

МАЙКЛ БЕННЕТ і
САРА БЕННЕТ

ДО БІСА
ПОЧУТТЯ
ЯК ВИБРАТИСЯ З
ЛАЙНА

*Переклав з англійської
Дмитро Антонюк*

НАШ ФОРМАТ» • КИЇВ • 2017

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті kniga.biz.ua

Вступ

У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ ВАША МЕТА?

Більшість людей читає книжки на зразок «допоможи собі сам» чи йде до психіатра, тому що, попри відчайдушні намагання, не може подолати своїх проблем. Це стосується тих, хто перебуває у стані депресії, неспокою, страждає від поганого ставлення до себе, обтяжений перебуванням у стані саморуйнації, ображений нещасливими стосунками, занадто товстий, занадто худий — перелік можна продовжувати нескінченно. Ці люди приходять в очікуванні поради чи терапії, що усуне симптоми, полегшить відчуття болю, зміцнить самоконтроль чи налагодить розірвані стосунки. Словом, вони прагнуть панацеї. Їхні очікування підігривають «ікони терапії», обличчя, що так ефектно виглядають у телевізорі, гуру самопомоги, що представляються лише-на-ім'я, як-от доктор Філ, доктор Дрю, доктор Лора, доктор Нік тощо.

«До біса почуття» пропонує реалістичніший підхід від спеціаліста в галузі медицини, психіатра-практика, який за понад сорокарічну клінічну кар'єру лікував сотні пацієнтів з невиліковними психічними хворобами, поганими звичками і проблемними стосунками. Цього лікаря звать «доктор Прізвище». Це прізвисько вигадали автори цієї книжки: доктор Майкл Беннет — вищезгаданий психіатр із гарвардською освітою та його донька Сара Беннет — літераторка, котра багато років займалася написанням комедійних скетчів у нью-йоркському театрі «Апрайт Сітізенс Бріґейд» (Upright Citizens Brigade

Theatre), коли ми розробляли спільну методику на сайті fckfeelings.com.

Спостерігаючи за різницею між тим, що люди очікують від терапії, і тим, що вони, найімовірніше, отримають, я, доктор Беннет, переконався в одному. Люди використовують прихід за допомогою та свою надмірну віру у зцілення від проблем, щоб заперечуватите, що в житті, в інших людях, у них самих є чимало такого, що нікому не під силу змінити. Вони радше вважають себе невдахами чи недорозвиненими шукачами, які неможуть як слід почати жити, поки не знайдуть відповідь, котра досі вислизала від них. Чіпляючись за віру в те, що їхні хвороби виліковні, люди хочуть знати, що саме вони або ж попередні лікарі зробили такого, що унеможливило досягнення мети терапії. На жаль, багато лікарів, бажаючи допомогти пацієнтам усвідомити ці прагнення, лише підтримують марні сподівання. Я до таких не належу.

«До біса почуття» пояснює, що в більшості випадків ви не програли і нема потреби більше старатися чи довше чекати на покращення ситуації. Навпаки, ви мусите прийняти, що життя важке, і ваші марні намагання є цінним показником для визначення того, чого ви не можете змінити. Спонукаючи вас прийняти те, що вам не під силу змінити щось, що вам не до вподоби у своїй особистості, поведінці, дружині або чоловікові, дітях, почуттях, начальникові, країні, домашніх улюбленцях тощо, — метод «До біса почуття» показує, що значно ефективніше давати собі раду з нестерпними життєвими проблемами, аніж із марною завзятістю намагатися їх змінити. Якщо ви готові прийняти те, чого не можна змінити, — ми маємо купу чудових порад для вдосконалення способу прибрати лайно зі своєї тарілки, — починаючи з того, щоб не витратити час на підходи, котрі вже продемонстрували свою неефективність.

