

## ГОРА – ЭТО ВЫ И ЕСТЬ

Ничто так не мешает нам двигаться к поставленным целям, как мы сами.

Если вы постоянно видите разрыв между тем, где вы сейчас и где хотели бы оказаться, и при любых попытках сократить этот разрыв натываетесь на собственное сопротивление, мучаетесь от боли и дискомфорта, — дело наверняка в самосаботаже.

На первый взгляд самосаботаж может казаться проявлением чистого мазохизма, возникающим исключительно из-за ненависти к себе, низкой самооценки или недостатка силы воли. Но на самом деле это ваш способ удовлетворить некую подсознательную потребность. Чтобы прекратить такое поведение, придется покопаться в себе. Важно найти событие из прошлого, которое оказалось травмирующим, признать и пережить подавленные эмоции, найти более здоровый способ удовлетворить свои потребности, посмотреть на себя по-новому, повысить эмоциональную устойчивость и научиться использовать эмоциональный интеллект.

Говорить легко, а сделать гораздо труднее. Однако для каждого наступает момент, когда приходится браться за эту работу.

## Самосаботаж не всегда очевиден

Однажды, когда Карл Юнг был еще ребенком, он упал на школьной площадке и ударился головой. Было больно, и он подумал тогда: «Ну, может, теперь хоть в школу не придется возвращаться» [3].

Юнг известен нам как ученый, автор серьезных аналитических работ, однако школу он не любил и с трудом находил общий язык с ровесниками. Вскоре после того случая на площадке у Юнга начались внезапные и неконтролируемые обмороки. Сам он позже назовет подобные состояния «неврозом» и придет к выводу, что неврозы есть «замещение оправданного страдания»\*.

У Юнга сформировалась бессознательная ассоциация между обмороком и возможностью прогулять школу. Со временем он понял, что обмороки стали проявлением неосознанного стремления не ходить на уроки, где всегда было некомфортно. Точно так же у многих из нас страхи или привязанности нередко оказываются симптомом проблем, для решения которых пока не нашлось способа.

## Самосаботаж — это механизм психологической защиты

Когда мы отказываем себе в удовлетворении важных потребностей, причем часто из-за неверия в собственную способность добиться желаемого, происходит самосаботаж.

Иногда мы саботируем отношения с другими, потому что на самом деле хотим найти себя, но боимся

---

\* Цит. по: Юнг К. Психология и религия. Пер. А. М. Руткевича // Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. С. 192.

одиночества. Саботируем профессиональный успех, потому что в действительности хотели бы заниматься творчеством, но окружающие наверняка сочли бы, что у нас просто нет амбиций. Мы саботируем процесс восстановления после травмы и увлекаемся анализом чувств и эмоций, потому что тогда можно эти эмоции не ощущать. Мы можем саботировать и внутренний диалог: если бы мы в себя верили, то были бы вольны рисковать и пробовать новое, а это означало бы бóльшую уязвимость.

Самосаботаж – это во многих случаях лишь неудачный механизм психологической защиты: с его помощью мы добиваемся желаемого, избегая работы с ключевой потребностью. Как и любой такой механизм, самосаботаж – это всего лишь способ защититься. Это не ответ, не выход и не решение проблемы. Мы просто подавляем желания и стремления и даем себе хотя бы временное облегчение.

## Источник самосаботажа – нерациональные страхи

Нередко самосаботаж проявляется из-за страха, связанного с внешним миром или нами самими. Мы испытываем его, но не анализируем.

Возможно, вы привыкли считать, что недостаточно умны, непривлекательны, никому не нравитесь. Возможно, вы боитесь потерять работу, войти в лифт или решиться на серьезные отношения. Иногда страх связан с более абстрактными вещами: мы боимся, что кто-то «придет за нами», то есть нарушит границы, или что нас «поймают с поличным», то есть несправедливо в чем-то обвинят.

Со временем эти убеждения прирастают к нам намертво.

