

ЕЛЕНА ТАРАРИНА

САМО- САБОТАЖ

КНИГА
С ХАРАКТЕРОМ

Елена Тарарина

Самосаботаж.

Книга с характером

«ФЛП Тарарина»

2014

УДК 159. 98:316.61
ББК 88.492+88.52

Тарарина Е.

Самосаботаж. Книга с характером / Е. Тарарина — «ФЛП Тарарина», 2014

Эта книга с ХАРАКТЕРОМ! Она о том, как можно смело, решительно и сверхэффективно достигать... ЧУЖИХ целей. И не достигать своих. Предоставлять свою жизнь в пользование любому желающему – безвозмездно, то есть даром. И не получать ничего взамен. Работать за другого и на другого. То есть – о нелогичном поведении человека, направленном против самого себя, под названием САМОСАБОТАЖ! Ели вы прочитаете её, вам придётся ДЕЙСТВОВАТЬ. Вы уже никогда не будете таким, как сейчас. Вы будете бояться, но делать, перестанете ждать вдохновения, ориентироваться на мнение других людей, желать им нравиться, позволите себе отдых без чувства вины, начнете продуцировать полезные идеи и будете радоваться этим переменам. Эта книга ВКЛЮЧАЕТ ТВОРЧЕСТВО.

УДК 159. 98:316.61
ББК 88.492+88.52

© Тарарина Е., 2014
© ФЛП Тарарина, 2014

Содержание

Об авторе	6
Глава 1	7
Глава 2	14
Глава 3	19
Глава 4	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Елена Тарарина

Самосаботаж. Книга с характером

Рекомендовано к печати решением президиума Общественной организации «Восточноукраинская ассоциация арт-терапии» (Протокол 8 от 3 февраля 2014 года).

Эта книга с ХАРАКТЕРОМ! Она о том, как можно смело, решительно и сверхэффективно достигать... ЧУЖИХ целей. И не достигать своих. Предоставлять свою жизнь в пользование любому желающему – безвозмездно, то есть даром. И не получать ничего взамен. Работать за другого и на другого. То есть – о нелогичном поведении человека, направленном против самого себя, под названием САМОСАБОТАЖ!

Ели вы прочитаете её, вам придётся ДЕЙСТВОВАТЬ. Вы уже никогда не будете таким, как сейчас. Вы будете бояться, но делать, перестанете ждать вдохновения, ориентироваться на мнение других людей, желать им нравиться, позволите себе отдых без чувства вины, начнете продуцировать полезные идеи и будете радоваться этим переменам. Эта книга ВКЛЮЧАЕТ ТВОРЧЕСТВО.

Об авторе

Елена Тарарина – один из самых титулованных арт-терапевтов Украины, бизнес-тренер, сертифицированный обучающий арт-терапевт, президент Восточноукраинской ассоциации арт – терапии, организатор Международного фестиваля развития личности «Жизнь как чудо» и Международного женского фестиваля «ЛАДА-ФЕСТ», Международного фестиваля арт-терапии «АРТ-ПРАКТИК», автор Всеукраинского арт-терапевтического проекта «СЕЙ-ЧАСЬЕ». Практический психолог высшей категории гимназии «Новое поколение», кандидат педагогических наук.

Отдельную благодарность автор выражает семье, команде и своим учителям за бесконечное понимание, поддержку, бесценный опыт взаимодействия в процессе изучения, описания и личного преодоления состояний самосаботаж.

Глава 1

Что за «фрукт» этот самосаботаж, или Категориальный аппарат темы

Ничто не нарушается так просто, как обещания, данные самому себе.

Питер Дэниэлс

Все действия человека должны работать на него. И то, уважаемый читатель, что ты читаешь эту книгу, должно дать тебе реальный результат. Поэтому возьми, пожалуйста, ручку и заполни рамку результата.

1. Для чего ты читаешь эту книгу, чего ты хочешь?	2. Почему для тебя это важно?
3. Что будет для тебя наилучшим результатом прочтения книги?	4. По каким критериям ты поймешь, что достиг желаемого результата?

Начнем с простого.

Чего ты ожидаешь, приступая к чтению этой книги:

- волшебного толчка (пенделя, как говорит народ)?
- целительных техник?
- умных слов, которым ты поверишь и начнешь-таки действовать?
- повышения уверенности в себе?
- алгоритма разрешения твоей катастрофической ситуации?

Если ты и вправду хочешь получить результат от книги, **СРОЧНО** бери ручку и формулируй свои ожидания:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Самосаботажник всегда будет колебаться: писать или нет. Взрослый (творческий) человек напишет без колебаний. Он играет по правилам, проживает полностью, слушает тренера и ДОСТИГАЕТ РЕЗУЛЬТАТ.

Первое правило книги с характером: **ВСЕГДА ЗНАЙ, ЧЕГО ХОЧЕШЬ**. Каждое твое действие должно соизмеряться с целью. Например, ты решил за сегодня написать пару стра-

ниц своей статьи. Сидишь, пьёшь чай, а в голове мысль: «Чай прекрасно бодрит и даст мне силы для продуктивной работы». Говоришь по телефону и одновременно думаешь: «Много вещей заполняют моё время, сяду писать – отключу телефон», – и так каждое твоё действие должно соотноситься с целью. Только то, что мы удерживаем во внимании, есть мы сами, и только это и есть наш результат. Все, что ты забыл записать в ежедневнике, зафиксировать в напоминании телефона, – всё это ты ПОТЕРЯЛ. И не осуждай людей, у которых есть цель, ибо они всегда будут использовать таких, как ты, чтобы двигаться вперед. И это нормально.