Вашою проблемою може бути любов чи ненависть, з якою вам хотілося б покінчити, залежність від алкоголю чи наркотиків, якої ви хотіли б позбутися, сум, який ви хотіли б вилікувати, чоловік або дружина, дитина чи батьки, яких ви хотіли б змінити. Однак коли ви починаєте шукати допомоги, стає очевидно: щось у цьому вашому бажанні є нездійсненим, але ви все одно сплутали його з постійною і найважливішою метою. Ви не зможете просунутись уперед і вам не допоможе терапія, поки ви не приймете цієї нездійсненності, не витрете шматкі й не перетворите своє дурнувате бажання на по-справжньому досяжну ціль.

Прийміть усі складники своєї мети, що є очевидно недосяжними. Змиріться з тим, що депресія часто хронічна й невиліковна, щоб припинити гризти себе за те, що ви її не контролюєте. Відмовтеся від лікування, яке, схоже, не допомагає. Вживайте будь-яких позитивних заходів, котрі допоможуть вам жити й упоратися зі своєю хворобою чи проблемою. Змиріться з тим, що існують деякі втрати, біль від яких ніколи не припиняється. Тож облиште копірситися в них. Привчайтеся жити з важким серцем і спробуйте змінити життя на краще. Змиріться з тим, що ви частково схильні стимулювати себе нездоровими речовинами, партнерами в сексі чи самовираженням і жодне самопізнання й саморозуміння не в змозі це змінити. Припиніть питати, чому ви піддаєтеся слабкостям, і почніть робити все можливе, щоб вони не перетворили вас на нікчема.

Спонукаючи шукачів порад, пацієнтів і читачів прийняти те, що не під силу змінити, ми покажемо, наскільки меншою, ніж ви думали, є ваша відповідальність за своє горе. Ми навчаємо хороших, добре розроблених методів, котрі допомагають отримати найбільшу користь із будь-якої ситуації. Методів, якими ви не послуговувалися, бо замість вирішувати проблеми надто переймалися мріями.

Звісно, ми не гарантуємо щастя — навіть навпаки. Але замість нього ми пропонуємо шляхи розвинути в собі силу. Ви пишатиметеся, що змогли впоратися з невідворотними життєвими бідами. Це не означає, що ми проти щастя. Ми лише проти того, щоб люди вважали себе відповідальними за те, що щастя настане, коли воно неможливе. У нашому світі почуття не відіграють головної ролі й багато речей неможливо змінити. Тож єдиний спосіб рухатися вперед і ефективно давати собі раду з будь-яким лайном, яке може підкинути життя, — прийняти ці обмеження, а не безкінечно самовдосконалюватися.

Ні, ми не можемо запропонувати рецепт, як налагодити давно зіпсовані стосунки з батьком чи матір'ю, у яких складний характер, змінити поганого бойфренда чи завоювати повагубоса. Але це лише тому, що таке не під силу нікому. Єдина книжка, здатна навчити змінювати думки інших людей, — інструкція з лоботомії. Натомість ми можемо показати, як не звертати уваги на розчарування, образи і/або нав'язливу потребу у схваленні, що є результатом цих проблем, щоб із ними справді можна було впоратися.

Установивши правильні обмеження, ви можете мати спокійні стосунки з партнером, у якого складний характер. А якщо керуватиметеся правильними стандартами — взагалі оминете поганих партнерів. Маючи реалістичні очікування, ви можете виконувати роботу, попри поганого боса, або ще краще — знайти ліпшого. Замість фальшивих обіцянок геппі-ендів ми пропонуємо конкретні кроки. Ви дізнаєтеся, як упоратися з неunikними поганими почуттями. Вам буде до снаги робити все можливе з тими речами, які ви дійсно навчилися контролювати.

Окрім того, цю книжку наповнюють веселі виноски й таблиці, як-от ця. Це Сара намагалася вас розвеселити.

ПОГАНЕ БАЖАННЯ

Бути найкращим «собою»!

Навчитися любити себе!

Ніколи більше не пити, ніколи!

