

Свен Бринкман: как прекратить совершенствовать себя и начать жить

Вы покупаете одну книгу по саморазвитию за другой, но не замечаете каких-либо значительных изменений в жизни? В этом месяце вы стараетесь жить осознанно, а в следующем – фокусируетесь на постулатах позитивной психологии? Вы постоянно ищете способ стать лучше, эффективнее, успешнее при помощи психотерапии или коучинга? Если вы ответили утвердительно на большинство из этих вопросов, то, скорее всего вы зависимы от идеи саморазвития и самосовершенствования. Книжные полки полнятся книгами в духе «Помоги себе сам», вы прочитываете их, кажется, что находите ответы на волнующие вас вопросы, однако не можете добиться каких-либо фундаментальных изменений. Свен Бринкман, автор книги «Конец эпохи self-help», предлагает радикальный способ справиться с этой проблемой: прекратить совершенствовать себя и, наконец, начать жить, следуя нескольким простым рекомендациям:

1. Прекратите заикливаться на себе и заниматься бесконечным самоанализом. Чем больше вы сосредотачиваетесь на своих душевных травмах, тем хуже вы себя чувствуете. Врачи называют данный феномен «парадокс здоровья»: чем больше медицинской помощи получают пациенты, тем больше болезней они у себя находят и тем хуже себя чувствуют. Большинство гуров популярной психологии и методики «Помоги себе сам» будут советовать вам прислушиваться к своему «седьмому чувству» и принимать решения на основании своих чувств. Но далеко не всегда это хорошая идея.
2. Сосредоточьтесь на негативе: уже десятки лет нас убеждают в необходимости быть позитивными, однако такой подход не срабатывает. Иногда быть мрачным занудой полезнее, чем впадать в экзальтацию. Вокруг полно причин погрузиться! Мы не становимся моложе и здоровее. Задумываясь о конечности жизни и собственной уязвимости хотя бы иногда, вы будете больше ценить свою жизнь.
3. Научитесь говорить «Нет». Фраза «Нет, я не хочу этого делать» является выражением силы и честности. Только роботы всегда говорят «Да». Начните с того, чтобы научиться вежливо отказываться от очередного курса личностного роста, который вам предлагают на работе, ведь с большой долей вероятности он окажется пустой тратой времени.
4. Подавляйте свои чувства. Если вы всегда светитесь от счастья и позитива, другие могут заподозрить вас в неискренности. Если вы не способны обуздать собственный гнев, к вам будут относиться как к неуправляемому ребенку. Взрослые люди ведут себя достойно и уместно ситуации.
5. Увольте своего коуча. Коучинг и психотерапия стали неотъемлемыми инструментами для роста и развития в нашем ускоряющемся обществе. Предполагается, что коуч поможет вам найти ответы внутри себя и реализовать свой потенциал. Но не факт, что это случится. Подумайте о том, чтобы уволить своего коуча и подружиться с ним. Сходите вместе в музей и обратите внимание на то, что сосредоточение на внешних вещах может быть намного полезнее вечного самоанализа.

6. Прочитайте роман, а не очередную книгу по популярной психологии. Книги по самопомощи часто становятся бестселлерами. Главная идея многих из них заключается в том, что мы способны контролировать свою жизнь, но, по сути, это не является истиной. Их цель – убедить вас, что если вы не богаты и не успешны, то, скорее всего, сами виноваты в том, что не воспользовались миллиардом возможностей, которые давала вам жизнь. Романы же позволяют взглянуть на человеческую жизнь как на явление сложное и неподдающееся контролю.

7. Сосредоточьтесь на прошлом. Если вы думаете, что сейчас все плохо, помните, что все может стать еще хуже. И, возможно, так и будет. Прошлое, в отличие от настоящего и будущего, имеет тенденцию представляться нам светлее и ярче с течением времени. Если кто-то предлагает вам инновационный план с особым видением будущего, скажите ему, что раньше все было лучше. Объясните им, что идея вечного прогресса насчитывает всего несколько сотен лет и по факту является разрушительной. Найдите тех, кто привержен традициям и сумел пустить корни. У них есть чему поучиться.

Оригинальная статья: Svend Brinkmann, - How to Stand Firm in a Runaway World. Psychology Today, February 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: саморазвитие, позитивная психология, личностный рост, психология

Источник фото: unsplash.com

