

## содержание

<b>введение</b> <b>какова ваша цель?</b> .....	11
<b>глава первая</b> <b>к черту самосовершенствование</b> .....	17
Как управлять собственной жизнью (после серьезного кризиса) .....	20
Подберемся к сути проблемы... и вырвем ее с корнем .....	27
Как стать более позитивным человеком .....	32
Перестаньте лажать .....	40
Как излечиться от пагубных пристрастий .....	46
<b>глава вторая</b> <b>к черту самоуважение</b> .....	57
Как побороть проклятие неудачника .....	59
Раскройте в себе силу убеждения .....	68
Как оказать сопротивление обидчикам .....	74
Как избавиться от клейма недееспособности .....	83
Как сохранить самоуважение ребенка .....	90
<b>глава третья</b> <b>к черту стремление помогать</b> .....	99
Как унять чужую скорбь .....	101
Спасение зависимых .....	108

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Защита жертв несправедливости .....	117
Нарушение мира в доме .....	123
Как поднять втоптаных в грязь .....	130
<b>глава четвертая к черту безмятежность .....</b>	<b>139</b>
Как перестать ненавидеть тех, кого любишь .....	141
Как смириться с неизбежным раздражением .....	147
Лицом к лицу со страхом .....	155
Как исцелиться от сердечной боли .....	164
Как мириться с враждебностью .....	171
<b>глава пятая к черту любовь .....</b>	<b>181</b>
Найти кого-то .....	182
Как связать себя узами законного брака .....	189
Измениться ради любви .....	197
Здоровый секс .....	205
Возрождение утраченной любви .....	215
<b>глава шестая к черту коммуникацию .....</b>	<b>227</b>
Культивирование близости .....	228
Выражение травмы в словесной форме .....	237
Как выпустить злость .....	246
Разговоры, меняющие жизнь .....	253
<b>глава седьмая к черту родительство .....</b>	<b>263</b>
Как не сломать ребенка .....	264
Как прекратить извечный конфликт родителей и детей .....	274
Как воспитывать засранца .....	282
Как жить с трудностями в обучении .....	291
Как восстановить родительский статус после развода .....	300
<b>глава восьмая к черту засранцев .....</b>	<b>309</b>
Когда вас объегорит самый любимый и дорогой Засранец .....	312

Мой родитель — Засранец .....	318
Как оправиться после унижения со стороны Засранца .....	324
Как спасти Засранцев от их собственной мерзости .....	332
Жизнь и работа с неизбежными Засранцами .....	338
<b>дополнительная глава девятая к черту лечение</b> .....	347
Как получить лечение .....	348
Как получить свою порцию терапии .....	362
Самолечение за небольшие деньги .....	371
Лечение тех, кто не расположен к лечению .....	373
<b>послесловие да ладно, и меня к черту</b> .....	383
<b>благодарности</b> .....	385

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**введение**

# Какова ваша цель?

Большинство людей покупает книги из серии «помоги себе сам» или записывается на прием к мозгоправам по одной причине: невзирая на многочисленные попытки, они не в состоянии разрешить свои проблемы самостоятельно. Люди поступают так, когда они находятся в депрессии, страдают от саморазрушительного поведения или несчастны в отношениях, когда им тревожно, когда с ними жестоко обращаются, когда они слишком толстые или слишком худые... Продолжать список можно долго. При этом многие надеются на совет или лечение, которое облегчило бы симптомы, избавило бы их от боли, вернуло бы самоконтроль и восстановило разрушенные отношения. Одним словом, они хотят получить чудодейственное лекарство. А публичные фигуры психотерапии, в особенности те телегеничные гуру самопомощи, что величают себя только по имени – Доктор Фил, Дрю, Лаура, Ник и прочие, – усиливают эти ожидания.

«Забей!» предлагает более реалистичный взгляд на жизнь практикующего психиатра с медицинским образованием. На протяжении сорокалетней клинической карьеры он

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

лечил сотни пациентов с тяжелыми душевными заболеваниями, дурными привычками и проблемными отношениями. Этого специалиста зовут Доктор Фамилия. Имя, конечно, вымышленное. Под ним скрываются два автора: уже упомянутый психиатр, выпускник Гарварда, доктор Майкл Беннет и его дочь, сценаристка Сара Беннет, которая многие годы писала комедийные скетчи для нью-йоркского театра Upright Citizens Brigade Theatre. Совместную технику мы оттачивали на нашем веб-сайте [www.fuckfeelings.com](http://www.fuckfeelings.com).

Я, доктор Беннет, часто видел, как реальные результаты терапии не оправдывали ожиданий людей. И я пришел к такому выводу: пациенты обращаются за помощью к специалистам и верят в существование лекарства от своих проблем, но при этом отрицают тот факт, что многое в жизни, в них самих и в других людях изменить невозможно. Они могут считать себя неудачниками из-за того, что не могут толком начать жить, пока не найдут ускользающий ответ. Они цепляются за веру в исцеление и желают знать, что именно они или предыдущие врачи сделали не так? Что помешало им вылечиться? К сожалению, многие психотерапевты, стремящиеся помочь своим пациентам, поддерживают в них ложные надежды. Но я не из их числа.

«Забей!» раскроет вам глаза. Вы поймете, что в большинстве случаев не совершали никаких ошибок, что не должны прикладывать больше усилий или ждать изменений к лучшему. Вместо этого надо смириться с неизбежными жизненными трудностями, ведь ваши бесплодные старания четко указывают на то, что вам не под силу изменить. Убедив вас принять то, что вы не в состоянии изменить — в своей личности, поведении, супруге, ребенке, чувствах, начальнике, стране, домашнем питомце и прочем, — методика «Забей!» учит справляться с неразрешимыми жизненными проблемами. Это лучше, чем тщетно пытаться исправить ситуацию. Вы готовы принять то, что не в состоянии изменить?

Тогда у нас припасена масса позитивных рекомендаций касательно того, как улучшить внешний вид дерьма, которое жизнь с завидной регулярностью преподносит вам. Но для начала прекратите впустую терять время на бесполезные усилия.