ХОРОША МЕТА

Навчитися приймати, що «я» — не найкращий, але й це добре.

Любити зусилля, яких я докладаю, щоб ладнати із собою.

Ніколи не припиняти спроби протистояти вишуканому алкоголю.

Усвідомлюючи жорстокість і несправедливість життя, «*До біса почуття*» вважає лихослів'я джерелом заспокоєння, чистоти й сили. Воно допомагає висловити гнів без звинувачень, бути сильним перед болем і ділитися рішучістю діяти без сентиментів. З другого боку, мене терпимо шанобливого вживання на- правду поганих слів, як-от «чесний» і «почуття».

Кожен розділ спрямовано на задоволення звичайних бажань людей у ті моменти, коли вони сподіваються впоратися зі звичайною проблемою — самотністю, низькою самооцінкою чи конфліктом, — і пояснює, яку частку цих бажань неможливо здійснити. На кількох комплексних прикладах ми покажемо, як визначити межі можливого, поставити реалістичну мету й розробити алгоритм для її досягнення.

Нагадуємо ще і ще раз, бо ви маєте це почути: поважайте себе за вміння впоратись із невдачами, а не за абсолютну удачу. Крім того, ми ділимося інформацією про те, як поза межами цієї книжки знайти терапію, що може виявитися для вас дієвою.

Тож поки інші книжки про самодопомогу гарантують шлях до щастя, «*До біса почуття*» гарантує, що такого шляху нема. Ба більше — запевняючи себе в тому, що він існує, у результаті ви фактично почуватиметеся цілковитим невдахою, а не нещасним героєм.

Що «*До біса почуття*» може пообіцяти — так це те, що в житті немає ситуацій, які неможливо пережити, допоки ви

не зраджуєте своє почуття гумору, підлаштовуєте свої бажання під реалії, стримуєте емоції, даєте раду поганому настрою і робите те, що вважаєте правильним.

Тим, хто хоче, щоб один із багатьох відомих, супероптимістичних Лікарів-які-називають-себе-лише-на-ім'я розкрив їм секрет щастя, ми говоримо: до біса щастя! До біса самовдосконалення, самооцінку, чесність, готовність допомогти тощо. Якщо ви можете переступити через це, то вам до снаги й адекватно оцінювати дійсність і приймати виважені рішення, і так — ви можете навчитися цього з пропонованої книжки, у реального лікаря з прізвищем і всім іншим.

Розділ 1

ДО БІСА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Купівля книжки із самовдосконалення зазвичай є передостаннім кроком до капітуляції перед особистісною кризою, останнім терапевтичним кроком і першим кроком до членства у фітнес-клубі, чи хоча б до придбання «Дівіді Зумби» (DVD Zumba)* чи брошури «Льорнін Анекс» (Learning Annex)**.

Прагнення самовдосконалюватися гідне поваги і, якщо ви Опра, є надзвичайно прибутковим. Але від типових праць Діпака Чопри*** цю книжку відрізняє те, що ми можемо одразу сказати вам: готовність до будь-яких жертв задля самовдосконалення не означає, що ви можете на ці жертви піти. Ви не можете якимось чином стати вищим, коли припинили рости. Є межі вашої фізичної сили й інтелектуальних здібностей, хоч би як старанно ви тренувалися. Чи, схоже, ви вживали забагато наркотиків, щоб сподіватися колись стати президентом.

Урешті-решт намагання покращити себе знижують віддачу не дають вам приймати себе й жити з тим, що ви маєте. Це одна з причин, чому вдаватися до таких спроб варто з урахуванням ваших меж і пріоритетів. Інакше це не самовдосконалення, а радше самосаботаж.

