

**ЕКСПЕРТНІ ПОРАДИ ВІД СЕРТИФІКОВАНОГО ПСИХІАТРА
З 25-РІЧНИМ ДОСВІДОМ**

Руйнівна поведінка працює проти наших інтересів та заважає на шляху до щастя, успіху та любові.

Марк Гоулстон пояснює, чому іноді нам так подобається страждати та як розірвати це згубне коло. 40 проявів самознищення і 40 можливостей відмовитися від них на користь спокійного, сповненого доброти та любові життя.

- Заздрість та образа
- Пошук схвалення батьків
- Відкладання важливих справ
- Намагання змінити інших
- Зосередження на помилках
- Жалість до себе тощо

МАРК ГОУЛСТОН — доктор медицини, сертифікований психіатр, розробник курсу підготовки для працівників поліції та ФБР. Понад 25 років був професором знаменитого Нейропсихіатричного університету при Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі та входив до списків кращих психіатрів США.

ФІЛІП ГОЛДБЕРГ — новеліст і сценарист, автор і співавтор двадцяти книжок.

Ставтеся до цієї книжки як до підручника, що допоможе звільнитися з в'язниці, яку ви самі для себе побудували, і зажити тим життям, якого справді бажаєте.

Джек Кенфілд, співавтор книги «Курячий бульйон для душі»

BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-8919-2



9 786171 289192

МАРК ГОУЛСТОН, ФІЛІП ГОЛДБЕРГ

ІДИ ГЕТЬ ЗІ СВОГО ШЛЯХУ!



МАРК ГОУЛСТОН, ФІЛІП ГОЛДБЕРГ



КСД



MARK GOULSTON, PHILIP GOLDBERG

GET OUT

OVERCOMING

OF YOUR

SELF-DEFEATING

OWN



BEHAVIOR

WAY



A PERIGEE BOOK

МАРК ҐОУЛСТОН, ФІЛІП ҐОЛДБЕРґ

ІДИ

ЯК ПОДОЛАТИ

ГЕТЬ

40 ПРОЯВІВ



ЗІСВОГО

САМУРЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ

ШЛЯХУ!

ХАРКІВ 2021 КСД

УДК 159.9
Г74

Жодну з частин цього видання не можна
копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Goulston M., Goldberg Ph. Get Out of Your Own Way:
Overcoming Self-Defeating Behavior / Mark Goulston, Philip Goldberg. —
A Perigee Book : New York, 1996. — 208 p.

Переклад з англійської *Олени Соломарської*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8919-2
ISBN 978-0-39951-990-1 (англ.)

© Mark Goulston and Philip Goldberg, 1996
© Depositphotos.com / nadiabormotova, об-
кладинка, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Доз-
вілля», переклад і художнє оформлення,
2021

ВІДСУКИ НА КНИГУ «ЙДИ ГЕТЬ ЗІ СВОГО ШЛЯХУ»

Глибоке практичне висвітлення проблем, що може допомогти багатьом людям більш повноцінно жити, перетворити їхні слабкості на сильні якості. Піти геть зі свого шляху для того, щоб отримати задоволення від себе та від близьких людей. Гоулстон і Голдберг показують нам, як навіть у проблематичних ситуаціях можна віднайти сприятливі можливості. Корисна, зрозуміла й приємна книга.

*Гарольд Блумфілд, автор книги
«Як пережити втрату коханої людини»*

У книзі «Йди геть зі свого шляху!» делікатна тема розглядається напрочуд доброзичливо й раціонально. Зацікавлені читачі дізнаються з неї, що не залишаються на самоті, і почнуть ставитися до себе більш поблажливо та з більшим розумінням.

Тім Голвей, автор книги «Внутрішня гра в гольф»

Заклопотані підприємці не мають часу чи енергії для того, щоб почуватися погано. Ця книга допоможе швидко зрозуміти й вирішити проблеми, що заважають вам на шляху до успіху.