Для большинства людей абстрактный беспричинный страх оказывается способом проявить другой страх, вполне обоснованный. Но нам сложно признать, что мы действительно чего-то боимся, и начать этот реальный страх анализировать. Мы предпочитаем проецировать чувства на мнимые события или обстоятельства, которые вряд ли возникнут. Переживать о чем-то, чего, скорее всего, никогда не случится, вроде бы «безопаснее», ведь подсознательно мы знаем, что бояться нечего. И вот у нас готов канал для безопасного проявления чувств.

К примеру, если вам страшно ездить в автомобиле на пассажирском сиденье, не исключено, что на самом деле вы боитесь утратить контроль над ситуацией или опасаетесь, что кто-то или что-то станет контролировать вашу жизнь. Не исключено также, что вы боитесь «движения вперед» в целом, а движущийся автомобиль — лишь удачный символ.

Если бы вы поняли, чего на самом деле боитесь, вы могли бы начать работать с этой проблемой и для этого, скажем, разобраться, в каких ситуациях отказываетесь от контроля или ведете себя слишком пассивно. Не осознав, что происходит в действительности, вы, садясь в чужой автомобиль, так и будете уговаривать себя потерпеть и не слишком волноваться. И со временем ситуация, скорее всего, только ухудшится.

Пытаясь решить проблему поверхностно, вы непременно зайдете в тупик: образно говоря, снимете пластырь до того, как найдете более действенный способ залечить рану.

## Источник самосаботажа — неосознанные негативные ассоциации

Самосаботаж может быть одним из первых признаков того, что ваш внутренний диалог потерял актуальность, ограничивает вас или вообще не соответствует реальности.

На вашу жизнь влияет не только то, что вы думаете о ней, но и ваше представление о себе. Оно формируется и меняется на протяжении всей жизни. Вы собираете воедино взгляды и оценки окружающих: что думали родители, что говорят друзья, что вы замечаете в разных ситуациях и так далее. Сложившееся о себе мнение сложно изменить, ведь мозг устроен так, что постоянно выискивает подтверждение привычной точки зрения, отбрасывая противоречащие ей факты.

Нередко самосаботаж начинается из-за сложившейся негативной ассоциации между стремлением достичь важной цели и вашим отношением к человеку, который сумел это сделать.

Если вы стремитесь к финансовой стабильности, но терпите неудачу за неудачей, стоит как следует обдумать свое отношение к деньгам. Как обстояло с деньгами у ваших родителей? И, что еще важнее, как они отзывались о людях, у которых есть деньги, а также о тех, у кого денег нет? Многие из тех, кому сложно сводить концы с концами, запросто готовы объявить деньги злом, а всех, у кого они есть, считать злодеями. Если вам с детства внушали именно это, угадайте, чего вы будете подсознательно избегать во взрослом возрасте?

Если какая-то тема вызывает у вас тревожность и вы стремитесь избежать ее через самосаботаж, то очень вероятно, что так проявляется то или иное ограничивающее убеждение.

Возможно, вы привыкли ассоциировать здоровье с уязвимостью, так как один из ваших родителей вроде был совершенно здоров, но внезапно свалился с серьезной болезнью. Может быть, вы не пишете книгу, потому что на самом-то деле и не хотите ее писать, но мечтаете казаться «успешным», чтобы вас хвалили; именно так часто ведет себя тот, кому не хватает принятия со стороны других. Или продолжаете есть вредное, так как вас это успокаивает, но не задумываетесь, а *почему*, собственно, вам нужно успокоиться. Возможно, вы на самом деле никакой не пессимист — просто не умеете налаживать контакт с другими кроме как через постоянные жалобы.

Чтобы во всем этом разобраться, важно для начала поставить под сомнение некоторые из привычных убеждений и постепенно заменить их новыми.

