

«Перестаньте копаться в причинах проблемы, ищите средства с ней справиться»: 15 цитат психиатра Майкла Беннета о том, как не оторваться от реальности

20.04.2018 [Великие мысли](#)

Психиатр с 30-летним стажем, автор бестселлера «Забей. Как жить без завышенных ожиданий, здраво оценивать свои возможности и преодолевать трудности» Майкл Беннет рассказывает о том, что счастье — в реальности. Он предлагает посмотреть на жизнь трезвым взглядом: перестать заниматься бесконечным самокопанием и обвинять себя в том, в чем вы не виноваты. В этой статье мы подобрали для вас 15 цитат из его книги.

1. Вместо того чтобы стараться разобраться в проблеме, пустите в ход лучшие средства, чтобы с ней справиться. Откажитесь от углубленного поиска лучшего решения, перестаньте задавать вопросы, просто найдите в себе стимулы и научитесь активно действовать.
2. Если терапия не решила проблему, вы задумываетесь, насколько она была интенсивной и продолжительной, были ли вы достаточно откровенны с доктором и насколько он квалифицирован. Если проблема связана с отношениями, вы спрашиваете себя: «Достаточно ли я постарался излить все болезненные и негативные чувства?» — что, как ни странно, иногда лишь усугубляет ситуацию. Ниже перечислены признаки того, что ваши поиски глубинных причин следует прекратить:
 - продолжительность поисков обратно пропорциональна вашей способности изменить сложившуюся ситуацию;
 - ваши друзья, дети и даже домашние животные ясно дали понять: тема вашего прошлого/проблемы/ерунды закрыта;
 - ваш доктор не столь категоричен, как друзья, дети и домашние животные, но во время бесед с вами то и дело засыпает;
 - вы прокручивали прошлое так много раз, что даже у вашего дежавю появилось дежавю.
3. Разумеется, знание того, что ответа не существует или что его нельзя получить, не снимает с вас ответственности за работу над проблемой. Это лишь освобождает вас от исследований на тему первопричин этой проблемы. Тот факт, что вы не несете ответственность за существование проблемы, вовсе не освобождает вас от ответственности за ее решение.

4. **Уважайте себя не за общее качество удачи, а за то, как справляетесь с неудачами.**
5. Чтобы двигаться вперед, когда чувствуешь себя одиноким, слабым и жалким, нужно обладать огромным мужеством. И это по праву считается одним из важнейших жизненных достижений.
6. Либо вы перестаете воспринимать неудачи как личное оскорбление, либо такое отношение еще больше будет тянуть вас вниз.
7. **Чувство беспомощности – еще не признак того, что все закончится плачевно или что вы неправильно живете.**
8. Если вам удастся не обращать внимания на кошмарное ощущение полной катастрофы, не сходить с ума и не страдать от гиперответственности, а заняться решением проблемы, то у вас появится повод для гордости и масса альтернативных вариантов того, как следует поступить.
9. По мнению многих, самоуважение – это показатель хорошего психического здоровья. Но если вспомнить, у скольких людей самоуважение зависит от внешней привлекательности, позитивного настроения, денег или банальной удачи, то это мнение не стоит воспринимать всерьез. Когда положительное представление человека о себе зависит от факторов, не поддающихся контролю, – это дело ненадежное. Как только удача изменяет этим людям, они сразу опускают руки и теряют то, чем всегда гордились.
10. Стремление кому-то угодить или лучше выглядеть нельзя отнести к сильным стимулам. Решите для себя: нужны ли вам эти изменения, чтобы стать таким, каким хотите. Если найдете веские поводы, корни которых растут из ваших ценностей, то чаще вспоминайте о них: так будет легче пережить боль, разочарования и унижение в попытках овладеть самоконтролем.
11. Если вы сконцентрируетесь на том, чего желаете, а не на своем желании быть нужным, у вас куда больше шансов найти человека, который соответствует вашим долгосрочным потребностям и не будет действовать вам на нервы. По крайней мере, не сильно.
12. **Ходите на свидания не с веселыми балагурами, а с тем типом людей, из которых получаются надежные партнеры. Проводите больше времени с человеком, который придется вам по душе. Нацельтесь на то, что надежный кандидат в партнеры не окажется писанным красавцем, а будет «приемлемо привлекателен».**

13. Не ожидайте сбивающую с ног любовь – вроде той, что вы испытывали к типу с дурной репутацией и печальной историей отношений, которую вы не удосужились проверить. Кстати, романтика – вещь приятная, но, если вы на время забудете о ней и деловито наведете справки о прошлом своего избранника, это наверняка предотвратит ваш развод в будущем.
14. Стать более позитивным – значит превратиться не в чистого ангела, а, скорее, в благопристойного демона. Ну или хотя бы в демона – приличного настолько, чтобы друзья хором не советовали вам убираться обратно в ад.
15. Истинная уверенность рождается, когда вы понимаете, что направили свою силу, какой бы ограниченной она ни была, на важные дела.

Основные идеи из книги Майкла Беннета [«Забей. Как жить без завышенных ожиданий, здраво оценивать свои возможности и преодолевать трудности»](#) вы можете прочитать в Библиотеке КнижкиКратко.