університеті, узяла академічну відпустку для написання підручника. Щоб якось протистояти самотності, вона часто влаштовувала вдома вечірки та приймала всі запрошення. Дженет скаржилася, що доводиться буквально благати свого чоловіка Роберта, щоб він до неї приєднався. Роберт вважав цей тиск з її боку порушенням приватності й зневажав «надмірну потребу дружини до спілкування». Жінка так само скаржилася, що коли чоловік її супроводжував, то поводив себе грубо й неприязно. Тоді Роберт висміював її «гіперкритичність».

Коли подружжя Лейк прийшло до мене, їхній семирічний шлюб був під загрозою руйнування. Зрозуміло, що кожен мав підстави відчувати себе саме так і бажав, щоб його зрозуміли правильно. Але так само було очевидно, що жоден не був здатний зрозуміти іншого. Розбіжності були настільки значні, наче вони прибули з різних планет. Справи погіршувалися тим, що кожен був переконаний, ніби партнер може його зрозуміти, але не бажає цього зробити.

«Ти не розумієш!» – це одне з найчастіших звинувачень, які люди кидають одне одному. Нестерпно, коли нас не розуміють, тому ми пояснюємо знову й знову. Ще й ще. Потім розчарування переходить у гнів, бо гіршим, ніж сум від того, що тебе не розуміють, є відчуття, що інша особа навіть і не намагається тебе зрозуміти. Оскільки ми самі чудово усвідомлюємо, чого

хочемо, то вважаємо, що це має бути так само зрозуміло для інших. Вони просто надто вперті! Їм байдуже! Отож ми намагаємося присилити їх зрозуміти нас, а це заганяє їх у глухий кут... отак маємо вже двох розгніваних людей. Якщо вони не були налаштовані на порозуміння раніше, то зараз і поготів.

Людське розуміння – наче криве дзеркало, що, нерівномірно отримуючи промені, спотворює та знебарвлює природу речей.

Френсіс Бекон

Важливо знати: ми фільтруємо дійсність залежно від особистих цінностей і власного сприймання, тому непорозуміння неминучі; іноді неможливо зрозуміти думки та емоції іншої людини. Однак можна відчувати те саме, що відчуває вона.

У глибині душі кожен із нас відчуває ту саму істотну потребу в найпростіших емоціях: це любов, прив'язаність, повага, безпека, здатність самовираження тощо. Коли ці потреби не задовольняються, ми відчуваємо гнів, страх, сум, біль, інші подібні універсальні емоції. Зосередивши свою увагу на почуттях, притаманних усім людям, можемо досягти чогось глибшого й більш значущого, ніж розуміння, – співчуття. Співчуття, або емпатія, справді не має ціни, бо завжди зменшує ворожість між людьми. Психологічно неможливо гніватися на когось, якщо одночасно поділяєш його почуття.

Одним з ефективних шляхів до стимулювання емпатії є пошук аналогій, щоб перекласти мову почуттів однієї людини на мову іншої. Починаючи працювати з подружжям Лейк, я запропонував Роберту гіпотетичну ситуацію, пов'язану з його посадою голови групи дизайнерів у проектній фірмі: «Що б ви відчули, якби працювали над великим проектом, а один із членів вашої групи весь час поводив би себе неприхильно й неухважно з клієнтами?»

Роберт визнав, що він розсердився б і, можливо, навіть відчув би особисту образу, бо поведінка колеги могла б підважити його репутацію. Із моєю допомогою йому вдалося провести паралель із відчуттями дружини. Дженет пишалася тим, що здатна об'єднувати людей і стимулювати їхнє спілкування. Вона вважала, що нелюб'язна поведінка Роберта ставить під загрозу її репутацію та цінний для неї аспект життя. Оскільки дружні стосунки були для неї так само важливі, як бізнесові зв'язки для Роберта, його неприязна поведінка в товаристві викликала в неї такі самі почуття, як ті, що він відчував би у вигаданому мною сценарії. Коли Роберт зрозумів, про що йдеться, він одразу пом'якшав, сказавши: «Вибач мені».