Выполни тест **«Самооценка силы воли»**.

Методика описана Н.Н.Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» – 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

Вопросы теста

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубо-врачебного кабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов:

0-12 – сила воли слабая;

13-21 – сила воли средняя;

22-30 – сила воли большая.

Как тебе с такими результатами?

Итак, самотаботаж – что это?

Вот определение самотаботаж из Википедии:

Саботаж (фр. Sabotage от saboter – стучать башмаками) – скрытое противодействие осуществлению чего-либо. От фр. Sabot – деревянный башмак, которым можно было заблокировать работу ткацких станков.

Самосаботаж – это саботаж собственных целей, когда человек сам препятствует их достижению. Чаще всего это происходит неосознанно. Еще это явление называют прокрастинация (англ, procrastination – «задержка, откладывание» от лат. procrastinatus: pro – «вместо, впереди» и crastinus – «завтрашний»).

Цель самотаботаж – посеять сомнения и разрушить все личные планы.

Задача самотаботаж – служить сохранению суперважной самооценки личности на прежнем уровне. Поддерживать самооценку на высоком уровне во что бы то ни стало. Даже если при этом ты выполняешь действие, которое тебя разрушает.

В чьих глазах ты боишься упасть, для кого тебе важно быть хорошим?

ПИШИ!

1. _____
2. _____
3. _____

Прочти внимательно имена людей, записанные выше. Вероятно, дела, связанные с этими людьми, ты делаешь дольше прочих, много думаешь перед поступком, не торопишься, часто откладываешь звонки, очень боишься прокола. **Ты зависишь!** Мнение этих людей о тебе важнее твоего развития. Подумай об этом.

Выгода самотаботаж заключается в том, что он дарует тебе временное избавление от стресса. То есть, чем больше дискомфорта ожидается от работы, тем активнее ты будешь стараться избежать её и пытаться найти спасение в чем-то более приятном.

Какие два действия ты уже успел отложить сегодня? **ПИШИ!**

1. _____
2. _____

Основная причина самотаботаж, по мнению А. Ушакова, кроется в твоём негативном опыте, который говорит тебе, что, выполняя необходимое действие, ты будешь чувствовать себя некомфортно (либо в самом процессе выполнения этого действия, либо результаты его выполнения принесут тебе какое-то разочарование). Ошибка – это же смертельный грех, успешные люди не допускают ошибок, они вообще всегда перерезают правильный провод на запущенной бомбе, инвестируют деньги в надежные банки и выбирают партнера в браке один раз... Такие вот мысли наверняка посещали тебя. Поэтому ты так избегаешь ошибок. Тебе проще обдумывать и планировать варианты развития событий в течение недели, чем снять трубку и поговорить; ты реально веришь, что обиды и претензии, накопившиеся за 10 лет брака, рассосутся от поездки на отдых; ты убежден, что твои коллеги – хорошие люди, а их неудачи в работе связаны с плохими условиями и низкой зарплатой, а уж никак не с тем, что они на работе просто просиживают определенное время, не работая.

Что ты сделал значимого за этот год? Что ты сделал полезного для людей? У тебя есть руки, ноги, слух, зрение, какое-никакое здоровье, дом, близкие, работа, друзья, возможности! Что ты сделал значимого за этот год? Какую свою мечту, интересную идею ты реализовал? **ПИШИ!**

1. _____

2. _____
3. _____

И, если ты думаешь больше 60 секунд, ты... придумываешь! Это значит, что ты ничего не сделал и ничего не реализовал. Ты можешь быть хорошим, очень хорошим человеком, но при этом не жить полной жизнью.

Однажды один человек, путешествуя по миру, попал в очень далёкую страну. Там он случайно забрел на кладбище. Прогуливаясь между могил, он обратил внимание на то, что на надгробьях вместо дат рождения и смерти было написано: «Прожил 1 час», «Прожил 5 минут», «Прожил 17 минут»... И так – везде. Он обратился к смотрителю и спросил у него, что это за странное кладбище и почему здесь хоронят только младенцев?

– Да нет, – ответил ему смотритель, у этих людей была долгая жизнь. Просто у нас принято говорить «ЖИЛ» только о том времени, когда человек был счастлив. Всё же остальное время он просто был.

Подумал человек и сказал:

– Получается, что, когда я умру, у меня на могиле напишут: «Не родился». Давайте подумаем: сколько людей в этой жизни «не родились» просто потому, что не позволили себе быть счастливыми? И почему мы не позволяем себе быть счастливыми?

Разрешиите себе СЧАСТЬЕ!

Свои идеи нужно реализовывать **каждый** день. Только так ты будешь испытывать радость и ощущать вкус жизни.

Главное правило жизни самосаботажника: самосаботаж не может существовать без внутреннего чувства недовольства собой. То есть, как только в твоей голове нарисовалась мысль о том, что у тебя может что-то не получиться, о том, что ты недостаточно хорош, что у тебя мало опыта, и т. д., – представляй, как внутри на всех флагштоках твоей души поднимаются и гордо реют флаги с надписью: «Добро пожаловать, самосаботаж!».