Возможно, вы хотели бы перестать кого-то любить или ненавидеть, избавиться от тяги к алкоголю или наркотикам, излечиться от депрессии, «улучшить» супруга, ребенка или родителя. Но к тому моменту, как вы обращаетесь за помощью к специалисту, уже понятно, что добиться всего этого вы не сможете. Вы не продвинетесь вперед и не получите пользы от лечения, пока не признаете, что ваше желание невыполнимо. А когда вы смиритесь с этим, то превратите свою проблему в конкретную посильную задачу.

Примите неосуществимость цели как данность. Смириться с тем, что депрессия частенько бывает хронической и неизлечимой, перестаньте винить себя за то, что не контролируете ее. Откажитесь от лечения, которое не дает результатов. Делайте то, что поможет вам жить со своим заболеванием или проблемой. Некоторые раны никогда не перестают кровоточить, так перестаньте их беречь. Научитесь жить с тяжелым сердцем и постарайтесь выстроить новую, лучшую жизнь. Смириться с тем, что юридически вам будут нужны стимулирующие, но нездоровые вещества и проблемные сексуальные партнеры. С тем, что вам надо будет самовыражаться определенными способами и изменить их не поможет никакое самокопание. Перестаньте постоянно искать причину своих слабостей и не позволяйте им превращать вас в придурка.

После того как мы убедим вас, читателей и нуждающихся в совете пациентов, принять то, что вы не в силах изменить, мы объясним, почему вы несете за свои страдания меньшую ответственность, чем считаете. Мы предложим вам действенные методы, с которыми вы добьетесь

лучших результатов. Этими методами вы не пользовались, потому что были заняты пустыми мечтаниями, а не решением проблем.

Разумеется, мы не гарантируем счастья — совсем наоборот. Но зато мы научим вас быть сильными, и вы будете гордиться тем, что справились с неизбежными жизненными невзгодами. Не то чтобы мы против счастья. Просто не считаем, что надо взваливать на себя ответственность за счастье в случаях, когда оно невозможно. В нашем мире правят не чувства и многое не поддается изменению. Не постоянное самосовершенствование, а признание ограничений — вот что толкает вперед и помогает разгрести кучи жизненного дерьма.

Так что нет, мы не подскажем вам, как восстановить давно давшие трещину отношения, наставить на путь истинный неблагополучного приятеля или заслужить уважение начальства. И никто вам не сможет этого подсказать. Единственная книга, в которой можно узнать, как изменить мышление другого человека, — это пособие по лоботомии. А мы просто расскажем, как преодолеть разочарование, обиду и (или) потребность быть нужным, которые вытекают из перечисленных проблем. И поможем отыскать реалистичные и практичные решения.

Если вы правильно обозначите свои границы, то сможете выстроить мирные отношения с родителями. А если поставите нужные требования, то вам больше не придется иметь дела с проблемными парнями. Сформируйте у себя реалистичные ожидания — и работа покажется вполне сносной, невзирая на неприятного босса. Да что там, вы найдете себе босса лучше! Мы не даем ложных обещаний и не гарантируем счастливый конец, зато предлагаем конкретные шаги, которые позволят справиться с негативными эмоциями и по максимуму использовать то, что подвластно контролю.

В этой книге полным-полно забавных таблиц и врезок вроде вот этой. Их сделал Сара, чтобы вы не заскучали.

Неудачное желание	Правильная цель
Довести свое «Я» до совершенства!	Научиться признавать: «Я» — не идеален, но это меня устраивает.
Научиться себя любить!	Научиться любить усилия, которые я прикладываю, чтобы мириться с собой.
Никогда-никогда больше не пить!	Прикладывать максимальные усилия, чтобы отказываться от чудесных напитков.

Учитывая, как жестока и несправедлива жизнь, «Забей!» видит в ругательствах источник успокоения, ясности и силы. Ругательства помогают излить злость без обвинений, сохранить стойкость перед лицом боли и проявить целеустремленность без сентиментальности. В то же время мы не допускаем употребления по-настоящему непристойных ругательств вроде «справедливость» или «чувства».

Каждая глава этой книги посвящена типичным желаниям — люди выражают их в надежде разрешить обычную проблему: одиночество, негативное представление о себе, конфликт. Также приводятся объяснения того, какие аспекты этих желаний осуществить невозможно. С помощью примеров мы показываем, как установить границы возможного, сформулировать реалистичные цели и разработать алгоритмы их достижения. Уважайте себя не за общее качество удачи, а за то, как справляетесь с неудачами. Да, мы повторяемся, но эту мысль мы будем повторять часто — потому что вам необходимо ее услышать. Мы также дали информацию о других источниках терапии (помимо данной книги).

В то время как другие книги из серии «помоги себе сам» гарантируют путь к счастью, «Забей!» с уверенностью утверждает: такого пути не существует в природе. Более того, попытки убедиться в его наличии вынуждают людей чувствовать себя конченными неудачниками, а не невезучими героями. Зато «Забей!» ручается: нет в жизни ситуации, из которой нельзя найти выход, если не терять чувства юмора, приводить свои желания в соответствие с реальностью, обуздать чувства, контролировать дурное поведение и поступать так, как вы считаете верным.

А тем, кто хочет, чтобы один из многочисленных Докторов-которые-называют-себя-по-имени раскрыл секрет счастья, мы говорим: «К черту счастье!» К черту самосовершенствование, самоуважение, справедливость, услужливость и все подобное. Если вы выкинете из головы эти глупости, то сможете вернуться к действительности и найти рациональное решение. В этом вам поможет наша книга и настоящий доктор с фамилией.

**глава первая**

# **К черту самосовершенствование**

Обычно покупка книги на тему самопомощи — предпоследний шаг в неудачной борьбе с кризисом личности. Последний шаг — это терапия. А первый — абонемент в тренажерный зал, DVD с зумбой или брошюра с какой-нибудь программой самообразования.

Самоотверженное самосовершенствование — занятие, достойное восхищения (а если вы — Опра, то это еще и чрезвычайно прибыльно). Но мы в своей книге честно предупреждаем: готовность пойти на какие угодно жертвы ради самосовершенствования не означает, что вы действительно принесете эти жертвы. Человек не может стать выше после того, как он перестал расти. Физическая сила и интеллектуальные способности имеют свои пределы, как бы усердно вы ни тренировались.