Вам придется признать, что не все, у кого есть деньги, обязательно негодяи. Более того, поскольку некоторые *действительно* тратят деньги эгоистично, особенно важно, чтобы честные и благородные люди не боялись зарабатывать, а значит, открывать для себя и других путь к благополучию и создавать новые возможности. Важно осознать, что, пока вы здоровы, вы как раз менее уязвимы; что любого, кто творит для широкой публики, обязательно критикуют и это не повод не *делать* ничего вовсе. Вы должны убедить себя, что существует масса способов успокоиться и без вредной еды, а также что поддержать разговор можно множе-

ством интересных тем, и не обязательно все время жаловаться на жизнь.

Начав задумываться над привычными установками и ставить их под сомнение, вы будете замечать, насколько некоторые из них нелогичны и как они мешают вам достичь важных целей.

## Источник самосаботажа – незнакомое

Людам свойственно сопротивляться неизвестному из опасения потерять контроль над происходящим. Так происходит, даже если это «неизвестное» может оказаться чем-то приятным или полезным.

Самосаботаж довольно часто начинается, когда мы сталкиваемся с чем-то незнакомым. А все незнакомое кажется досадным и раздражающим, пока к нему не привыкнешь. Вот поэтому люди часто принимают дискомфорт от неизвестного или нового за предчувствие, будто это обязательно что-то «неправильное», «плохое» или «опасное». А нужно-то лишь дать себе время и привыкнуть к новому обстоятельству.

Американский психолог Гай Хендрикс называет это свойство психики «верхним пределом», или толерантностью к счастью [4]. У каждого из нас есть предел, ограничивающий нашу способность чувствовать себя комфортно. Даже если человек выходит за эти рамки, рано или поздно он к ним возвращается. Другие психологи называют этот предел «точкой отсчета».

Незначительные перемены, накапливаясь со временем, могут влиять на точку отсчета. Однако нередко это влияние ни к чему не приводит, так как мы упираемся в верхний предел. Нам не удастся принять новую

точку отсчета, так как воспринимаемый уровень счастья превышает привычный, и мы начинаем сознательно и подсознательно искать способы вернуться к прежнему состоянию.

Мы запрограммированы стремиться к тому, что давно известно и знакомо. Мы можем думать, что хотим быть счастливыми, но на самом-то деле нам приятнее всего оставаться в привычном состоянии.

## Источник самосаботажа — личные убеждения

То, что мы думаем о своей жизни, и становится нашей жизнью.

Вот почему так важно замечать убеждения, не соответствующие больше нашим целям, и иметь смелость отказываться от них.

Возможно, вы прожили значительную часть жизни, считая, что ваш предел — это работа в приличной компании и зарплата около 50 тысяч долларов в год. Или так давно внушаете себе, что вы «человек тревожный и беспокойный», что просто привыкли вести себя именно так, сделав тревоги и страхи частью своей личности. Может быть, вы выросли в консервативной среде или замкнутом мирке. Может, вам и в голову не приходило ставить под сомнение политические или религиозные догмы и формулировать собственную точку зрения. Вероятно, вы и не думали, что способны найти собственный стиль, получать удовольствие от жизни или, скажем, много путешествовать.

Нередко ограничивающие убеждения возникают из стремления к безопасности.



Возможно, вы именно поэтому предпочитаете знакомое и комфортное новому и неизвестному, а апатию — сильным эмоциям. Поэтому думаете, что страдания делают вас лучше или что за все хорошее в жизни мы обязательно получаем и нечто «плохое».

Чтобы встать на путь исцеления, придется изменить привычный образ мышления. Нужно будет научиться замечать негативные и ложные убеждения и постепенно переходить к мировоззрению, которое соответствует вашим целям.

## Как перестать отрицать очевидное

Может быть, вы сочтете разговор о самосаботаже любопытным, а может, решите, что эти рассуждения идеально описывают вашу ситуацию.

Как бы там ни было, если вы взялись за эту книгу, потому что серьезно настроены менять жизнь, вам придется прекратить отрицать факты и по-настоящему разобраться в себе. Вам придется решить, что с этого момента вы себя достаточно высоко цените и готовы идти к целям, которые считаете важными.