«Никогда не делай сегодня то, что можно сделать завтра» – это любимый, хотя порой неосознанный девиз саботажника. Формула самосаботажника: **«Не хочу – но делаю, хочу – но не делаю»**. Это как ребенок, который кричит, что хочет мороженого, и при этом рисует мороженым на асфальте солнышко. Со стороны самосаботажника кажутся взрослым (творческим) людям, мягко говоря, странными. Вспоминай, сколько раз после праздников ты, понимая, что неплохо бы записаться на спорт, честно давал себе слово завтра же позвонить в спортзал и узнать расписание работы и условия. Так всегда делают те, кто дойдет до спортзала не ранее, чем годика через два. Взрослый (творческий) человек надевает спортивную одежду и начинает зарядку или комплекс элементарных упражнений в ту же минуту, как принял решение. Такие люди достигают в жизни многого. Именно эти люди, как тебе кажется, всё успевают, они твои кумиры, ты ими восхищаешься. Они делают, пока ты думаешь.

Коварство самосаботажника заключается ещё и в том, что он не только заставляет тратить время зря, но и высасывает целую кучу твоей энергии, которой у тебя, бедного, несчастного, печального, и так мало. Поняв, как ты саботируешь себя, ты сразу ощутишь прилив сил и сделаешь резкий рывок в той области, которую самосаботаж у тебя блокировал. В человеке всегда будет происходить вечная борьба, которая тормозит все начинания. **Это борьба творчества и откладывания**. Особенно остро это ощущают те, кто **стремится к успеху** и самореализации. Каждую секунду мы делаем выбор. Какой выбор ты делаешь, читая сейчас эту книгу? Запиши.

Условно эти два основных начинания человека, то есть два его «я», можно обозначить как Стремление к творчеству (**Реализация**) и Стремление к откладыванию (**Самосаботаж**). Когда доминирует второе, все начинания оказываются напрасны, дела недоделаны, обещания не выполнены, а далёкие цели остаются на своих местах. И это – проблема очень многих людей. Давай поразмышляем, как же самосаботажу удаётся увести тебя с верного пути. Как только в твоей голове появляется какое-то желание или какая-то цель, тут же начинается БИТВА. Это и есть баталии Самосаботажа и Творчества. Так было, есть и будет, и это нормально. Так у всех, и ты, к сожалению, не уникальное исключение.

Дело в том, что **Самосаботаж**, если тебе уже больше, чем **10** лет, – это уже навсегда часть тебя! У него есть свои убеждения и желания, часто неосознанные. А также есть приёмы, благодаря которым саботажу удаётся побороть твою творческую составляющую. И эти приёмы разрушают изнутри сначала твои цели, а в итоге – всю твою жизнь.

Каковы эти приёмы? С помощью каких суждений мы проигрываем сражение за сражением нашему самосаботажу?

«Если я стану успешным, буду ежедневно работать во имя лучшей жизни, то:

- перестану получать удовольствие от жизни, заработаюсь;
- стану скучным и неинтересным;
- не смогу сделать выбор, как жить;
- буду перегружен, напряжён, могу впасть в депрессию;
- взвалю на свои плечи огромную ответственность».

А. Морозова пишет, что, согласно словарям, «**саботаж** – умышленно недобросовестное исполнение обязанностей, уклонение от работы или злостный срыв работы при соблюдении видимости ее выполнения». Ты можешь задать интересный вопрос: «Как отличить саботаж от усталости?» Ведь иногда действительно нет сил встать и бежать и нужно восстановить силы.

Ни читать, ни слушать музыку, ни писать подруге, ни есть – ты не сможешь ничего, если ты устал. А если ты не хочешь сейчас делать рассылку по своим подписчикам, но с удовольствием читаешь новости в Фейсбук или Вконтакте, то это саботаж в виде предпочтения неприоритетных занятий.

Самосаботаж – это «нелогичное» поведение. Когда ты знаешь, как нужно поступать, но почему-то делаешь совсем наоборот. Ты понимаешь, что твои действия приведут к плачевным результатам, но упорно продолжаешь начатое.

Саботаж – это скрытое **сопротивление, противодействие** исполнению и осуществлению какой-либо деятельности. Но при этом не всё так плохо. Хорошая новость в том, что ты **можешь** распознать самосаботаж и исправить его. Это гораздо сложнее, чем ты думаешь. Для этого необходимо понять, как он работает, научиться видеть его проявления у себя и других людей. И, конечно же, выработать свое новое конструктивное поведение. Помни: если что-то сложно, значит, – недостижимо, значит, – не для тебя или сейчас не для тебя. Пробовать что-то менять, как ты понимаешь, бесполезно. У тебя точно не получится. Почему? Потому что ты самосаботажник навсегда!

Когда теперь ты точно знаешь, что такое самосаботаж и как он устроен, предлагаю тебе выполнить тест на полное осознание своего собственного самосаботажа.

Задание 1. Закрой глаза, расположись удобно и представь себе свой самосаботаж в виде живого существа! На кого он похож, из чего состоит, каких размеров, как он смотрит, где живет, какой у него смысл существования? Опиши его максимально точно!