Подружжя Лейк уже було на півдорозі до взаємної емпатії; тепер Дженет мала зрозуміти почуття чоловіка.

Я усвідомлював, що Роберт опирався перебуванню в компанії, тому що počував себе більш комфортно, маючи справу з предметами й цифрами, аніж із людьми, особливо незнайомими. Критикуючи ці заходи й показуючи, що Дженет не має права розраховувати на його участь у них, він у такий спосіб приховував почуття ніяковості та виправдовував небажання зробити якесь зусилля.

Щоб пояснити Дженет цю ситуацію, я порушив тему, яка її дуже турбувала, – материнські навички. «Уявіть: щодня, коли ви приводите дітей у садочок, вони поведуться дуже погано з іншими. Хай що б ви робили, дітлахи зовсім не слухаються». Дженет сказала, що це дуже її засмутило б. Вона настільки відчувала б своє безсилля, що, можливо, навіть уникала б перебування поруч із дітьми, щоб запобігти зайвому приниженню – саме так, як Роберт уникав перебування в компанії, бо відчував себе нетовариським. Потім, допомагаючи їй зрозуміти, чому її чоловік не сприймає критичних зауважень, я запитав, що вона відчувала б, якби її мати почала аналізувати виховання дітей і коментувати її помилки. «Я знервувалася б, розкричалася б і страшенно з нею розсварилася б», – визнала вона. Утім, саме так почувався Роберт на цих сходинках.

Було б перебільшенням припустити, що за допомогою наведених аналогій стосунки між подружжям Лейк налагодилися. Однак вони змінили атмосферу, сприяли переходу від антипатії до емпатії. Тепер Роберт і Дженет стояли на спільному спокійному підґрунті й могли по-дорослому обговорювати свої проблеми.

Зрозуміти до кінця означає не довести й знайти причини, а дізнатися та повірити.

Томас Карлайл

До такого підходу можна вдаватися, коли виникає якесь непорозуміння, він особливо корисний, коли йдеться про стосунки «чоловік – жінка». Тут я підібрав певні типи аналогій, що є особливо ефективними: для чоловіків – ситуації, пов'язані з кар'єрою і з прагненням автономії; для жінок – проблеми взаємовідносин і прагнення близькості. Загалом, незалежно від професії, статусу чи переконань, чоловіки й жінки прагнуть у такий спосіб відшукати ідентичність і повагу. Чоловік, який залишився без роботи, може відчути свою неповноцінність, подібні відчуття притаманні жінці, яка втратила кохання. Розчарування чоловіка, що застряг на неперспективній роботі, можна порівняти з розчаруванням жінки, чий світ обмежений дітьми та хатніми справами. Страх приниження, який відчуває чоловік, схожий на страх жінки бути покинутою.

Почуття сильніші за розумування. Якщо хочете зробити зусилля, аби відчути те, що відчувають інші, і допомогти їм сприйняти ваші почуття, можете вдатися до методу аналогій для створення емпатії.

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

Якщо хтось вас просто не розуміє, дайте йому відчути те, що відчуваєте ви.