*Джейн Еплгейт, авторка книги
«Стратегії для досягнення невеличких бізнесових успіхів»*

Ця книга пропонує практичні засоби й розумні вправи, що допоможуть вам подолати саморуйнівну поведінку й виведуть вас на шлях здоров'я та щастя, яких ви гідні.

*Кеті Сміт, провідна експертка США
з проблем здоров'я та фітнесу*

Ця книга цінна. Вона виробляє правильне розуміння і співчутливе ставлення та накреслює практичні кроки для подолання саморуйнівної поведінки, яка може занапастити ваше життя, якщо залишити цю проблему без уваги. Ставтеся до неї як до підручника, що допоможе звільнитися з в'язниці, яку ви самі для себе побудували, і зажити тим життям, якого справді бажаєте.

Джек Кенфілд, співавтор книги «Курячий бульйон для душі»

Світлій пам'яті

Ірвінга Ґоулстона, Айдіела Стоцькі та Вільяма МакНері

ЗМІСТ

10 висновків, які можна зробити з саморуйнівної поведінки	10
Вступ. Як подолати саморуйнівну поведінку	14
1. Шукати любові та схвалення батьків	22
2. Підтримувати стосунки не з тими людьми	27
3. Відкладати важливі справи	32
4. Не очікувати, щоб інші зрозуміли ваш стан	36
5. Чекати так довго, що діяти вже стане запізно	41
6. Гніватися й погіршувати ситуацію	45
7. Казати «так», коли хочеться вимовити «ні»	48
8. Тримати образу	51
9. Уважати, що від вас нічого не хочуть у відповідь	55
10. Уникати ризику	58
11. Уважати, що завжди маєє рацію	62
12. Зосереджуватися на помилках партнера	66
13. Обурюватися на недотримання обіцянок	71
14. Шукати примирення, коли ви ще гніваєтеся	76
15. Не вміти вчитися на власних помилках	80
16. Намагатися змінити інших	84
17. Обурюватися заради задоволення висловити своє обурення	88
18. Говорити, коли ніхто вас не слухає	92
19. Вдавати, що у вас усе добре, коли насправді це не так	96
20. Ставати obsесивними або компульсивними	100
21. Брати все надто близько до серця	105
22. Надмірно залежати від інших	109
23. Плекати нереалістичні надії	113
24. Намагатися турбуватися про всіх	117
25. Відмовлятися «грати в ігри»	121
26. Удавати, щоб зробити гарне враження	125

27. Заздрити іншим	130
28. Жаліти себе	134
29. Уважати, що правильним є лише важкий шлях	138
30. Уважати, що достатньо сказати «вибачте мені».....	142
31. Тримати все негативне в собі.....	146
32. Зневірюватися передчасно	150
33. Дозволяти іншим контролювати ваше життя	154
34. Надмірно покладатися на удачу.....	158
35. Дозволяти страху керувати вашим життям.....	163
36. Зупинитися, якщо зазнали втрати.....	167
37. Не піти геть, коли це конче потрібно.....	171
38. Не попрохати того, що вам потрібно.....	175
39. Давати поради, коли від вас чекають на щось інше	180
40. Відступати, оскільки не вважаєте себе готовими до дії.....	185
Подяка.....	189
До читача	190
Про авторів	191

10 ВИСНОВКІВ, ЯКІ МОЖНА ЗРОБИТИ З САМОРУЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Після першої публікації цієї книги мені надзвичайно пощастило отримати відповіді від читачів. Я багато чого дізнався від них, а також дійшов висновків із реакції на складену мною «десятку» речей, яких можна навчитися, проаналізувавши саморуйнівну поведінку деяких суспільних діячів — від О. Дж. Сімпсона¹ до Президента США Клінтона, про що я писав у багатьох публікаціях. Завдяки кмітливим читачам, які застосували поради цієї книги до власного життя, я усвідомив, що розуміння сутності саморуйнівної поведінки дає змогу дійти універсальних висновків. Отож, щоб ця книга стала ще кориснішою, я пропоную десять основних висновків, на які мене напоумили мої читачі:

1. *Почніть працювати над цим негайно.* Однією з найбільших трагедій у вашому житті може стати те, що лише наприкінці його ви зрозумієте: не всі ваші мрії здійснилися. А ще трагічнішим буде той факт, що неспроможність реалізувати свої надії та мрії здебільшого впливає з того, що ви не зуміли змінити звичний плін життя. Саме *зараз* є час подолати саморуйнівну поведінку. Інакше ви ризикуєте відчувати глибокий жаль через те, що втратили багато корисних можливостей, не зазнали задоволення від життя, не повною мірою любили самі й не отримали достатньо любові.