Портрет моего самосаботажника: _____

2. А теперь, как арт-терапевт, не могу тебе не предложить закрепить свой успех и нарисовать это существо! Точно, это – книга, в которой можно не только писать, но и рисовать! Да, да, – бери карандаши, простой карандаш или даже ручку и рисуй портрет твоего самосаботажника.

Портрет:

3. Теперь напиши, пожалуйста, какое имя ты дал своему самосаботажу.

4. Понимаешь ли ты, что это «чудо» – часть тебя? Какие чувства ты к нему испытываешь?

А теперь переходим в ресурс!

Напиши на волшебном четырехлистном клевере свои 4 качества, которые действительно могут помочь тебе начать меняться. **ПИШИ!** Один лепесток – одно качество!



Самосаботаж представляет собой опережающую рационализацию: ты ведешь себя либо как та лисица из басни, которой «зелен виноград» (то есть делаешь вид, что не так уж тебе и хотелось того, чего ты не можешь получить), либо пытаешься сделать хорошую мину при плохой игре (то есть уговариваешь себя, что нечто отвратительное, в общем-то, не так уж и плохо). То есть выходит так, что любой твой провал и любая твоя лень – это случайность, ты ничего сделать не мог, обстоятельства так сложились... Самосаботирующее поведение – это такой вклад в развитие событий, при котором причины твоей неудачи оказываются приписаны чему угодно, но не твоей личной некомпетентности и криворукости.

Самосаботаж – самый коварный вид лени. Самосаботаж всегда начинается с малого – например, с решения попить чайку (посмотреть телевизор, поиграть в компьютерную игру, почитать книгу, позвонить подруге...) вместо того, чтобы сделать нужный звонок.

Я собрала для тебя коллекцию любимых фраз самосаботажников: «Сам не знаю, что на меня нашло», «Как-то все неудачно складывается», «У меня нет времени», «Я слишком стар», «Я пробовал это ранее, и это не работает», «У меня нет денег», «У меня недостаточно знаний и опыта», «Мне не хватает связей», «Я слабый, у меня было тяжелое детство», «Удача никогда не улыбается мне», «У меня семья и дети», «У меня ещё вся жизнь впереди». И хотя обстоятельства действительно не всегда бывают в нашу пользу, даже по рассказам саботажников несложно заметить, что они подводят сами себя. Это группа людей, которые заражены вирусом под названием «Я не виноват». Они мастера, **герои самооправдания**, и медали за это дело блещут на их груди, переливаясь в лучах эгоизма. Очень важно иметь много медалей, ибо, у кого больше наград, – тот вызывает больше жалости, тот совсем несчастный. А несчастного – не бьют. Только вот мало кто знает, что с ним ещё не говорят, не любят его, не выбирают в друзья. Человек – герой самооправданий одинок. Всегда.

Глава 2

Кто заразил меня вирусом, или Причины самосаботажа

Никогда не смотрите в лицо фактам. Действуйте.
Рут Гордон

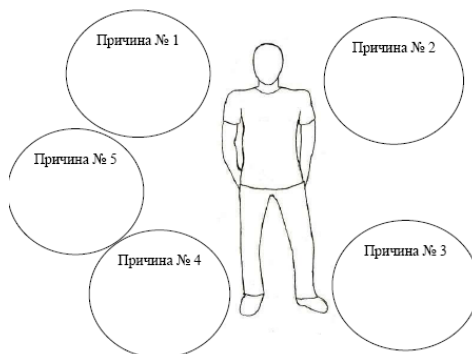
Эта глава о том, кто виноват, что ты страдаешь самосаботажем. Здесь мы точно вычислим этого негодяя, который тебе, такому хорошему человеку, подбросил эту ненужную тяжёлую ношу. Когда ты узнаешь, как самосаботаж появляется, ты сможешь решить, что с ним делать.

«Невозможно решить проблему, находясь на том же уровне сознания, на котором мы ее создали», – справедливо утверждал Альберт Эйнштейн. Мы будем смотреть на самосаботаж с разных точек зрения, вспоминать, как саботировали впервые, размышлять о том, как мы преуспели в самосаботаже на фоне своих коллег.

Выполним очень простое упражнение.

1. Запиши проблему, с которой ты столкнулся совсем недавно и ещё до конца не решил:

2. В кружках запиши пять причин, по которым возникла проблема.



3. А теперь зачеркни все, что ты написал в кружках, и вместо своих оправданий везде напиши слово «Я».

4. Как тебе такой взгляд на ситуацию? На самом деле, причина всего, абсолютно всего в нашей жизни – мы сами. Ты можешь казаться кем угодно, изображать из себя кого угодно и надевать какие угодно маски, но твоя сущность, твоя истинная натура так громко кричит из тебя, так сияет, словно солнце, что все ненатуральные ботексы и социальные пилюли счастья очень скоро пропадают и всем становится видна твоя истинная суть.

Эта глава – квинтэссенция мнений разных людей: психологов, коучей, педагогов, бизнес-тренеров и других относительно того, что могло стать причиной твоего самосаботажа.