Самосовершенствование мешает вам принимать себя таким, какой вы есть, а его результативность постепенно стремится к нулю. Это — одна из причин, почему попытки улучшить себя должны учитывать ваши ограничения. В противном случае получится не самосовершенствование, а саботаж.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Аналогичный принцип применяется и в контроллинге дурных привычек. Программы двенадцати шагов настоятельно рекомендуют признавать, что пагубные пристрастия нельзя контролировать в полной мере. Всегда найдется нечто, что, хотя бы временно, уменьшит наш контроль и заставить нас совершать поступки, о которых мы впоследствии будем жалеть. Убежденность в обратном лишь делает нас еще более уязвимыми перед этой возможностью и вынуждает еще больше упрекать себя за случившееся. Жизнь — отстой, контроль — отстой, но здесь нет ничего личного. Ваши возможности по изменению себя не безграничны, и признание этих ограничений помогает справиться с дурным поведением, дурными сторонами вашей личности и даже с дурным вкусом в выборе туфель.

И правда, чем глубже изучаешь расстройства поведения, тем больше убеждаешься: у большинства людей мозги набекрень. А остальным, видимо, просто не доводилось сталкиваться со стрессом, капризами родственников или японской анимацией: тогда бы уж их душевные расстройства сразу вылезли наружу. Широкое распространение уникальных, генетически обусловленных дисфункций согласуется с теорией Дарвина: индивидуальные различия, даже дисфункциональные, способствуют генетическому разнообразию вида и повышают его шансы на выживание при непредвиденных угрозах. Но если генетическое разнообразие благотворно сказывается на целом виде, то для отдельного его представителя это сплошной кошмар! Ведь его ДНК забито странными инстинктами и позывами, которые усложняют его жизнь и навлекают на его голову неприятности.

Нейробиология доказывает: многие эмоциональные и поведенческие проблемы, которые вызваны плохим родительским обращением или психологической травмой, могут также обуславливаться необратимыми нейронными связями. Это объясняет, почему самосовершенствование

дается так тяжело, даже если мы обладаем силой воли и четким планом.

В то же время неизлечимая дисфункция несет с собой много боли и радости самосовершенствования. Хотя это сильно преувеличено. Сила и уверенность дарят вам право разгуливать в воображаемом плаще Супермена, но и это фигня. Истинная уверенность рождается, когда вы понимаете, что направили свою силу, какой бы ограниченной она ни была, на важные дела. Если сил у вас мало и вам приходится очень стараться, то вы заслуживаете еще большей похвалы – но при условии, что вы руководствуетесь своими ценностями и совершаете нечто достойное.

Если вы признаете, что самосовершенствование имеет свои ограничения, то сможете понять природу этих ограничений, иначе с ними не справиться. Следовательно, цель реализации потенциала – не максимально улучшить качество исполнения, а улучшить его настолько, насколько возможно в разумных пределах. При этом надо учитывать ресурсы, которые у вас есть, и понимать свои ограничения. Так вы будете знать, какая помощь вам потребуется и на какие компромиссы идти, если не справитесь в одиночку.

Пагубные пристрастия не единственное саморазрушающее поведение, которое вроде бы должно контролироваться, однако контроль не поддается. Расстройства питания, скупость и медлительность схожи с ними в том, что кажутся дурными привычками, которые должны искореняться благодаря регулярным стараниям и силе воли, но в действительности с трудом поддаются корректировке. И здесь нет ничьей вины, даже ваша мама не виновата. Из всего сказанного выше можно сделать единственный вывод: многие люди способны контролировать свое поведение в меньшей степени, нежели того заслуживают. Зачастую крайне сложно определить, в какой мере им следует нести за это ответственность.

Разумеется, даже если вы не в состоянии побороть свои слабости, вам все равно нужно пытаться делать это. Если ваша цель — стать достойным, порядочным человеком, с этого крючка вам уже не соскочить. Тот факт, что у вас есть недостатки и далеко не все вы можете исправить или проконтролировать, означает, что вам придется приложить больше усилий, чтобы подобраться к поставленной цели. Так несите ответственность за эти усилия, а не за результаты, неподвластные контролю.

Многие люди обращаются за помощью в расчете на само-совершенствование. Несмотря на многочисленные бесплодные попытки, изменения к лучшему не происходят. Но люди отрицают это. Настоящая глава — да и жизнь вообще — учит реалистично оценивать свою способность стать лучше, принимать то, что уже известно (хоть это причиняет боль), и составлять план действий, руководствуясь своими ограничениями. И не важно, как складывается ваша жизнь в настоящий момент или что побудило вас купить эту книгу.

### **Как управлять собственной жизнью (после серьезного кризиса)**

Поскольку люди в состоянии контролировать лишь время записи телепередач да свое отношение к Майли Сайрус, неудивительно, что периодически им кажется, будто их жизнь наполняет хаос. Иногда причина этого — в реальной потере контроля. А порой все дело в том, что вещи, неподвластные вашему контролю, представляются куда более важными и приоритетными, нежели те, что вы контролируете. Ниже перечислены желания, которые возникают у людей, когда жизнь выходит из-под их контроля. Эти желания редко бывают реалистичными, обычно они лишь усиливают чувство беспомощности. Никакие усилия, попытки и терапии не отменяют того факта, что жизнь оставляет за собой право извлекать вас

в дерьме по самые уши. Но, несмотря на то, что жизнь не подвержена контролю или по крайней мере кажется таковой, ни в коем случае не отказывайтесь возмещать причиненный себе урон. Чувство беспомощности — еще не признак того, что все закончится плачевно или что вы неправильно живете. Если вам удастся не обращать внимания на кошмарное ощущение полной катастрофы, не сходить с ума и не страдать от гиперответственности, а заняться решением проблемы, то у вас появится повод для гордости и масса альтернативных вариантов того, как следует поступить.

Вот что вы считаете себя обязанными контролировать, хоть и не можете:

- доход (либо же его отсутствие);
- статус отношений (либо же его отсутствие);
- отношение к вам окружающих (не прибегая к магии или гипнозу);
- ваших детей (после того, как они покидают ваше тело);
- способность отказаться от соблазнительной упаковки шоколадных конфет или от выпивки и не брать в руки телефон после всего выпитого и съеденного, когда так и тянет высказать своему бывшему все, что накопилось.