2. *Розмірковуюйте, а не стрибайте з пательні у вогонь.* Поспішаючи подолати саморуйнівну поведінку, переконайтеся, що не змінюєте її на іншу, так само руйнівну, яка може виявитися ще згубнішою, ніж попередня. Пам'ятайте: стріляючи похапцем, можеш прострелити собі ногу. Якщо почнете діяти необачно, намагаючись віднайти спосіб змінити життя, це може на якийсь час заспокоїти, але в подальшому лише ускладнить ваш шлях,

¹ О. Джей Сімпсон — відомий професійний футболіст. (Тут і далі прим. перекл.)

підважить віру в себе й, зрештою, змусить вас зненавидіти себе, адже діяли по-дурному. Не чекаючи, поки почнете діяти імпульсивно, уявіть собі заздалегідь, які саме дії зможуть остаточно вирішити проблему, а не тимчасово полегшити ситуацію.

3. *Уникання дії не є вирішенням.* Намагаючись змінити саморуйнівну поведінку в стосунках, дехто вирішує уникати проблем, не показуючи власних почуттів. Гніватися та страждати мовчки здається кращим рішенням, ніж знову сваритися. Але річ у тім, що якщо ви досить швидко не подолаєте образу та розчарування, ці почуття призведуть до неприязні, злості й ненависті. Вони почнуть роз'ятрювати вас із середини й викличуть фізичні симптоми та/або емоційний вибух. У довгостроковій перспективі менше шкоди вам завдасть швидке визнання проблеми й ефективне її вирішення — із співчуттям, повагою та чуйністю.

4. *Немає нічого більш згубного, ніж спробувати змінити іншу людину.* Намагаючись знайти легкий шлях, дехто хоче змінити когось, замість того щоб працювати над власною руйнівною поведінкою. «Слухайте, я б ніколи не виходив із себе, якби вона перестала мене критикувати!» «Я б не стала його критикувати, якби він не був такий слинько!» Якщо так важко змінити себе, тоді як, чорт забирай, ви уявляєте собі, що буде простіше змінити когось іншого? Зосередьтеся на подоланні власної руйнівної поведінки та змініться на краще. Щодо іншої особи, то, найімовірніше, вам вдасться щось зробити, якщо виявите розуміння та лагідність замість примусу та осуду.

5. *Ви не зможете щось направили, аж доки не визнаєте, що воно зламалося.* Тонка лінія відділяє щирість від грубості, впевненість від образи, рішучість від упертості, чулисть від лицемірства, безпосередність від імпульсивності. Зрозуміти різницю означає визнати правду щодо власної поведінки, а це є перший крок до позитивних змін.

6. *Довіру можна зруйнувати за секунди, а поновити її вимагатиме років.* Що довше ви будете дотримуватися подібної саморуйнівної поведінки, то більша ймовірність, що втратите

повагу й довіру інших людей. Отож позбавтеся її раніше, ніж шлях до повернення поваги стане надто довгим, а вся симпатія людей до вас перетвориться на жалість. Що довше уникатимете змін, то більше друзів втратите.

7. *Якщо є шлях, то буде й бажання.* Дослідження свідчать, що люди не кидають нецікавої роботи та не розривають незадовільних стосунків через те, що не знають шляху до того, що було б правильним, логічним та досяжним. Мало просто чогось бажати. Потрібно знайти шлях. Власне, іноді він випереджає бажання. Накресліть практичну альтернативу своїй руйнівній поведінці. Тоді, коли ви опинитеся на скелястому шляху саморуйнації, поразки, затримок, рефлексій, ви зміните деструктивну поведінку на більш конструктивне ставлення до ситуації.