1. Конфликт 2-х и более убеждений. Это, чаще всего, одно убеждение,

связанное с «хочу», и одно – с «неприятность». То есть я вроде бы чего-то действительно хочу, но для того, чтобы получить это, мне нужно сделать «нечто», а это самое «нечто» – ну вообще «бее», а когда мне «бее», – это плохо. Я не хочу, чтобы мне было плохо. Поэтому я хочу «про себя» и ничего не делаю. Конфликт убеждений возникает, когда одновременно активируются желание что-то сделать и негативный опыт по поводу этой деятельности. Например, тебе по работе нужно выполнить один проект. Если ты его сделаешь хорошо – тебя

повысят. Но когда-то тебе уже поручали что-то подобное, и ты успешно завалил проект. После этого остался негатив. И вот два этих стимула идут лоб в лоб друг против друга. В результате работа над проектом идёт тяжело, а ты её всячески избегаешь – вплоть до внезапной болезни. Вся проблема в том, что эти конфликты не осознаются. А управлять любым процессом невозможно, пока не знаешь, как он работает.

2. Косвенная выгода. Многие пытаются бросить курить, но не получается. Кроме физической зависимости здесь присутствует и самосаботаж. Во-первых, многочисленные фильмы создали прочное представление, что курить – это круто. Во-вторых, курение делает человека в определённых кругах «своим» («пойдём, покурим?»). В-третьих, сам процесс курения вгоняет человека в транс (однообразные движения), что приводит к приятному расслаблению. Пока все косвенные выгоды не будут закрыты, подсознание не даст отказаться от привычки. Например. Я очень хочу получить повышение по службе. Я стараюсь работать хорошо, приходить вовремя, быть безотказным и веселым. Мне очень нужно повышение, так как это существенная прибавка к зарплате. При этом, пока я работаю на старой должности, меня почти никто не контролирует – я могу пить кофе, сколько хочу, делать работу за 3 часа и остальное время проводить за своими развлечениями, получать пособие по оплате кредита на дом и т. д., – а может, ну его, это повышение?!

3. Низкая самооценка. Я провел своё детство в деревне, меня воспитали простые рабочие люди, откуда во мне талант и вообще способность зарабатывать. Я не такой уж и видный или вообще толстый, худой, с бородой, в очках и т. д. Мне уже 30, а я все ещё не встретил свою вторую половину, мне уже 40, а я ещё не кандидат, мне не хватит уверенности, знаний, способностей. Здесь всё просто – если человек достиг чего-то и не считает, что он этого достоин, то он абсолютно бессознательно через некоторое время потеряет всё, чего достиг.

Сегодня выделены **несколько типичных стратегий самосаботажа** (<http://lav-expert.m/index.php/interesnoe/stati/27-samosabotazh>).

Стратегия № 1. Делать что-то вредное вместо полезного. Например, курение, чрезмерное употребление пищи, отказ от назначенного лечения для получения сиюминутного удовольствия.

Стратегия № 2. Делать простое и приятное вместо ценного и важного.

Например, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры вместо того, чтобы заниматься иностранным языком, который вообще-то очень нужно выучить.

Стратегия № 3. Остановить важные дела в самом их начале. Это так называемая «незавершенка», блокирующая достижение важнейших жизненных задач и силы организма. Мозг запомнил, что запустил эту задачу, и успокоился. Но, поскольку результата нет, – организм реагирует на это, как на проигрыш, – депрессией и пассивностью.

Стратегия № 4. Снизить уровень жизненных притязаний. «Где уж мне заработать миллион. Это не для таких, как я. Мне хватит вполне и ста тысяч». Или так: «Я даже не буду пытаться получить это. Потому что все равно не выйдет». Это защита зоны комфорта и саботаж зоны развития.

Стратегия № 5. Рассеивать энергию мотивации. Саботирует личную ответственность за свои результаты, перекладывая ее на свалившиеся внезапно обстоятельства, случайности, эмоции.

Стратегия № 6. Отвлечься от включенности в «настоящее». Лень и откладывание дел в мифическое «завтра», которое, увы, никогда не наступает. Потому что вместо «завтра» всегда наступает «сегодня», жить в котором ты не умеешь и которое ты снова откладываешь на «завтра».

Стратегия № 7. Не осознавать, заблокировать фильтры памяти, зрительного и слухового восприятия. Когда человек возвращается домой с полдороги, потому что забыл выключить утюг, или забывает услышанную или увиденную им важную информацию.

Стратегия № 8. Навязчиво шутить, высмеивать всех подряд.

Маскирует слабые личные границы и способность человека к близости, к открытым и живым отношениям с людьми.

Стратегия № 9. Хронически проявлять непунктуальность. Препятствует созданию имиджа надежного делового человека, маскируя страх возможного успеха либо страх возможных неудач.

Стратегия № 10. Прерывать уже начатое дело на этапе, близком к завершению. Маскирует низкую самооценку, фактически – сбивает с пути истинного, чтобы потом можно было упрекнуть самого себя: «Что бы ты ни делал – все равно ничего не получится!»

Стратегия № 11. Фиксироваться, застревать на прошлом, чтобы не пустить в будущее. Демонстрирует узкую зону комфорта, личностную негибкость, страх новизны и изменений.