Вот чего хотя люди:

- обрести прежний контроль;
- понять, как научить близких контролировать собственную жизнь;
- избавиться от постоянного чувства беспомощности.

Приведем три примера.

По жизни я трудоголик, отличный продавец. Я женился на женщине, которая, казалось, будет любить меня вечно. И сейчас я не понимаю, почему моя жизнь разваливается на части.

Мою компанию продали, и после увольнения мне пришлось устроиться на более низкооплачиваемую работу. Новый начальник меня ненавидит. В один прекрасный день моя жена вдруг решила, что ее чувства ко мне угасли и она не может жить с нелюбимым человеком — а ведь мне наш брак казался счастливым. Теперь каждый день представляется мне адом, и глаза у меня постоянно на мокром месте. Боль не уходит. И хотя таких неудачников, как я нужно, еще нужно поискать, моя цель — вернуть контроль над собственной жизнью.

Наш сын всегда был славным мальчиком, но при этом постоянно умудрялся отыскать неприятности на свою голову. Даже теперь, когда ему двадцать пять лет, у него нет твердой почвы под ногами. Мы с мужем всеми силами помогали ему во время учебы, но он не желал выполнять домашние задания и бросил колледж через год. Мы считаем, что он злоупотребляет алкоголем, однако сам он это отрицает. А у его подружки нет работы, зато есть пирсинг на лице и бывший дружок-уголовник. Мы с ужасом ожидаем дня, когда она объявит, что беременна от нашего сына. Моя цель — выяснить, что происходит с сыном, и помочь ему взять под контроль собственную жизнь.

Такой лицемерки, как я, свет еще не видывал. Коллеги уверены: у меня стальные нервы, но они даже не догадываются, что я форменная истеричка, которая не может удержать еду в желудке, не спит по три ночи перед каждой презентацией и постоянно заморачивается из-за глупостей, которые ляпнула, не подумав. Я попросту неудачница, которая притворяется, будто у нее все схвачено, из-за этого я чувствую себя еще более потерянной. Моя цель — построить жизнь, которая не напоминает сошедший с рельсов поезд.

Не существует классификаций хаоса. Но ощущение, что жизнь над тобой зло подшутила, обычно принимает самые

разнообразные формы. У одних людей случается нервный срыв, который лишает их мотивации и веры в свои ценности. Другие испытывают беспомощность опосредованно — например, наблюдая, как близкий человек собственноручно пускает свою жизнь под откос. Третьи полагают, будто постоянно балансируют на краю величайшего краха, и не видят, что на самом деле они очень далеки от него. В любом случае ощущение утраты контроля вовсе не означает, что вы могли ее предотвратить. Вместо того чтобы искать ошибки и слабые места, оцените себя объективно — с позиции того, как хороший человек может поступить в неприятной ситуации. Даже если сложившаяся ситуация вызвана глупой ошибкой, извлеките из нее полезный урок и прекратите винить себя за негативные последствия. Ведь эти последствия неподвластны вашему контролю — касаются ли они работы, детей или психологического состояния. Если будете винить себя за царящие в жизни разброд и шатание (просто потому, что допустили их), вы ослабите себя именно в те моменты, когда нужно быть сильным. Если погрязните в самокритике и будете считать наказание заслуженным, вам будет нелегко принять мудрое решение и пережить болезненные чувства, не впадая в панику. Но как только вы научитесь отделять губительные эмоции от трезвой оценки собственных действий, вы обретете самоуважение и вернете контроль над своей жизнью. У вас появятся новые силы, чтобы наладить работу и восстановить отношения, обозначить четкие границы для неуправляемых детей, принять тревожные чувства и не подвергать сомнению свою способность при необходимости игнорировать их. В конечном счете вы будете больше уважать себя: ведь вы упорно плыли против течения, вместо того чтобы отдаться на волю волн.

## *Диагноз на скорую руку*

Вот чего вы хотите, но не имеете:

- похвалу, зарплату или семью, которых вы заслуживаете;
- спокойствие, любовь и счастье (также известные как финансовая стабильность);
- знание того, что сейчас вы на верном пути;
- уверенность в своей способности не сбиться с этого пути.

Вот к чему вы можете стремиться и чего достичь:

- сформулировать разумные стандарты, описывающие, что вы в состоянии сделать, учитывая ваш статус «маггла»;
- уважать себя за соответствие стандартам;
- пересилить боль, страх, уныние и воздать себе по заслугам;
- не позволять боли менять ваши ценности и основной курс или подрывать вашу целеустремленность.

Вот как это можно сделать:

- не игнорируйте «тревожные звоночки», которые, возможно, предупреждали вас раньше о наступлении кризиса, могут предупредить и теперь;
- спросите себя, способны ли вы в разумной степени на некие иные действия;
- поставьте себе оценку за старания, честность и правильность своих приоритетов;
- если вы считаете, что заслуживаете лучшего, то найдите приятеля или врача, которые в нужный момент напомнят вам: вы живете в соответствии со своими ценностями, а беспомощность и унижения — это совсем не про вас, вне зависимости от того, какие чувства вы испытываете;
- обратитесь к психиатру или психотерапевту, пусть посоветует вам бихевиористские приемы и (или) лекарства, которые снимают тревожность или депрессию — если они пустили слишком уж глубокие корни.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

### *Ваш сценарий*

Вот что нужно говорить себе, когда вы чувствуете себя в полном раздрае. Те же слова подойдут и для другого человека.

*Дорогой [я/член семьи/засранец, которому я не могу помочь, но который мне не безразличен]!*

*Я знаю, ты чувствуешь себя так, словно [я/ты/наш бесплодь-сын] на краю [вставьте сами – чего, но чего-то ужасного], а жизнь представляется кошмарной катастрофой. Жизнь и правда бывает отстойной, и иногда степень [вставьте литературный синоним слова «дерьмовость»] зашкаливает, особенно учитывая все сопутствующие обстоятельства [невезение/тревожность/многочисленные вредные пристрастия и безработицу, побившую по продолжительности все мировые рекорды]. Поэтому не принимай все это слишком близко к сердцу и похвали себя за хорошие поступки, даже если они не помогли утрясти все эти 33 несчастья. Гордись хорошо проделанной работой, независимо от [неудачи/плохих генов/плохих знакомств/душевной боли], и не останавливайся.*

#### **Вы знаете, в чем истинный секрет «Тайны»?**

Книга «Тайна» Ронды Берн\* — литературное творение из серии «помоги себе сам». Его лейтмотив звучит так: если вы «запустите» свои желания во Вселенную (то есть если будете постоянно думать о том, чего хотите), тогда Вселенная обязательно на них ответит.