8. *Ви зможете навчити старого собаку нових трюків.* Часто основною перепоною до змін є брак упевненості в тому, що ви дійсно зможете навчитися нових підходів до старих проблем і втілити їх у життя. Щоб уникнути необхідності змін, ми вишукуємо недоліки в кожній новій ідеї та знаходимо підстави відкинути її. Так, деякі люди виправдовують стоси папок із паперами тим, що комп'ютери іноді ламаються. Насправді такі робітники бояться, що не зможуть працювати на комп'ютері.

9. *Основою саморуйнівної поведінки в стосунках часто є занурення в себе.* Чудово працювати над цим, але не зациклюйтеся на собі настільки, щоб забути про тих, кого ви цінуєте. Що більше займатиметеся собою, то меншою стає ймовірність того, що ви поважатимете, визнаватимете, ба навіть помічатимете інших людей. Унаслідок вони почуватимуться ображеними, розчарованими й сердитими, будуть упевнені, що ви насправді до них байдужі. Це не той шлях, на якому можна втримати друга або коханого (кохану). Зарадити цьому розладу можна лише з допомогою співчуття. Звикніть ставити себе на місце іншої особи, запитуючи себе: «Як він/вона почувується в цей момент?»

10. *Немає нічого гіршого, ніж піддатися саморуйнівній поведінці, але мало що зможе так поліпшити ваше самопочуття*

тя, як подолання її. Це як об'їстися солодощами або зав'язати інтрижку — що більше ви дозволяєте собі подібну поведінку, то швидше минає ваше задоволення. Однак почуття сорому, провини та презирства до себе після цього є не лише руйнівними — вони залишаються надовго. Але якщо задушите саморуйнівну поведінку в зародку, якщо опиратиметеся спокусі піддатися їй і замініте її поступово утвореною позитивною поведінкою, то відчуете більше поваги до себе, ніж будь-коли в житті.

ВСТУП. ЯК ПОДОПАТИ САМОРУЙНІВНУ ПОВЕДІНКУ

1972 року, після двох дуже напружених років навчання в медичному інституті, я стояв на межі вичерпання. Навчання мене пригнічувало, я не міг обрати спеціалізацію, оскільки мені не подобалася жодна. Я просто любив проводити час із батьками. Мене зворушували їхні проблеми, я розумів, що маю природну схильність заспокоювати їх та полегшувати їхні турботи. Але в часи високотехнологічної медицини вважалося легковажним гаяти час, розмовляючи з пацієнтами та заспокоюючи їхні тривоги — це наче просто потримати їх за руку. Лікарі працювали тяжко, героїчно, долаючи смерть. Мене настільки турбувала ця проблема, що почалися болі в шлунку.

Мій наставник, декан факультету, домовився про моє залучення до навчально-дослідної програми з психіатрії Фонду Меннінгера в Топіка, штат Канзас. Я вважав, що це є гарною нагодою опинитися в менш напруженому середовищі й зрозуміти, що хочу робити надалі. Після кількох тижнів перебування у відділенні психіатрії та розмов із пацієнтами я вперше подумав про спеціалізацію з психіатрії. Ця робота давалася мені легко й природно. Однак саме тому я мав сумніви. Мені здавалося, що праця має бути не приємною, а копіткою справою. Якщо вона не є важкою, вона не є виправданою.

Я розповів про це декану. Він вважав, що висновок простий — стати психіатром.

— Але ж це буде надто легкий вихід, — запротестував я.

Його відповідь змінила моє життя:

— Іноді легкий вихід — це правильний вхід.

Цей досвід вплинув на обрання мною не лише професії, але й підходів до неї. Я повністю усвідомив силу саморуйнівної поведінки. Я мало не занাপастив себе через два висновки, які пізніше стануть двома розділами цієї книги: надто рано визнавати поразку й уважати, що важкий шлях є правильним. Мене врятувала чутлива особистість, чії мудрі слова миттєво справили ефект. Ця людина продовжувала

напучувати мене, коли я стикався з перепонами. «Іноді легкий вихід — це правильний вхід» — це те, що я називаю корисним висновком: незабутня фраза, яка не лише осяює, а й надихає на конструктивні дії.