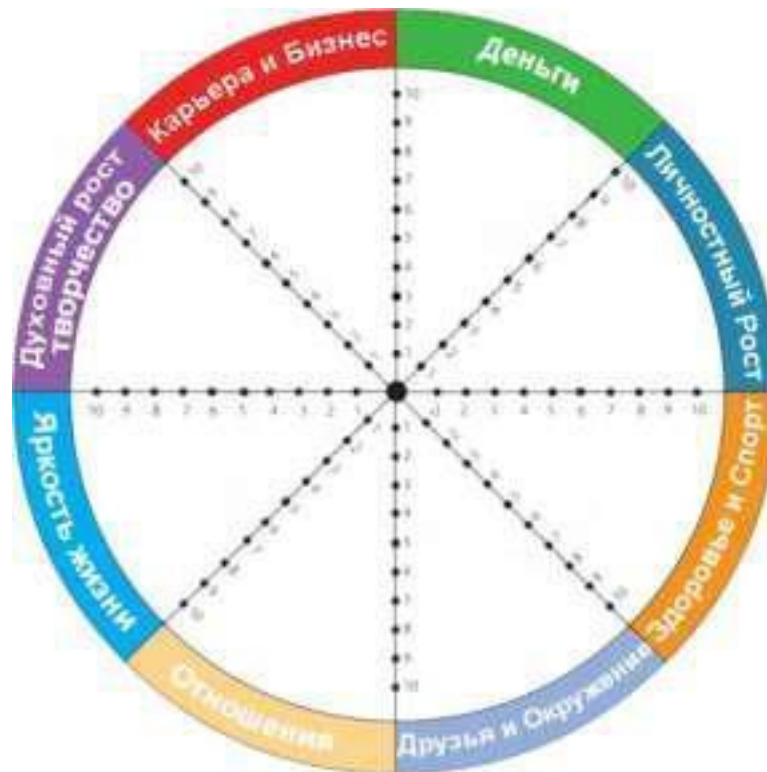
Стратегия № 12. Гиперболизировать внимание, оказываемое другим людям. Таким образом, манипулятивно «покупая» их ответное внимание, человек постоянно испытывает дефицит достоинства и любви к самому себе и приобретает дисбаланс получения-отдавания любви других.

Стратегия № 13. Жить в удобных ложных иллюзиях. Создавая удобные иллюзии и объяснения, ты как бы обманываешь себя, чтобы не столкнуться лицом с неприятной правдой и остаться в зоне комфорта.

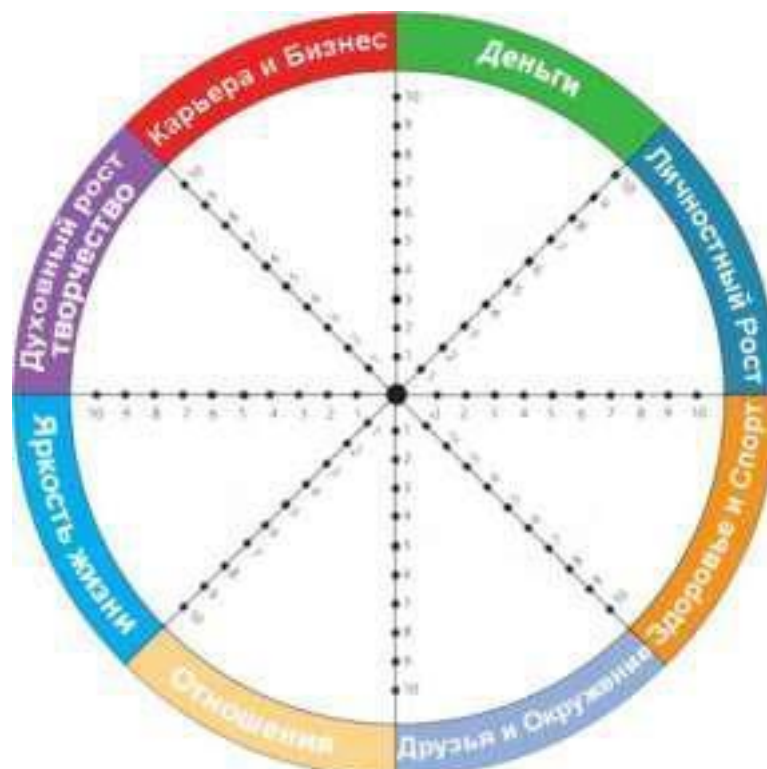
Стратегия № 14. Крайний перфекционизм. Для этой стратегии характерно мышление в стиле «все или ничего», «только так и никак иначе», «черное или белое». Если я не могу получить все или не уверен, что получу это так, как планировал, – то вообще не буду этого делать.

Стратегия № 15. Избегать неприятностей и сложностей. Например, «самоустраняться» в критические моменты на работе, придумать кучу важных дел, лишь бы только уйти пораньше, возможно, даже в болезнь.

Если у тебя есть настоящее желание изменить свою жизнь к лучшему, но ты не знаешь, с чего начать, то рекомендую тебе выполнить эту простую технику. Она поможет понять самые простые, но эффективные первые шаги в осознании сфер жизни, в которых сильнее всего укрепился твой самотаботаж.



МОЯ ЖИЗНЬ СЕЙЧАС



МОЯ ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

5. Оцени свою удовлетворенность ситуацией в каждой области от 0 до 10: 0 – это полная неудовлетворенность, а 10 – это максимальная удовлетворенность ситуацией. Обозначь центр круга как 0, а окружность как 10. Заштрихуй каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь ты можешь увидеть, на

каком колесе едешь в данный момент к своему успеху, своей реализации. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все сферы твоей жизни.