«Тайна» утверждает: если вы толстый и бедный, то не из-за паршивой работы и экономического кризиса и не из-за того, что после очередного дня на ненавистной работе балуете себя жирнющим чизбургером. А из-за того, что, стоя на весах

\* Ронда Б. Тайна. — М.: Эксмо, Домино, 2008.

в своей крошечной однокомнатной квартирке, думаете: «Вот гадство, я толстый и бедный». А надо думать: «Эй, Вселенная, я строен, богат и перспективен». У этой книги немало поклонников. Самая большая из них — Опра. Да есть и другие люди, которые приписывают «Тайне» многочисленные чудеса — от прекрасной работы до избавления от рака.

На самом деле понятия, описанные в этой книге, на протяжении всей истории человечества неоднократно завоевывали популярность и претендовали на то, чтобы быть духовными идеями. Но истинная «тайна» вам вряд ли понравится, и вряд ли бы вы заплатили деньги, чтобы ее услышать. Именно поэтому вам и нужно ее знать! Итак: вы можете сколько угодно посылать во Вселенную самые позитивные и целенаправленные мысли, желания и молитвы. Но жизнь все равно бдет подбрасывать вам мерзкие неприятности.

Чем больше вы «проецируете» свои желания, тем бесполезнее проходит жизнь. А вы тем временем ждете результата. Худшее, что с вами случится, — это осуществление вашего желания. Ведь тогда вы будете считать, что раскрыли Тайну, а это совсем не так. Человеческой натуре свойственно иметь много желаний, и лишь вопрос времени, когда вы упретесь в кирпичную стену разочарования. Причем вы будете упрекать именно себя: ведь это ваша вина, что вы не сумели правильно распорядиться Тайной. Как бы сильно вы ни заслуживали счастья и успеха, вы не всегда получаете желаемое (если только вы не Опра). Такова жизнь

Но в то же время хотеть не вредно. Желайте, молитесь, концентрируйтесь — ведь все это помогает понять, чего вы на самом деле хотите. В особенности если благодаря «запросам во Вселенную» вы придерживаетесь своих приоритетов и упорно трудитесь. Только не принимайте близко к сердцу, если не получите награду. И следите за потреблением жиров.

## **Подберемся к сути проблемы... и вырвем ее с корнем**

Все вы знаете, как отыскать вещь, которую куда-то положили и забыли: надо вспомнить свои последние действия, связанные с этой вещью. Часто люди пытаются решить по такому же принципу и эмоциональные проблемы. Но восстанавливая свои шаги, чтобы обнаружить источник проблем, вы, скорее всего, ничего не отыщете. Разве что потерянные солнцезащитные очки.

Даже после того, как поиск первопричин ничего не дал, люди с трудом признают, что занимались бесполезным делом. Нам никогда не узнать ответы на массу вопросов. В поиске ответов нет ничего плохого – если те действительно существуют. Но если этот поиск долго не дает результатов, велика вероятность, что найти ответы просто не суждено.

Люди верят: если собрать факты, проникнуть в суть вещей и откровенно рассказать о сокровенных, но подавляемых доселе и даже неприятных эмоциях, то можно выявить и разрешить любую проблему. Но знать, откуда взялась дурная привычка, не значит избавиться от нее. А стремление к более глубокому пониманию природы привычки иногда просто оправдывает ожидание подходящего момента для избавления от нее. Но момент никогда не наступает. Так что выявление корней проблемы зачастую имеет антитерапевтический эффект. В лучшем случае это просто потеря времени.

Если терапия не решила проблему, вы задумываетесь, насколько она была интенсивной и продолжительной, были ли вы достаточно откровенны с доктором и насколько он квалифицирован. Если проблема связана с отношениями, вы спрашиваете себя: «Достаточно ли я постарался излить все болезненные и негативные чувства?» – что, как ни странно, иногда лишь усугубляет ситуацию.

Ниже перечислены признаки того, что ваши поиски глубинных причин следует прекратить:

- продолжительность поисков обратно пропорциональна вашей способности изменить сложившуюся ситуацию;
- ваши друзья, дети и даже домашние животные ясно дали понять: тема вашего прошлого/проблемы/ерунды закрыта;
- ваш доктор не столь категоричен, как друзья, дети и домашние животные, но во время бесед с вами то и дело засыпает;
- вы прокручивали прошлое так много раз, что даже у вашего дежавю появилось дежавю.

Вот чего хотят люди, когда им надо найти решение неразрешимой проблемы:

- разобраться, почему они утратили прежний контроль;
- выяснить, почему они не могут справиться с задачей, хотя у них это всегда получалось;
- понять, почему их так тянет совершать дурные поступки.

Приведем три примера.

Не могу понять, почему после десяти лет воздержания я снова начал пить. Все это время меня не тянуло в бары, не волновало наличие алкоголя дома, равно как и компания выпивающих друзей. И вот однажды на работе сложилась напряженная ситуация... Мне показалось, я смогу держать себя в руках, поэтому позволил себе пару глоточков. Ничего страшного не случилось, я ограничился одним бокалом и целую неделю придерживался именно такой нормы. С тех пор прошло три месяца. Я больше не контролирую потребление алкоголя и вернулся к тому, с чего начал. Моя цель — выяснить, что со мной произошло и почему.

Не знаю, почему мне не хочется выполнять некоторые задания на работе. Если требуется переговорить с людьми и можно управиться с делом быстро, то я выкладываюсь на полную катушку и довожу все до конца. Но если нужно заполнить кучу бумаг и никто не стоит у меня над головой, то я тяну с этим, пока не начинаются неприятности. Я всегда такой была. На моем столе постоянно горы бумаг, на которые я даже смотреть не хочу. Возможно, это объясняется тем, что я боюсь успеха, или тем, что отец всегда считал меня никчемной, но такая моя особенность портит мне жизнь. Моя цель – выяснить: я просто ленива или это психологическая проблема, мешающая мне реализовать себя?