Із того часу я вже понад два десятиріччя працюю психотерапевтом. Я намагався визначити пацієнтів, які руйнують себе, і запропонувати їм співчуття й корисні ідеї, що допоможуть подолати саморуйнування. Цю книжку я написав із саме такою метою. Вона дозволить читачам змінити патерни, які не дають рухатися вперед, і перетворять деструктивну поведінку на таку, що покращить ваше життя.

ЕФЕКТ САМОРУЙНІВНОЇ ПОВЕДІНКИ

За моїм досвідом, саморуйнівна поведінка є головною причиною звернення до психотерапевтів. Ніщо так не дратує нас і не спонукає ще більше себе ненавидіти, як розуміння того, що ми свідомо уникаємо любові, успіху та щастя. Це є наслідок руйнівної поведінки, що працює проти наших інтересів і знищує наші заповітні бажання. Вона створює більше проблем, ніж вирішує. Ось чому, коли ви ловите себе на цьому, вам хочеться вигукнути у відчай: «Повірити не можу, що це трапилося знову! Я — мій найгірший ворог!»

Скільки разів ви казали це собі? Імовірно, ви відповісте: «Надто часто!» Скільки разів ви усвідомлювали, що згубно на себе впливаєте, і зарікалися так більше не робити. Надто часто? Заспокойтеся. Насамперед варто подумати: ви не залишаєтеся на самоті. Серед моїх пацієнтів були як прості люди, що не знали, як звести кінці з кінцями, так і могутні олігархи, які могли б купити й продати всіх нас; як молоді й здорові, так і немічні, на порозі смерті; як невідомі, так і знамениті; як чесні громадяни, так і запеклі злочинці. І всі вони шаленіли від саморуйнівної поведінки, і кожен із них не уявляв собі, як змінитися, — або якщо вони це собі таки уявляли, то не були здатні втілити це в життя. Деяких людей, які стороннім здавалися абсолютно спокійними й самовпевненими, настільки роз'їдало презирство до себе, що вони вважали себе негідними любові та поваги.

Один із моїх пацієнтів був усесвітньо відомим джазовим музикантом. Останні місяці свого життя, коли кінцева стадія раку повільно тягнула його до смерті, він відчував страшні душевні муки. Саморуйнівна поведінка, безумовно, не зашкодила його успіхові; він був одним із найбільш шанованих інструменталістів свого часу. Але деякі вчинки, про які йдеться в цій книзі, не давали йому насолоджуватися успіхом, зберегти любов і віднайти душевний спокій тоді, коли це було найважливіше для нього. Затаївши образу, чоловік утратив любов сина, бо тягнув надто довго, тому не зміг примиритися з ним аж до своєї смерті. Він постійно заздрих іншим — ідеться про музикантів із фаховою освітою, — а тому недооцінював повагу, яку виявляли до нього. Ця людина скаржилася на те, що звуки його інструмента повністю пасували до музики в його голові лише чотири рази впродовж усієї кар'єри (що означало вчетверо більше досконалих моментів порівняно з тим, чого могла б досягти більшість із нас). Тримавши все це в собі, він не зміг звільнитися від найбільш негативних емоцій.

Останніми моїми словами до нього були: «Відпустіть усе це, ви діяли правильно». Він знесилено усміхнувся, сльози навернулися йому на очі. «Дякую, лікарю, — сказав він. — Мені це було потрібно». Я вже ніколи не дізнаюся, чи мої слова щось змінили.

Цю книгу було написано, щоб попередити подібні трагедії. Якщо ви готові до змін, вона допоможе вам повірити в себе й рухатися в правильному напрямку. Прислухаючись до моїх порад у наступних розділах, ви переконаєтеся: замість того щоб картати себе, ви будете здатні сприймати важкі ситуації з гідністю, мудрістю, сміливістю, ба навіть з гумором.