6. Спроси себя: в какой области жизни сдвиг в лучшую сторону хотя бы на 1 пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой)?

7. Какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на 1 пункт в выбранной области в течение недели? **ЭТОЙ НЕДЕЛИ!!!**

8. Какие шаги нужно предпринять, чтобы произошли эти изменения?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Напиши конкретные сроки всех действий (неделя – это семь дней!!!)

1. Сделаю до _____
2. Сделаю до _____
3. Сделаю до _____
4. Сделаю до _____
5. Сделаю до _____

Самое сложное в этом упражнении знаешь что? НИКТО не станет проверять, сделаешь ты это или нет. Если тебе наплевать на свою жизнь, тогда уж поверь, что другие будут только рады найти свободные руки, ноги, мозги, которые будут работать на ИХ цели.

Глава 3

Разрушительный цикл самосаботажа, или Как совершенствуется мастер самооправданий

Алгоритм, цикл самосаботажа достаточно прост. Он у всех одинаков. Вот его краткое изложение:

1. Требование идеального результата.
2. Боязнь неудачи.
3. Промедление.
4. Самокритика (низкая самооценка, незнание своих сильных сторон).
5. Беспокойство и депрессия.
6. Потеря уверенности в себе.
7. Еще большая боязнь неудачи.
8. Промедление и т. д.

Детальное описание этой схемы я предлагаю в своём семинаре «Самооценка и самосаботаж», участниками которого стали 550 человек 16 ноября 2013 года в Киеве на Международном фестивале арт-терапии «АРТ-ПРАКТИК». Запись семинара уже ожидает тебя в пространстве youtube. Ссылка доступа: <http://www.youtube.com/watch?v=-A91U4q7V9k>.

Только учти, это – целых 44 минуты внимательного просмотра, поэтому подумай, готов ли ты расстаться с мобильником на такое время?

Самосаботаж, как естественный человеческий вирус, развивается постепенно. У него есть свои фазы и формы проявления.

Фазы формирования самосаботажа

Сейчас я предлагаю тебе познакомиться с фазами, возможными вариантами проявления самосаботажа. Каждая фаза может проявить себя в разном возрасте. Найди, какая у тебя.

1. Самопоощрение. Эта фаза включается тогда, когда на пути к какой-то цели ты уже достиг некоторых результатов и у тебя во лбу начинает загораться маленькая звездочка! В момент, когда предоставляется возможность, ты уже чувствуешь себя успешным. Например, думаешь: «Вот сейчас они поймут, сколько я стою...! Сейчас они увидят, кто я...!» И перестаёшь делать такие важные для результата шаги... Таким образом, ты сразу же ставишь под сомнение доверие, которое тебе было оказано другими людьми.

2. Ощущение всемогущества. Ты реально веришь в возможность быстро и легко добиться цели, для которой ты еще слишком неопытен; ставишь задачи, неадекватные своим способностям, и, не достигнув цели, впадаешь в серьезный стресс.

3. Поспешность. Ты очень нетерпелив; не согласен ждать, пока сформируется твой профессионализм, хочешь получить все и сразу.

4. Поза превосходства. Когда ты чувствуешь, что уже чего-то достиг, ты позволяешь себе надменное и раздражающее других поведение, которое делает тебя неприятной фигурой в глазах коллег, друзей. На этой фазе часто проявляется такая форма самосаботажа, как критический идеализм, которому подвержены наиболее одаренные и способные люди. Привыкнув, что им все легко дается, они вовремя не развивают навыки, необходимые для будущего (не учат иностранный язык, не получают высшего образования...), и в момент, когда жизнь требует от них демонстрации тех или иных способностей, они становятся неконкурентноспособными. И, в конце концов, каждый раз терпя поражение, человек, изначально обладавший большим потенциалом, терпит жизненный крах, обвиняя в этом общество, систему, неудачно сложившиеся обстоятельства, но только не себя.

5. Лень и агрессивность. По прошествии определенного времени работы на одном предприятии твои ожидания не оправдываются, то есть руководитель видит, что ты ничего не создаешь, не делаешь нового, а только говоришь и размышляешь о том, как у других, и о том, как можно было бы сделать у нас. Разочарование, которое из этого следует, толкает тебя изливать собственную ярость на других. Наступает фаза, в которой человек начинает испытывать чувство злобы к окружающим. Например, к коллегам, получающим продвижение по работе. По его мнению, оно было бы более перспективным и справедливым именно для него.

6. Нехватка смирения приводит к тому, что ты часто упускаешь представляющиеся возможности. Основная ошибка, которую ты здесь совершаешь, – нежелание признать свои ошибки, со смирением принять их и двигаться дальше!

7. Карма – фаза, в которой ты должен «уравновесить счет», то есть расплатиться за последствия ошибочных действий, которые совершил. Многие теряются на этом этапе: гордость слишком сильна, желание ослабело перед тяжелой работой, которую необходимо выполнить для того, чтобы вернуться к исходному пункту; внешний мир привлекает своими фальшивыми мифами и ценностями, и ты, даже очень умный и одаренный бесконечными способностями, ломаешься. Параллельно с этими фазами человек выстраивает свою стратегию внешнего саботажа, в которую втягивает окружающих: активное несогласие с руководителем, скрытое создание коалиций по принципу «дружим против», критика, сплетни, перекладывание ответственности на других, конфликты с сослуживцами и пр.