Переходимо до дій

- Якщо ви розчаровані тим, що вас не розуміють, не гнівайтесь, а зробіть паузу та спробуйте пояснити все в інший спосіб.
- Замість того щоб повчати, критикувати або філософствувати, спробуйте вдатися до аналогій, які допоможуть іншій особі відчувати те, що відчуваєте ви.
- Спочатку визначте свої емоції. З'ясуйте для себе, що ви відчуваєте й чому.
- Підберіть ситуацію, у якій інша людина зможе відчувати те саме. Аналогії працюють краще, якщо вони відповідають конкретній особі та конкретним обставинам.
- Запитайте, як він чи вона почувалися б у такій ситуації. Не звинувачуйте, розмовляйте спокійним лагідним голосом.
- Тільки-но ваш партнер визнає, що має відповідні відчуття, запитайте, чи він або вона не бачать аналогій із вашим досвідом. Вам, мабуть, доведеться трохи підштовхнути близьку людину й сказати: «Коли ти критикуєш мене в присутності моїх друзів, я відчуваю те саме, що й ти, коли...»
- Поміняйтеся ролями, уявивши ситуацію, у якій ви могли б відчувати те, що відчувала інша особа.
- Скажіть, що розумієте його чи її почуття. Найімовірніше, ви побачите, як на очах зникає ворожість, і ви обидва зможете спілкуватися більш невимушено.

5. Чекати так довго, що діяти вже стане запізно

Якщо людині вранці відкриється істина, увечері вона може померати без жалю.

Конфуцій

1991 року ми з колегами стали свідками того, що я називаю епідемією Майкла Лендона в Малібу. Коли помирив від раку цей сильний актор, що був утіленням мужності, думка «Якщо це могло трапитися з ним, отже, може трапитися й зі мною» стала поширюватися, наче вірус. На лікарів і психотерапевтів зненацька накотилася хвиля телефонних дзвінків.

На жаль, часто нам потрібна трагедія, щоб об'єктивно поглянути на своє життя. Трагедії викликають переоцінку цінностей і співчуття, іноді надто пізно, щоб можна було щось виправити. Наведу найпоширеніший приклад: дуже мотивована людина, яка витрачає майже всю енергію на те, щоб зробити

кар'єру. І раптом хтось помирає – скажімо, батько, наставник або знайомий одного з них віку – чи він сам починає хворіти від стресу. Тоді людина усвідомлює, що їй знадобилося б іще одне життя, щоб проглянути книжки, які він колись планував прочитати. Діти виросли без його участі. Уже багато років вони з дружиною не кохалися. Тепер він розуміє мудрість часто повторюваної сентенції: «Ще жодна людина, яка помирає, не шкодувала, що мало часу провела в офісі».

Я бачив дорослих чоловіків і жінок, які плакали, наче діти, бо близька їм людина померла, а вони не змогли з нею помиритися, або вибачити її, або висловити їй свої любов і вдячність. Одна жінка розірвала стосунки з матір'ю, яка критикувала й принижувала її майже все життя. Заради власного спокою вона уникала спілкування з мамою протягом п'ятнадцяти років. Коли жінка дізналася від родички, що мати померла, з подивом відчула, що її сповнили теплі почуття до неї. Уперше вона думала про рідну людину без гніву. Навпаки, її охопив жаль. «Зникнення матері з мого життя було пірровою перемогою, – сказала вона. – Це дало мені спокій, але позбавило будь-якого шансу на налагодження позитивних стосунків».

Думаю, що не шкодую через жодний «ексцес» моєї багатой пригодами юності – у своєму заледенілому віці я шкодую лише, що не скористався з деяких ситуацій і можливостей.

Генрі Джеймс

Протягом навчання в медичному інституті, коли я працював на пів ставки в будинку для літніх людей, мені на все життя запам'ятався один випадок. На першому поверсі, де жили найбільш немічні пацієнти, якийсь чоловік сидів цілими днями в інвалідному візку, щось буркотів із гіркотою собі під ніс. Я проглянув його медичну картку і з подивом дізнався, що це дуже відомий суддя Верховного суду. Я запитав старшу медсестру, чому його ніхто не відвідує. Вона відповіла, що ця людина відштовхнула від себе всіх.