Если вам кажется, что вы могли бы достичь большего, наверняка так и есть.

Если вы думаете, что могли бы поставить планку достижений повыше, наверняка вы правы.

Если вы считаете, что пока не стали собой, это вполне может быть правдой.

Нет толку прятать мнение о собственных целях и достижениях за бесконечными аффирмациями. Постоянно успокаивая себя, мы теряем связь с реальностью и застреваем на месте.

Стремясь «полюбить себя», мы будто бы принимаем вообще все, что замечаем в себе. Однако в лучшем случае это лишь на время притупляет дискомфорт. А почему так происходит? А потому что в глубине души мы прекрасно понимаем, что не вполне собой удовлетворены, и, пока мы это не признаем, не будет нам покоя.

Отрицая очевидное, мы рискуем встать на позицию «обвиняющего», то есть объяснять происходящее с нами внешними обстоятельствами или действиями других людей. Мы начинаем оправдываться и привыкаем регулярно — чуть ли не каждый день — искать причины для недовольства жизнью, а это совсем не идет нам на пользу. При таком настрое мы не сможем ничего изменить.

Первый шаг на пути исцеления — принять собственную ответственность в полной мере и перестать отрицать правду о себе и своей жизни. Неважно, какой кажется ваша жизнь со стороны; дело исключительно в том, что вы сами ощущаете. Постоянно испытывать стресс, паниковать, чувствовать себя несчастным — это совсем не дело. Что-то явно идет не так, и чем дольше вы пытаетесь «принять и полюбить себя», отказываясь признать реальность, тем дольше будете мучиться.

*Лучшее, что можно сделать из любви к себе, — это отказаться мириться с причинами несчастья и найти в себе силы четко обозначить проблему.*

Вот что нужно сделать, чтобы действительно изменить жизнь к лучшему. Это и есть первый шаг к переменам.

Возьмите лист бумаги и ручку и запишите по порядку все, чем вы недовольны. Пишите как можно конкретнее, ничего не упуская. Если у вас проблемы с деньгами, опишите как можно детальнее, в чем именно дело, перечислите все без исключения долги и неоплаченные счета, а потом составьте список всех своих активов и источников дохода. Если вы недовольны собственным образом, опишите, что именно вам в себе не нравится. Если вас мучает тревожность, запишите все, что вас пугает или расстраивает.

Первым делом важно признать проблему и разобраться, в чем, собственно, дело. И тут у вас два варианта: либо примириться с нынешним положением вещей, либо решительно встать на путь изменений. Вы остаетесь в тупике, пока не делаете ни того, ни другого.

## Путь начинается прямо здесь и сейчас

Если вы осознали, что хотите изменить свою жизнь, но пока очень далеки от цели и даже не представляете, как туда добраться, — не страшно.

Не страшно, если начать придется с самого начала.

Не страшно, если вы очутились на самом дне и пока не видите пути наверх.

Не страшно, если вы у подножия своей горы и при всякой попытке ее покорить вновь падаете к подножию.

Именно со дна, с самой низкой точки мы часто начинаем путь к исцелению. И не потому, что внезапно чувствуем надежду; и не оттого, что благодаря страданиям вдруг прозреваем; и не благодаря тому, что кто-то приходит на помощь. Дно становится новым началом, потому что именно здесь большинство из нас наконец-то говорит себе: *«Я не хочу снова это пережить»*.

И это не просто фраза — это декларация намерения и твердое решение. Это одна из важнейших поворотных точек вашей жизни, которая становится основой для всех последующих шагов и решений.

Когда вы решаете, что правда не хотите больше так себя чувствовать, вы начинаете путь к самопознанию, узнаванию, росту. И на этом пути вам предстоит заново открыть себя как личность.