(<http://edinstvo86.ru/konsultaciia-psihologa/preodolenie-samosabotazha.html>)

Помни, что есть люди, которые выходят на улицу, а там плохая погода. И эти люди выбирают «плохое настроение», «нет вдохновения», «ничего не хочется» вместо действий. Есть иные люди. Они НОСЯТ ПОГОДУ В СЕБЕ!!! Между любым событием и их реакцией на это событие всегда есть ИХ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР. Это выбор того, как они будут реагировать на это событие. Действительно ли оно сможет стать преградой на их пути? Чтобы уже сейчас отказаться от самооправдания в своей жизни, выполни упражнение. **ПИШИ!**

1. Представь себе визуально, как ты будешь выглядеть, что сможешь, когда перестанешь заниматься самооправданием?

2. Какие возможности и шансы откроются перед тобой, когда ты будешь жить без самооправдания?

1.

2.

3.

4.

5.

3. Как жизнь без самооправдания может увеличить твои материальные и духовные блага?

4. Из каких этапов будет состоять твоя стратегия отказа от самооправдания?

5. В чем заключается ценность отказа от самооправдания? Почему для тебя это важно?

6. Какие внешние и внутренние ресурсы у тебя уже есть для того, чтобы отказаться от самооправдания?

7. С какими помехами ты можешь столкнуться, отказавшись от самооправдания?

8. Какие пять действий ты будешь совершать системно, с удобной для себя частотой, чтобы хвалить себя за усилия и старания жить без самооправдания?

1.

2.

3.

4.

5.

Дорогу осилит идущий!

Глава 4

Психология самосаботажа, или Всё родом из детства

Примерно двадцать лет назад американские психотерапевты впервые ввели в активное употребление понятие self-sabotage – самосаботаж. Это привычка подводить самого себя, хотя внешне ты вроде бы стремишься к заявленной цели.

Самосаботаж – термин в психологии относительно новый, появился около десяти лет назад, когда психологи отметили, что люди за тридцать предпочитают не взрослеть. Психолог Людмила Петрановская называет это травмой целого поколения, воспитанного гиперответственными, рано расставшимися с детством людьми. Самосаботажное поведение – результат воспитания все контролирующих, нелояльных родителей. Таким людям некомфортно в ситуациях, когда все складывается удачно. В их картине мира, усвоенной с детства, небо всегда серое, мама недовольная, а за любое счастье надо расплачиваться. Чувство, будто недостижимый финиш, преследует такого человека всю жизнь. Поэтому, как только все его дела по каким-то не зависящим от него обстоятельствам приходят в порядок, он начинает ощущать смутную тревогу: значит, вот сейчас-то и наступит самое страшное – и предпочитает тут же все разрушать.

«Самосаботажники» редко создают крепкие семьи и строят хорошие карьеры. В знаменитом «зефирном тесте четырехлетних» Колумбийского университета именно они съедают сладость сразу: сама идея отложенной и увеличенной в связи с этим в два раза выгоде – не из их картины мира, она противоречит всему их жизненному опыту: отложенное вознаграждение никогда не случается.

Как правило, «саботажники» – люди с дезорганизованным типом привязанности, утверждает американский психолог Нэнси Мак-Вильямс, то есть близкий партнер для них – источник радости и тревоги одновременно: они и «прилипают» к своим половинам, и «кусают» их, сомневаясь в том, что могут доверять им. Любая попытка любимого человека как-то заявить о своем недовольстве в отношениях, тут же воспринимается как отвержение и приводит к взрыву неконтролируемых эмоций. Как правило, чувство собственной неполноценности ребенка у повзрослевшего человека не сглаживается никакими победами: человек все равно будет сознательно или подсознательно организовывать себе доказательства родительской правоты. И каждая неудача только подтверждает: мама или папа в свое время были правы. Сказать «я не смогу, я не справлюсь» для подобных людей – просто нереально: отказ покорить очередную вершину означает добровольное отречение от вероятного вознаграждения. И даже осознавая, что соглашается на непосильную задачу, «саботажник» до последнего не признается, что не в состоянии ее решить.

Должен же он получить свою порцию «порки»!

Телесно ориентированный психолог Дэйл Петерсон, основываясь на том, что наше тело и подсознание, в отличие от сознания, никогда не лгут, выработал простую методику, помогающую без долгой терапии выявлять людей, склонных к саморазрушению. В его тесте всего три задания. В первом он просил испытуемых положить себе ладони на макушку и на подбородок, а затем одновременно надавить – те, кто был готов стать счастливым, сильнее давили рукой, закрывающей их голову, как зонтик; те же, кто предпочитал саботировать собственное благополучие, надавливали на подбородок. Во втором задании ученый давал людям держать два листа бумаги: на одном был нарисован крест, на втором листе – две параллельные линии. «Саботажники» невольно сильнее напрягали мышцы рук, когда в них оказывался лист с параллельными прямыми. В третьем задании Петерсон просил сжать его руку, произ-

нося при этом следующее: «Я хочу быть счастливым» или «Я хочу страдать». Естественно, более сильное рукопожатие получалось при правдивом сообщении. Как ты уже догадался, успешный человек на твоём месте проделал бы все тесты тут же!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.