Поверхом вище жив пан Бронштейн, у якого було стільки життєвої сили й оптимізму, що я дивувався, як він потрапив сюди. Він пояснив, що його дружина перебуває на першому поверсі. Емігрувавши до Америки, вони працювали пліч-о-пліч – він був кравець, вона – швачка. Подружжя пережило всі лиха Великої депресії та Другої світової війни, виростило трьох дітей, якими пишалось. У дружини стався інсульт. У неї відібрало мову, вона вже не контролювала виділення сечі й калу та не впізнавала власного чоловіка. Однак він щоранку перестилав її постіль, купав її, зачісував їй волосся. «Мене запитують, навіщо я це роблю, – сказав він мені. – Я відповідаю: а що може бути важливіше? Ми все життя прожили разом, вона те саме робила б для мене».

Найімовірніше, пан Бронштейн помер спокійно, однак маю сумнів, що судді пощастило так само. Він досяг високих посад, проте якби його запитали, чи він бажав би щось змінити у своєму житті, мабуть, він відповів би так само, як, за чутками, на це запитання відповів Тай Кобб[2 – Тай Кобб (1886–1961) – відомий американський бейсболіст.]: «Я хотів би мати більше друзів».

Ви вже знаєте, що є важливим, але можете заплющити на це очі, щоб не порушувати наявного стану речей. Якщо для того, щоб пробудити вас, знадобиться смерть або смертельна хвороба, то може бути вже запізно.

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

Не чекайте, поки хтось умре, щоб зрозуміти, що є важливе.

Переходимо до дій

- Уявіть, як у вісімдесят років ви озираетесь на своє життя.
- Подумайте, що саме могло б дати вам відчуття гарно прожитого життя.
- Якщо ви нічого не зміните у своєму житті, чи зможете сказати у вісімдесят років, що найважливіші речі було повністю зроблено, а проблеми вирішено?
- Починаючи віднині, що б ви зробили б інакше, щоб бути задоволеним у вісімдесят років?
- Почніть це робити.

6. Гніватися й погіршувати ситуацію

Гнів – це короткочасне божевілля.

Горацій

Жодна людина не може мислити ясно, коли в неї стиснуті кулаки.

Джордж Дж. Нейтан

Маріанна була єдиною жінкою серед сценаристів телевізійного шоу. У неї ніколи не виникало проблем через стать, і вона завжди мала рівні права з чоловіками. Потім Маріанна пішла в декретну відпустку. Коли жінка повернулася, то виявилось, що до її професійних ідей ніхто не ставиться серйозно, а завдання дають такі, які не відповідають рівню її вмінь і досвіду. Складалося враження, що її перевели на нижчу посаду.

Проблема ускладнювалася тим, що Маріанна була прихильницею грудного вигодовування. Щоразу, коли вона вибачалася, щоб швиденько зцідити молоко

в пляшку, один колега починав кричати «Муу!», а інші жартували над жіночими грудьми. Маріанна страшенно гнівлася, але розуміла: якщо зірветься, то посилить стереотип жінки з гормональними проблемами, яка не може працювати в колективі й не сприймає жартів. Дати волю своїм почуттям означало б так само зашкодити власній меті – поновити повагу, яку вона раніше мала.

Гнів і дурість ідуть пліч-о-пліч.

Бенджамін Франклін

Маріанна, безумовно, мала рацію. Ви можете відчувати миттєве полегшення, виливши на інших свій гнів, але зазвичай ризикуєте в такому стані зробити щось таке, про що потім пошкодуєте, і втратити у сварці моральну вищість. Протилежне рішення – стримати гнів – так само може бути небезпечним, оскільки негативне почуття буде роз'ятрювати вас ізсередини й може спричинити депресію або психосоматичні захворювання. Я сказав Маріанні, що існує третє рішення – перетворити гнів на переконання та діяти відповідно. Така поведінка надасть ясності розуму, сміливості й сили діяти ефективно.