Тут уже не важны прошлые ошибки. Вы не переживаете больше по поводу того, кто что сделал или как вас обидели. Теперь важна лишь одна несложная мысль: *«Чего бы мне это ни стоило, я больше никогда не позволю себе дойти до такого»*.

Оказаться на дне — это не просто прожить неудачный день. Такое не происходит случайно. Мы скатываемся на дно, когда привычное поведение тянет вниз, когда защитные механизмы выходят из-под контроля и нам приходится по-настоящему переживать чувства, которые мы подавляли. Дно — это когда мы наконец вынуждены обратить все внимание на себя, когда все до того плохо, что приходится признать: выход только один.

Мы обязаны исцелиться. Мы обязаны измениться. Обязаны принять решение и повернуть в другую сторону, чтобы никогда больше не оказываться в такой ситуации.

В конце неудачного дня мы вряд ли думаем: *«Я никогда больше не хочу так себя чувствовать»*. Почему? Потому что хоть нам и невесело, но все же положение нельзя назвать невыносимым. В конце концов, мы понимаем, что мелкие неудачи — неотъемлемая часть жизни. Никто не идеален, но все мы стараемся как можем, а неприятный день закончится и забудется.

Из-за пары неприятностей мы не начинаем революцию. Мы осознаем, что достигли дна, когда ясно видим, что дело не в других и не в общем мироустройстве, а только в нас самих. Есть что-то прекрасное в мгновении, когда мы приходим к такому выводу. Публицист и блогер Айодеджи Авосика так описывает это: «Вы должны в полной, полной, полной мере ощутить, что с вас довольно. Должны почувствовать полную невыносимость ситуации, до боли. Я буквально закричал: „Да не буду я, черт побери, так больше жить!“»

*Поведение людей часто определяется стремлением к комфорту. Они стараются держаться за то, что хорошо знакомо, и отказываются от нового, даже если это новое точно пойдет им на пользу.*

Как бы там ни было, большинство из нас не идет ни на какие изменения, пока отказ от перемен не оказывается совсем уж невыносимым вариантом. Мы согласны терпеть сложности и менять привычки, только когда нас вынуждают обстоятельства, когда прежний стиль жизни становится невозможным, когда нельзя притворяться, что все идет как надо. В этот момент мы уже даже не на дне, а между глыбой, которая на нас вот-вот рухнет, и крутым подъемом на незнакомую гору.

Если и правда хотите изменить свою жизнь, позвольте себе полностью прочувствовать гнев и ярость, причем не в отношении других или мира в целом, а просто внутри себя.

Рассердитесь, найдите в себе решимость, позвольте себе сконцентрироваться лишь на одной цели: ни за что не скатываться больше к этому дну.

## Подготовка к радикальным переменам

Люди часто предпочитают избегать важной внутренней работы, потому что понимают: как только они исцелятся, жизнь изменится, и, скорее всего, радикально. Если мы признаем, что сейчас несчастны, нам придется пережить еще *бóльшие* неприятности и неудобства, пусть даже временные. А еще в начале пути к переменам наверняка будет и стыдно, и страшно.

Давайте проясним важную мысль: чтобы прекратить самосаботаж, придется многое изменить.

Ради новой жизни придется отказаться от старой.

Не получится больше оставаться в привычной зоне комфорта и двигаться в прежнем направлении.

Придется пожертвовать отношениями с кем-то из родных или друзей.

Станет ясно, что окружающие вас не понимают, что вы теперь многим не нравитесь.

Но все это не имеет значения.

Те, кто по-настоящему с вами, останутся, и когда все изменится. Вы выстроите новую зону комфорта, включив в нее все то, что помогает двигаться вперед. Вы теперь не просто будете нравиться — вас будут любить. Вас будут не только понимать, но и замечать.

Все, что вы потеряете, нужно было человеку, которым вы больше не являетесь.

Настойчивое стремление держаться за прежнюю жизнь — первый и главный признак самосаботажа. Чтобы увидеть изменения, вам придется отказаться от привычного.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