Меня всегда тянет к «не тем» мужчинам, и обычно наши отношения заканчиваются плачевно. Чаще всего меня бросают, а иногда еще и повышают на меня голос или даже поднимают руку. Психотерапевт сказал, что я выбираю мужчин, похожих на отца. Он был харизматичным болтуном и бросил мою мать, когда та была беременна мной. Думаю, это верная оценка, и самое время найти хорошего человека. Но как бы я ни старалась, я все равно знакомлюсь с какими-то придурками. Моя цель – выяснить, почему меня привлекают совсем не те, кто мне нужен и как познакомиться с достойным мужчиной.

Когда нас ставит в тупик та или иная непонятная слабость, вопрос «почему» из уст взрослого человека так же бессмысленен, как и из уст четырехлетнего ребенка. Если вы не понимаете, почему запили после десяти лет воздержания, почему не можете выполнить работу или познакомиться с приличным мужчиной (даже зная, что именно делаете неправильно), то вы имеете полное право задаться таким вопросом. Но если повторять этот вопрос не единожды и не дважды, а примерно столько же, сколько вопрошал Господа Иов, то вы не получите ответа. Хотя и выразите свое разочарование.

Нейробиология утверждает: любое наше действие зависит от многочисленных уникальных способностей и, если хотя бы одна из них окажется ослабленной или нарушенной, наше функционирование будет поставлено под угрозу.

Если вы начали пить, то не из-за своей слабохарактерности, а потому, что алкоголь запускает в мозгу механизм, который говорит: «Я должен это повторить». Если вас воротит от бумажной работы, то, вероятно, мозгу трудно дается та или иная форма интерпретации или письменные символы (цифры, карты, английский язык). Если вы выбираете один и тот же типаж мужчин, возможно, вами руководит определенная часть мозга. И ни эту часть, ни ваши вкусы изменить нельзя.

Так что, когда при личной встрече с Создателем вы наконец спросите «Почему?», то услышите тот ответ, который обычно давала ваша мать. Она делала это, когда не знала, как выкрутиться, и не хотела напрасно терять время: «Потому что я так сказала, а теперь иди и займись чем-нибудь полезным».

Разумеется, знание того, что ответа не существует или что его нельзя получить, не снимает с вас ответственности за работу над проблемой. Это лишь освобождает вас от исследований на тему первопричин этой проблемы. В зависимости от того, насколько вы одержимы жаждой знаний, или от того, насколько упорно избегаете неприятных заданий, вы либо оставите, либо нет свои поиски. И смиритесь с непониманием коренных причин проблемы, начните работать над ней.

Оставьте ложные надежды на то, что глубокое осознание позволит вам разрешить проблему. Черпайте мотивацию в причинах, побуждающих вас менять себя и свою жизнь. Стремление кому-то угодить или лучше выглядеть нельзя отнести к сильным стимулам. Решите для себя: нужны ли вам эти изменения, чтобы стать таким, каким хотите. Если найдете веские поводы, корни которых растут из ваших

ценностей, то чаще вспоминайте о них: так будет легче пережить боль, разочарования и унижение в попытках овладеть самоконтролем.

Вместо того чтобы стараться разобраться в проблеме, пустите в ход лучшие средства, чтобы с ней справиться. Откажитесь от углубленного поиска лучшего решения, перестаньте задавать вопросы, просто найдите в себе стимулы и научитесь активно действовать.

### *Диагноз на скорую руку*

Вот чего вы хотите, но не имеете:

- четкое понимание проблемы;
- абсолютный контроль над проблемой;
- простой способ уладить проблему, причина которой вам известна;
- надежный метод ее разрешения и предотвращения.

Вот к чему вы можете стремиться и чего достичь:

- знать о проблеме столько же, сколько остальные, и признать свою неспособность знать больше;
- смириться с болью и смятением, неизбежными при столкновении с проблемой, которую вы не понимаете;
- найти мотивацию, чтобы не позволять проблеме менять ваши приоритеты или ценности;
- не давать смятению или унижению ослаблять вашу решимость справиться с проблемой.

Вот как это можно сделать:

- если вы не нашли ответ ни в Интернете, ни после консультации с двумя экспертами, прекратите попытки;
- не возобновляйте поиски, если только сегодняшние новости не сообщают что-то конкретно по вашему вопросу;

- перестаньте спрашивать «Почему?», задайтесь вопросом «Как?»;
- подготовьте план действий, построенный лишь на том, что вам известно на текущий момент.

### *Ваш сценарий*

Вот что следует говорить себе или кому-то другому, когда вы не в состоянии осознать причину или источник проблемы:

*Дорогой [я/член семьи/супруг (-а)/слишком логично мыслящий друг]!*

*Знаю, трудно понять, почему у такого [превосходные эпитеты] человека, как я, возникли проблемы с [пагубными пристрастиями/политикой/интересом к дебилам], но я столкнулся с этим, и пока лечение с помощью [трех психоаналитиков/каббалы/судьи Джудди] не дало мне ответа, который бы исправил ситуацию. Я пришел к выводу, что в незнании нет ничего страшного, а в проблеме — есть. Поэтому с нынешнего дня я буду стараться улучшить свое поведение, контролировать его, чтобы стать тем, кем я хочу. Так что я буду открыто говорить о своей проблеме [на встречах/в пресс-релизах/твитах], выслушивать мнения о своем поведении [с встречными комментариями или без оных] и следить за прогрессом [в компьютере/Facebook/секретном журнале, который ты должен сжечь в случае моей смерти]. И я не сдамся.*

### **Как стать более позитивным человеком**

Негативные чувства (в особенности злость, жалость к себе и зависть) испытывать очень тяжело. И так же тяжело держать их в себе: ведь выпустив их наружу, вы автоматически

превращаетесь в засранца, с которым невыносимо находиться рядом. Это все равно что ходить с полным мочевым пузырем. Впрочем, лучше уж оказаться в мокрых штанах, чем не сдержаться и наговорить кому-то обидных, злых и несправедливых слов.

Поэтому, чтобы стать позитивнее и избавиться от негативного настроения, многие люди хотят очиститься от негативных чувств и побороть соблазн вести себя как придурки. Они хотят облегчить напряжение постоянного самоконтроля и самоограничений, из-за которых часто становятся нервными и раздражительными – со всеми вытекающими последствиями.

