

Посвящается предыдущему поколению: Клер и доктору Джейкобу Блайбергу, Беатрис и Джейкобу Беннету. Их жизнь была нелегка, но это не помешало им придерживаться своих принципов и неустанно трудиться ради того, чтобы нам сегодня жилось намного проще.

Также посвящается другу, наставнику и легендарному человеку — доктору Теду Надельсону, который говорил: «Заставив людей смеяться, вы поможете им принять все жизненные тяготы и невзгоды»

Когда речь идет о чувствах, слову «надо» не остается места. Чувства — неотъемлемая часть нашей натуры, их невозможно контролировать. Поверив в это, мы сможем принимать конструктивные решения о том, как ими лучше распоряжаться.

Фред Роджерс.

Мир глазами мистера Роджерса.

Что обязательно нужно запомнить

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

Введение. Какова ваша цель?	11
Глава первая. К черту самосовершенствование	18
Как управлять собственной жизнью (после серьезного кризиса)	22
Подберемся к сути проблемы... и вырвем ее с корнем	31
Как стать более позитивным человеком	38
Перестаньте лажать	48
Как излечиться от пагубных пристрастий	57
Глава вторая. К черту самоуважение	71
Как побороть проклятие неудачника	73
Раскройте в себе силу убеждения	85
Как оказать сопротивление обидчикам	94
Как избавиться от клейма недееспособности	105
Как сохранить самоуважение ребенка	115
Глава третья. К черту стремление помогать	126
Как унять чужую скорбь	128
Спасение зависимых	138
Защита жертв несправедливости	151
Нарушение мира в доме	158
Как поднять втоптаных в грязь	167
Ваш сценарий	174

Глава четвертая. К черту безмятежность	179
Как перестать ненавидеть тех, кого любишь.....	181
Как смириться с неизбежным раздражением	189
Лицом к лицу со страхом.....	201
Как исцелиться от сердечной боли	212
Как мириться с враждебностью.....	221
Глава пятая. К черту любовь	232
Найти кого-то.....	233
Как связать себя узами законного брака.....	243
Измениться ради любви.....	253
Здоровый секс.....	263
Возрождение утраченной любви.....	276
Глава шестая. К черту коммуникацию	290
Культивирование близости	291
Выражение травмы в словесной форме.....	303
Как выпустить злость	315
Разговоры, меняющие жизнь	324
Глава седьмая. К черту родительство	337
Как не сломать ребенка.....	338
Как прекратить извечный конфликт родителей и детей.....	351
Как воспитывать засранца.....	362
Как жить с трудностями в обучении	373
Как восстановить родительский статус после развода.	385

Глава восьмая. К черту засранцев.....	397
Когда вас обьегорит самый любимый и дорогой Засранец	400
Мой родитель — Засранец	408
Как оправиться после унижения со стороны Засранца.....	417
Как спасти Засранцев от их собственной мерзости.....	427
Жизнь и работа с неизбежными Засранцами.....	436
Дополнительная глава девятая. К черту лечение	445
Как получить лечение	445
Как получить свою порцию терапии.....	466
Самолечение за небольшие деньги.....	476
Лечение тех, кто не расположен к лечению	479
Послесловие. Да ладно, и меня к черту.....	492
Благодарности.....	495
Оба Беннета.....	495
Доктор Майкл Беннет.....	497
Сара Беннет	498

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 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.

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.

Смиритесь с тем, что периодически 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 сделала Сара, чтобы вы не заскучали.

Неудачное желание	Правильная цель
Довести свое «Я» до совершенства!	Научиться признавать: «Я» — не идеален, но это меня устраивает.

Неудачное желание	Правильная цель
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 кончеными 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.

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

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.

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 заставит 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 справляться 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 пространство 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 самосовершенствование. 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 накопело.
-

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 замораживается 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 погрязнете 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 сомнениям 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.

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 бестолочь-сынок] 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 ненавистой работе балуете себя жирнящим чизбургером. А из-за того, что, стоя на весах 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

.....

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

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 будет 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 слабости, 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