Чому ми руйнуємо власне життя

Саморуйнівна поведінка утворюється тоді, коли ми не прислухаємося до тих уроків, які дає нам життя. Вона символізує перемогу імпульсивності над обізнаністю, безпосереднього задоволення над тривалим, спрощення замість вирішення проблеми. Подібна поведінка завжди починається з намагання людини відчутися краще. Це механізм

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

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

Безумовно, існують такі щасливці, які завдяки внутрішній енергії або втручанню інших людей, знаходять адекватні способи реагування, незважаючи на брак батьківської любові або належного виховання. Утім, найчастіше вони виробляють стійку саморуйнівну поведінку. Люди, які в дитинстві піддавалися насильству, зазвичай швидко дратуються й уникають навколишнього світу. Дорослі, які були колись занедбані, частіше зневірюються у своїх

силах і замикаються в собі. А тим, хто не отримав адекватного керівництва, бракує впевненості й надії на себе. Кожен із цих шляхів призводить до саморуйнівної поведінки.

Як користуватися цією книгою

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

Джеймс Рассел Лоуелл

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

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

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

П'ятикрокова пауза

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

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

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

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

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

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

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

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

Здобудьте янусь підтримку

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

Конструктивно ставтеся до поразок

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

Винагороджуйте себе

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

Застосовуйте корисну інформацію

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

Доріс Лессінг

Звичайна інформація надає полегшення та краще розуміння, але необов'язково спонукає до дії. Корисні знання мають більш прак-

тичний і триваліший вплив. Мої пацієнти вважають, що інформація, подана в цій книзі, надихає на конструктивні зміни й залишається в голові надовго після першого прочитання. Один пацієнт назвав це «подарунком, який скеровує тебе постійно». Я рекомендую записати інформацію щодо того типу поведінки, над яким ви працюєте, і повісити цей аркуш над дзеркалом у ванній кімнаті або на дверцятах холодильника. Пам'ятка зміцнить новий напрямок ваших дій.

Якщо ви робите крок уперед, ви формуєте звичку.
Якщо ви формуєте звичку, ви формуєте характер.
Якщо ви формуєте характер, ви формуєте долю.

Андре Моруа

Зобов'язання змінитися

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

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

1

ШУКАТИ ЛЮБОВІ ТА СХВАЛЕННЯ БАТЬКІВ

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

Оскар Вайлд

Одна моя пацієнтка розповіла матері, що ходить до психотерапевта.

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

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

Ця історія досить точно відбиває складність почуттів дорослих дітей та їхніх батьків. Майже кожний мій пацієнт перебуває в конфлікті з матір'ю чи батьком, а це неминуче впливає на стосунки з дружиною або чоловіком, дітьми, колегами та друзями. Деякі гніваються, відчуваючи себе позбавленими батьківської підтримки чи любові. Інші розчаровані тим, що батьки їх не розуміють, і навіть не хочуть спробувати зарадити цьому. Деяких обурюють намагання батьків контролювати їх, хтось, навпаки, скаржиться на байдужість батька або матері. І майже всі відчу-

вають провину, що недооцінювали тих, хто стільки пожертвував, виховуючи їх. Із плином часу це турбує все більше. Не дивно, що намагання врегулювати ситуацію призводить до саморуйнівної поведінки.

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

Найчастіше ви не отримуєте від батьків того, чого не отримали колись вони. Бо їм важко дати те, чого не було в них, зрештою, вони копіюють моделі власного виховання або якимось інакше демонструють ті самі недоліки. Ключ до зламу сімейного циклу такий: дійте, як батьки ваших батьків, стаючи, власне, своїм дідусем чи бабусею. Дайте своїм батькам те, чого вони були позбавлені. Задовольняючи їхні приховані бажання, ви зможете підказати їм, як дати вам те, чого ви потребуєте.