К сожалению, многое из того, что избавляет от негативных чувств, вредно для здоровья и не сделает вас лучше, даже если поднимет настроение. Возможно, ваша вербальная или физическая агрессия будет оправдана, но удовлетворение от нее быстро пройдет и на душе остается неприятный осадок.

Стать позитивнее вы можете, если самоустранитесь от всего, что вызывает в вас негативные чувства. Но для этого потребуется снять с себя ответственность, оставить людей, которые в вас нуждаются, или «приглушить» свою личность. Возможно, вы будете разгуливать с блаженной улыбкой на устах, но при этом предадите собственные принципы. Вот почему ваша первостепенная цель – не избавиться от негативных чувств, а помешать им изменить ваше хорошее поведение.

Не запрещайте себе негативные чувства – ведь они естественны. Даже пацифисты, йоги и воспитатели детского сада становятся злыми и раздражительными в некоторых, не самых благоприятных, обстоятельствах (например, в пробке в центре Бостона). Когда вы начинаете казнить себя за негативные чувства, которые вам не подчиняются, вы только усугубляете их. Пиная себя, вы можете так втянуться в процесс, что примитесь пинать и кого-нибудь другого.

Кроме того, ваша темная сторона «зажигает» ту искру, которая делает вас креативным, энергичным и забавным. И хотя эту сторону натуры нелегко контролировать и жить с ней тоже непросто, попробуйте направить негативную энергию в мирное русло. Стать более позитивным — значит превратиться не в чистого ангела, а, скорее, в благопристойного демона. Ну или хотя бы в демона — приличного настолько, чтобы друзья хором не советовали вам убираться обратно в ад.

Ниже перечислены признаки того, что ваша гадкая сторона берет верх:

- Вместо того чтобы спокойно держать обе руки на руле, вы постоянно демонстрируете средний палец другим водителям.
- Стакан не наполовину полон и не наполовину пуст, это всего лишь унитаз.
- Вы считаете, что принцип «стоять на своем» придуман специально для вас.
- Вы частенько используете фразу «Я всего лишь говорю правду», когда высказываетесь, как последний чудак на букву «м».

Вот чего хотят люди, когда собираются стать лучше, избавившись от негативных чувств:

- перестать ненавидеть того, кто этого не заслуживает (супруга, ребенка);
- меньше злиться и стать добрее;
- не страдать из-за потерянного и жить дальше;
- не подчиняться страху.

Приведем три примера.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Мой тесть – неплохой человек, но я не могу находиться с ним в одной комнате. Однако делать это приходится, поскольку сейчас я с семьей живу у него. Мы не можем позволить себе такой же красивый дом, а нашим детям здесь хорошо. Но тесть каждый вечер сидит в гостиной, смотрит телевизор, командует женой, выплевывает полные ненависти политические комментарии и при любой возможности оскорбляет меня. Мне хочется его убить. Жаловаться жене бесполезно: из-за этого она чувствует себя беспомощной и часто защищает поведение отца. Мне от этого становится только хуже. Хоть бы он умер. Моя цель – перестать ненавидеть его. Ну или посоветуйте киллера.

С момента развода прошло уже два года, а я все не могу оправиться. Мой бывший оказался редкостной скотиной, изменял мне направо и налево. Я знаю, что без него лучше, но почему-то рана на сердце до сих пор не затягивается. Когда-то я действительно его любила и до сих пор не могу вытравить из себя некоторые воспоминания, заливаюсь слезами при одной только мысли о нем. Дети, сейчас они уже подростки, пережили наш развод куда спокойнее меня. Они спрашивают, почему я не встречаюсь с мужчинами, а я даже не представляю, когда у меня появится интерес к свиданиям. Моя цель – перестать думать о бывшем муже и почувствовать себя лучше.

Мне бы хотелось стать более уверенной в себе. Я постоянно робею перед незнакомыми людьми и очень нервничаю накануне публичных выступлений: трясусь и покрываюсь красными пятнами. Выступления – это обязательная и самая ненавистная часть моей, в общем-то, любимой работы. Хорошо, что хоть родители постоянно меня поддерживают. Я надеялась, что неуверенность пройдет с возрастом, но мне уже тридцать, а я все такая же трусиха. Ситуация усугубляется тем, что меня повысили и теперь мне приходится еще чаще встречаться с новыми людьми. Моя цель – меньше нервничать и обрести уверенность в себе.

Если бы люди могли контролировать свои чувства, то тогда никто бы не изменял супругам, не любил ужастики и не объедался сладким. К сожалению, все это не так. Поскольку негативные чувства – непреложный факт нейробиологии и генетики, имеет значение лишь то, как вы с ними управляетесь. Герои приведенных выше историй не такие уж лузеры, как им кажется. Ведь успех в данном случае измеряется не тем, что они испытывают больше любви или меньше злости. Он определяется хорошими поступками, которые они совершали и совершают, невзирая на негативные чувства.

Вероятно, негативные чувства, от которых невозможно избавиться, обусловлены эволюционными причинами. Они, скажем, предупреждают об опасности и не дают отделиться от племени. Впрочем, какую бы пользу они ни несли, от них было бы больше толку в джунглях, нежели в большом городе. Однако если они созданы природой для сохранности вида, то никуда не исчезнут, несмотря на их болезненность для вас как индивидуума.

Смирившись с неизбежностью негативных эмоций, продумайте стандарты, которые позволят вам, несмотря ни на что, хорошо вести себя. Нет, не нужно выдавливать улыбки такой ширины, чтобы болело лицо и пугались дети. Просите людей, которым вы доверяете, оценивать ваше поведение – так вы будете уверены, что ваши слова и поступки не обижают окружающих, не мешают вашим позитивным целям и, самое главное, не делают из вас засранца.

Если вы слишком критично будете воспринимать свои негативные чувства, то у вас возникнет соблазн общаться с людьми, которые испытывают к вам такую же антипатию, какую вы испытываете сами к себе. А это заставит вас вести себя еще хуже – в общем, получится какое-то бесконечное самоистязание, образуется порочный круг. Лучше окружите себя людьми, которых не особенно заботит ваша негативная настроенность и привлекает позитивная сторона. Может,

вас и расстроит отсутствие с их стороны понимания и внимания к вашей якобы бесполезности, но, в конце концов, так будет лучше для всех.