* «Дівіді Зумба» — відомі відеоурски з фітнесу. — *Прим. пер.*

** «Льорнін Анекс» — нью-йоркська школа для навчання дорослих. — *Прим. пер.*

*** Діпак Чопра — американський лікар, який написав багато книжок про духовність.
— *Прим. пер.*

Той самий принцип можна застосувати до контролю поганих звичок та інших слабкостей. Причина того, чому 12-крокова програма спонукають людей змиритися з неконтрольованою природою залежностей, полягає не в тому, що *їх у принципі* неможливо контролювати, а в тому, що, беручи до уваги людські слабкості, залежності неможливо контролювати *повністю*. Завжди є щось, здатне принаймні тимчасово придушити людський контроль і змусити нас робити речі, про які ми потім шкодуватимемо. А якщо ми думаємо інакше, це лише робить нас безглуздо вразливими до такої можливості й самокритичнішими, коли щось таке трапляється. Життя — лайно, наш контроль — лайно, але це не є особистим. Ви можете змінюватися лише в певних межах, і визнання цього є основою для контролю над поганими звичками, поганими рисами вашої особистості, навіть над поганим запахом у взутті.

Справді, що більше вивчаєш дисфункційну поведінку, то більше впевнюєшся в тому, що більшість із нас має дивні мізки. Виявляється, що ті, хто не належить до цієї категорії, просто не випробували свій мозок стресами, родичами чи японською анімацією, внаслідок яких і проявляються ментальні дисфункції. Поширення унікальних, генетично асоційованих дисфункцій цілком відповідає дарвінівській теорії, згідно з якою індивідуальні розбіжності, навіть дисфункційні, покращують генетичне різноманіття видів і підвищують їхні шанси вижити в умовах непередбачуваних майбутніх загроз. Якщо генетичне різноманіття і є сприятливим для видів, воно часто є катастрофою для індивіда, котрий має нести у своїй ДНК усі види дивних інстинктів та імпульсів, що спричиняють проблеми і є тяжким тягарем.

Дані неврології свідчать: багато емоційних та поведінкових проблем, які, як ми вважали, спричиняють погані батьки чи травма, також є наслідком поєднання незворотних зв'язків.

Це пояснює, чому самовдосконалення є важким та іноді неможливим, навіть коли ми маємо сильну волю й добрих наставників. Інакше кажучи, ми часто опиняємося в дупі.

Крім того, поки невеличкова дисфункція є такою тяжкою, радощі самовдосконалення переоцінені. Сила і впевненість можуть сповнити вас чудовими почуттями й дати зелене світло на прогулянки у плащі й трико, але не на щось до біса велике. Реальна впевненість походить від знання, що ви використали всю свою обмежену силу для досягнення чогось важливого. Якщо ваші сили невеликі і, як наслідок, вам треба сильніше напружуватися, то ви заслуговуєте на більшу довіру, беручи до уваги, що ви володієте потрібними цінностями, щоб робити щось вартісне.

Якщо ви приймаєте те, що самовдосконалення має межі, то можете почати досліджувати природу цих меж, на якій мусите розумітися, якщо хочете давати собі з ними раду. Тож метою поштовху вашого потенціалу є не просто покращення вашої поведінки, а покращення її в якомога розумніших межах. При цьому ви мусите пам'ятати про ресурси й пізнавати свої обмеження. Так ви дізнаєтеся, допомоги в яких масштабах потребуєте і до якої межі варто йти на компроміси, якщо не вдається все зробити самотужки.

Залежність є не єдиним проявом саморуйнівної поведінки, яку хочеться контролювати, але не виходить. Розлади харчової поведінки, смикання себе за волосся, схильність до накопичення різного непотребу й прокрастинація подібні тим, що їх усі вважають поганими звичками, яких можна позбутися, регулярно докладаючи зусиль і маючи залізну силу волі, але фактично змінити їх дуже важко. І ніхто, навіть ваша мама, у цьому не винен. Єдиним висновком тут є те, що багато людей менше контролюють свою основну поведінку, ніж вони на те заслуговують, і що часто важко визначити, якою має бути міра їхньої відповідальності за своїдії.