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

Френсіс Бекон

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

Кароліні хотілося того, чого всі ми вимагаємо від батьків, — безумовної любові та схвалення, але її відчайдушні спроби досягти

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

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

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

Один мій незабутній пацієнт, рок-зірка, — називатиму його Джоном — зробив усе, щоб досягти успіху, насамперед для того, щоб почути схвалення батька. Але ніщо — ні «золоті» диски, ні гроші, ні визнання — не спонукало батька відкрито висловити свою гордість. Я порадив Джону стати власним дідусем, але він був надто гордий і не скористався цією порадою. Потім у батька трапився інсульт. Джона покликали, щоб він допоміг піклуватися про нього. І через кілька днів догляду за колись сильним чолові-

ком серце сина почало танути. Допмагаючи батькові причепуритися в День народження, коли йому виповнилося сімдесят шість років, Джон сказав:

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

— Головне, на рік старше, — зітхнув батько.

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

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

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

Мілтон Грінблат, доктор медицини

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

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

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

ПЕРЕХОДИМО ДО ПІЙ

- Згадайте щось, чого ви так і не отримали від батька чи матері й у чому досі відчуваєте потребу. (Найтипівіші відповіді: гордість, любов, потіха та схвалення.)
- З огляду на власний досвід, визначте, чи ваші батько або мати могли успадкувати це від своїх батьків.
- Подумайте про конкретну ситуацію, у якій ви могли б від щирого серця дати їм те, чого їм бракувало, і уявіть, як саме ви це робите.
- Шукайте нагоди дати вашому батькові чи матері те, чого самі потребуєте. Не дивуйтеся, якщо ви обидва розчулитесь до сліз. Ці сльози означають, що щось було недобре, але тепер виправлено.

2

ПІДТРИМУВАТИ СТОСУНКИ НЕ З ТИМИ ЛЮДЬМИ

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

Джордж Вашингтон

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

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

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

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

В обох варіантах ваші найкращі наміри врешті-решт зазнають поразки. Єдиний спосіб уникнути цього — зрозуміти сутність індивідуальності іншої людини. Це дозволить вам спілкуватися більш ефективно замість того, щоб бажати, аби ви ніколи в житті цієї людини не зустрічали. Однак варто триматися подалі від осіб, яким властива ненависть або надмірна вразливість.

Люди, сповнені ненависті, воюють із цілим світом. Хоч спочатку такі особистості здаються дуже привабливими, вони надзвичайно амбіційні, незговорливі й часто конфліктні. Кожну розбіжність думок вони перетворюють на конфронтацію та одразу ж

намагаються взяти гору. Зав'язавши з ними стосунки, ви швидко почнете відчувати, що робите щось неправильно, або матимете комплекс неповноцінності.

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

Вільям Пенн

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

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

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

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

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

Ґете

На щастя, існує третій тип людей — зі здоровою основою. Відкриті, упевнені в собі, із міцними принципами і з гарним почуттям гумору — це саме ті, кого ми потребуємо в нашому житті. Вони з дитинства були в безпеці, відчували батьківську любов, тому люди цього типу є відданими, чесними та щирими. Відчувши біль чи засмучення, вони швидко повертаються до нормального стану, не тримаючи зла й не намагаючись з кимось звести рахунки. Оскільки вони не заздять успіхам інших, то охоче вас підтримають. Тим, кому не щастить, вони щиро співчуватимуть і намагатимуться допомогти. Ось до таких особистостей варто звертатися в разі потреби.

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

КОРИСНИЙ ВИСНОВОК

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

ПЕРЕХОДИМО ДО ПІЇ

Як спілкуватися з людьми, сутністю яких є ненависть

- Якщо не можете їх уникнути, погодьтеся з тим, що ви не здатні їх змінити.

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

Як спілкуватися з надто вразливими людьми

- Зрозумійте, якщо ці люди діють так, наче їх образили, це не означає, що ви в чомусь винні.
- Не піддавайтесь їхнім настроям і не вважайте, що маєте постійно їх підбадьорювати.
- Пам'ятайте: не у ваших силах зробити їх щасливими.
- Намагайтеся спілкуватися з ними спокійно та об'єктивно.
- Спробуйте заздалегідь зрозуміти, якої поведінки та яких учинків ви очікуєте від них, а також чого вони можуть очікувати від вас.