Если вы вынуждены жить с ненавистью, тоской, завистью или страхом, уважайте то, что вы делаете с этими чувствами, а не то, что они делают с вами. Не позволяйте им отвлекать себя от конструктивных действий: попыток избегать дома ненужных конфликтов, стремления зарабатывать на жизнь и быть хорошим другом. Чем больше вы помните о своих целях и уважаете существующие ограничения, тем меньше негативные чувства влияют на ваши действия и тем больше в вас остается самоуважения. Вы не в состоянии контролировать негативное настроение, но можете помешать ему контролировать вас.

### *Диагноз на скорую руку*

Вот чего вы хотите, но не имеете:

- чистое сердце, свободное от ненависти, зависти, страха и вообще всякой мерзости;
- умение строить отношения так, чтобы не возникало дурных чувств;
- возможность любить мерзкие ощущения и не заниматься самоедством.

Вот к чему вы можете стремиться и чего достичь:

- установить для себя стандарты, не искаженные и не дискредитированные негативными чувствами;
- вести себя достойным образом, невзирая на истинные ощущения;
- уважайте свое достойное поведение, когда вас переполняет злоба; смелые поступки — когда вам страшно; целеустремленность — когда вы устали, и т. д.;

- смиритесь с болью, которая неизбежна при жизни с мерзкими чувствами. Это лучше, чем критиковать себя за их наличие или критиковать других ради их предотвращения.

Вот как это можно сделать:

- лучше познакомьтесь со своим внутренним засранцем, чтобы не позволять ему вылезать наружу;
- как только этот засранец начнет поднимать голову, напоминайте себе о собственных стандартах и о факторах, которые провоцируют утрату контроля;
- старайтесь избегать этих факторов, даже если для этого придется проделать более длинный путь домой в объезд скоростной автострады;
- обзаведитесь толерантными друзьями и толерантным коучем.

### *Ваш сценарий*

Вот что следует говорить кому-либо или себе, когда вас посещают дурные, негативные мысли и чувства:

*Дорогой [я/член семьи/парень, который меня перебил]!*

*Не стану отрицать, что у меня появляются [злые/завистливые/прямо-таки страшные] чувства к [тебе/моему ребенку/больному на голову боссу], но мне свойственны и позитивные мысли и эмоции. То, что у меня появляются нехорошие чувства, совсем не так важно, как то, что я [работаю/плачу налоги/поступаю в колледж/совершаю правильные поступки] без [вставьте действие, совершенное в приступе сильного гнева]. Так же я могу поступать и в дальнейшем. Меня терзают сомнения насчет того, что [йога/психоанализ/просмотр фильма «Милые котята и щенки»] пробудит во мне больше позитивных эмоций, и я не уверен, что готов выбросить список ненавистных [родственников/знаменитостей/соусов сальса]*

*или стать более безмятежным и менее дерганым, чем сейчас. Сообщите мне, если я, по вашему мнению, дурно поступил. В ином случае я буду считать, что существующий способ управления моими чувствами подходит мне идеально.*

**А вы знали, что... слишком усердные попытки контролировать мерзкие чувства могут сделать вас еще более мерзким?**

Негативные чувства, словно мафия или LinkedIn, сжимают вас в своих тисках тем сильнее, чем активнее вы пытаетесь высвободиться. Часто люди пытаются вытравить эти чувства, искупляя их добрыми делами и побуждая остальных следовать этому примеру, а также наказывая себя разными способами. У них даже может сложиться впечатление, будто они встали на путь к спасению и что добро побеждает зло. Но проблема в том, что люди, которые целиком и полностью посвятили себя искоренению зла, приходят в ярость при встрече с теми, кто не участвует в этой борьбе. И на вас обрушивается такая волна до боли знакомой ненависти, что возникает непреодолимое желание максимально лаконично сообщить им о своем желании треснуть их по лицу ножкой от барного стула.

Так что остерегайтесь излишне добродетельных людей, которые не повышают голос ни на кого, кроме «плохих». От их чересчур широких улыбок мурашки по коже. И со взрослыми, и с детьми они разговаривают одинаковым, максимально жизнерадостным, слащаво-приторным голосом. Они постоянно говорят о помощи ближним. Они готовы помогать всем и каждому — а в особенности неблагодарным гадким идиотам, которые не ценят их стараний, игнорируют их советы и раздражают их настолько, что приходится добавлять в голос еще больше сахара. И если эти люди предложат вам совет или помощь, ведите себя как умный идиот: вежливо откажитесь и спасайтесь бегством.

## Перестаньте лажать

Мало что действует так угнетающе, как отсутствие мотивации и невозможность сосредоточиться: это мешает делать даже простую работу. Можно винить шумную обстановку или, например, неудобную, плохо пишущую ручку – но дело не сдвинется с мертвой точки, пока вы не начнете предъявлять претензии самому себе.

Затягивание работы и неорганизованность оборачиваются задержками и провалами. А те, в свою очередь, вызывают чувство стыда, навлекают на вас критику и даже становятся причиной юридических разбирательств. Если вы с удивлением обнаруживаете, что сумели написать целых два абзаца текста, прежде чем переключиться на «Игру престолов», этот раздел однозначно для вас.

Некоторые люди с такими проблемами порой ведут себя так, словно им на это наплевать. Похоже, что они получают удовольствие, когда дают невыполнимые обещания, а потом что-то лгут в свое оправдание. Но на самом деле они вовсе не пофигисты, просто уже привыкли к вечным отговоркам и извинениям. Частенько они сами себя ненавидят и объявляют себя своим врагом номер один. Ведь они все знают о собственной вине – даже с учетом того, что отлично умеют переключать ответственность на других.

Чем они умнее и талантливее, тем больше уверены: их плохое поведение – результат неверного выбора и неспособности принять свою ответственность. Они считают, что смогли бы исправиться, если бы стали надежнее, честнее и нашли сильные стимулы. Зачастую их родители, учителя и руководители соглашались, что принятие ответственности за собственные неудачи – это необходимый для них первый шаг на пути к исправлению.

Но принятие ответственности, в отличие от признания существующей проблемы, отнюдь не является универсальным