Я порадив Маріанні подумати, які саме принципи порушують її колеги, і знайти спосіб їх відстоювати. Наступного разу вона звернулася до них так: «Я думаю, усі ми згодні, що варто діяти професійно й ставитися до кожного як до рівного собі. Отож, якщо ви вважаєте, що забезпечення їжею дитини – це непрофесійно й відволікає від справи, я можу це припинити... за однієї умови: ви, хлопці, припините приймати особисті дзвінки, розмовляти про побачення та переривати збори розмовами про футбол. Так би мовити, ти мені – я тобі. Не вважайте це за жарт».

У твоїх словах я чую гнів,
Але не чую слів[3 – Тут і далі цитати з творів «Макбет» у перекладі Б. Тена і «Гамлет» у перекладі Л. Гребінки.]

Шекспір

Говорячи переконливо й додаючи трохи гумору, Маріанна зупинила зневажливе ставлення й не поступилася власною гідністю. Після цього, діючи чесно й упевнено, вона змогла розібратися з іншими проблемами, зокрема повернула собі колишні професійні повноваження. Якби вона діяла під впливом образи або бажання захиститися, на її скарги ніхто не звернув би уваги й вона втратила б ще більше поваги – можливо, навіть до себе самої.

Коли ви здатні опанувати власні почуття й наполегливо відстоювати важливі для себе цінності, то отримуєте щось набагато більше за гостру радість помсти – сміливість і силу переконання.

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

Гнів робить вас розгнущаними, а переконання надає вам силу.

Переходимо до дій

Поради, як перетворити гнів на порозуміння, якщо маєте справу із зарозумілими колегами, упертою другою половиною, неслухняною дитиною або нахабним хуліганом:

- Заспокойтеся. Переборіть нестримний потяг діяти імпульсивно, зробіть паузу для осмислення ситуації.
- Подумайте, що саме вас так розгнівало. Зазвичай це щось таке, що ви вважаєте несправедливим або нерозумним.
- Визначте, які принципи було порушено, і висловіть своє переконання відповідними словами.
- Визначте найкращий і найбільш креативний шлях для захисту принципів.

7. Казати «так», коли хочеться вимовити «ні»

Мої нещастя – це нещастя людини, що не вміє сказати «ні».

Дадзай Осаму

Коли Беккі та Енн домовилися разом написати книгу, Беккі була на сьомому небі від щастя. Енн була не лише письменницею, чиї твори вже були опубліковані, а також її найкращою подругою. Беккі купила комп'ютер, переобладнала вільну спальню на робочий кабінет, і нові партнерки взялися до роботи.

У них одразу виникла модель співпраці. Енн планувала порядок денний і домінувала на зустрічах, бігала кімнатою, як навіжений геній, що не може стримати своєї буйної уяви, а Беккі сідала за комп'ютер і набирала текст. Коли треба було робити щось нудне, Енн вважала, що це має робити Беккі. Якщо Енн ставила Беккі якесь запитання, це звучало суто риторично, наче вона розмовляла з підлеглою, а не з рівною собі. Оригінальні ідеї Беккі відразу скасовувалися або висміювалися, тому вона стала боятися цих робочих зустрічей.

Поведінка Енн була неправильною, а поведінка Беккі саморуйнівною. Вона страшенно боялася, що Енн відмовиться від проекту, який вона не здатна була виконати самостійно. Утім, Беккі не могла погодитися з подібним способом співпраці, адже відчувала себе ображеною. Не кажучи «ні», вона фактично казала «так» і лише зміцнювала погане ставлення до себе. Ще більш гнітливим було те, що подружки не обговорювали ситуацію, що склалася, а гнів Беккі та розчарування зростали. Нарешті вона вибухнула: «Ти ставишся

до мене так, наче ти начальниця, а я твоя підлегла, – кричала вона. – Ти зарозуміла всезнайка!» Так, це вирішило проблему. Це стало також кінцем міцного партнерства й колись чудової дружби.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66773748&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

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

2

Тай Кобб (1886–1961) – відомий американський бейсболіст.

3

Тут і далі цитати з творів «Макбет» у перекладі Б. Тена і «Гамлет» у перекладі Л. Гребінки.