3

ВІДКЛАДАТИ ВАЖЛИВІ СПРАВИ

Краще почати діяти увечері, ніж ніколи.

Англійське прислів'я

Затягування справ — це мистецтво жити вчорашнім днем.

Дональд Роберт Перрі Маркіс

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

Томас Вулф

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

Майже кожна людина відкладає на завтра те, ще мала б зробити сьогодні. Це стосується навіть осіб, які професійно займаються проблемами саморуйнівної поведінки. Так, протягом багатьох років щоразу, коли моє ім'я з'являлося в ЗМІ, мені казали: «Ви маєте написати книгу». Ці слова були приємні, але я почу-

ДО ЧИТАЧА

Я був би дуже вдячний, якби ви допомогли мені в дослідженні, яким я зараз займаюся, і повідомили про власний досвід саморуйнівної поведінки. Будь ласка, напишіть мені, які її типи вас турбують найбільше та як вони впливають на ваше життя. Повідомте, що ви вже зробили, щоб її подолати. Чи ідеї та поради із цієї книги допомогли вам у цьому? Поділившись зі мною своїми перемогами й поразками, ідеями та пропозиціями, ви не лише допоможете мені підтримати інших людей, а й кинете рятівне коло самим собі. Крім того, викладення думок на письмі дозволить вам глибше усвідомити й проаналізувати власні почуття.

До того ж я був би радий дізнатися про ті види саморуйнівної поведінки, які не згадав у цій книзі. Адже людям властиво вигадувати стільки ж способів псувати своє життя, скільки й шляхів для того, щоб його поліпшувати. Якщо вам відомі якісь драматичні або гумористичні історії про таку поведінку (ваші власні або когось іншого), дуже прошу поділитися ними зі мною.

Ви можете написати мені на адресу:

Mark Goulston, M.D.

1150 Yale Street, #3,

Santa Monica, CA 90403

mgoulsto@ucla.edu

ПРО АВТОРІВ

Марк Гоулстон, доктор медицини — сертифікований психіатр, практикував у Каліфорнійському університеті Берклі, Бостонському університеті, у клініці Фонду Меннінгера й Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі. Працює професором-консультантом Нейропсихіатричного інституту. Доктор Гоулстон багато разів брав участь у місцевих і національних телевізійних програмах, зокрема *Today*, *Leeza*, *Sally Jesse Raphael*, *NBC News*, а також у ток-шоу Опри Вінфрі. Він також двічі або тричі на тиждень дає інтерв'ю на радіо в програмах *Jim Bohannon*, *Talk America*, *KFWB*, *Los Angeles*. Його ім'я часто згадується в таких американських журналах і газетах, як *Los Angeles Times*, *Men's Fitness*, *Bottom Line Personal*, *The Wall Street Journal*, *Ladies' Home Journal* і в багатьох фахових журналах. Він також є консультантом із сімейних стосунків у *lifescape.com*.

Філіп Голдберг є автором і співавтором багатьох книг, таких як *Get Out of Your Own Way* («Йди геть зі свого шляху!») (у співавторстві з Марком Гоулстоном), *Passion Play* («Гра пристрасті») (із Феліс Дюнас), *Pain Remedies* («Як позбавитися болю») тощо.

Марк Гоулстон і Філіп Голдберг є також співавторами книги *The Six Secrets of Lasting Relationships* («Шість секретів тривалих стосунків»).

Популярне видання

ГОУЛСТОН Марк, ГОЛДБЕРГ Філіп

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

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. В. Кузьміна*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. О. Іванченко*

Підписано до друку 08.07.2021.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Calibri». Ум. друк. арк. 12.
Наклад 2500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Гоулстон М., Голдберг Ф.

Г74 Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки / Марк Гоулстон, Філіп Голдберг ; пер. з англ. О. Соломарської. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 192 с.

ISBN 978-617-12-8919-2

ISBN 978-0-39951-990-1 (англ.)

УДК 159.9