

МАЙК БЕЧТЛИ

NEW
PSY
CHO
LOGY

НИКТО ТЕБЯ НЕ ЗАВЕДЕТ,

если ты не дашь ему **КЛЮЧИ**



Как сохранять спокойствие,
когда люди сводят вас с ума



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.50
Б56

*Права на перевод получены соглашением
с Baker Publishing Group. Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Бечтли, Майк.

Б56 Никто тебя не заведет, если ты не дашь ему ключи.
Как сохранять спокойствие, когда люди сводят вас с ума /
Майк Бечтли. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. —
(New Psychology).

ISBN 978-0800721114 (англ.)

ISBN 978-5-17-164916-6

Как ни странно, другие люди не так сильно заинтересованы в нашем счастье, как нам того хотелось бы. Более того, иногда кажется, что они специально делают нашу жизнь невыносимой! В каждом коллективе всегда находится хотя бы один человек, кто постоянно выводит нас из себя. О, если бы мы могли просто «исправить» этого человека, все было бы идеально. Но изменить другого невозможно — как же самому тогда перестать «заводиться»?

В этой книге эксперт по коммуникациям Майк Бечтли научит, как перестать быть жертвой чужого безумия. Автор предлагает проверенную стратегию для сохранения здравомыслия в общении с трудными людьми.

Сложные люди будут всегда. Не теряйте времени — посмотрите на них новым взглядом — и это сделает вашу жизнь проще!

УДК 159.9

ББК 88.50

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© 2012 by Mike Bechtle

© Хохуля А.,

перевод на русский язык, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

ISBN 978-0800721114 (англ.)

ISBN 978-5-17-164916-6

Посвящается Тиму

Сын, люблю и уважаю тебя.
Ты моя лучшая награда.
Твое влияние на мою жизнь бесценно.

Оглавление

БЛАГОДАРНОСТИ	8
ЧАСТЬ 1.	
ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ МИР	11
Глава 1.	
Со мной все нормально, это ты чокнутый	12
Глава 2.	
Обманчивая уверенность в своей правоте	25
Глава 3.	
Как устроены отношения	36
ЧАСТЬ 2.	
ИЗМЕНЕНИЕ ДРУГОГО	49
Глава 4.	
Хватит кричать на тостер	50
Глава 5.	
Влияние личности	65
Глава 6.	
Можно я уволю свою семью?	76

ЧАСТЬ 3.	
ИЗМЕНЕНИЕ САМОГО СЕБЯ	89
Глава 7.	
Почему люди вокруг не могут быть такими же, как я?	90
Глава 8.	
Энергия эмоций	102
Глава 9.	
Семь ключей к здоровым отношениям	113
Глава 10.	
Первый ключ: взгляните на себя в истинном свете	124
Глава 11.	
Второй ключ: не воспринимайте себя слишком серьезно	134
Глава 12.	
Третий ключ: не переживайте из-за неправильных вещей	146
Глава 13.	
Четвертый ключ: не торопите рост	160
Глава 14.	
Пятый ключ: жить в счастье	170
Глава 15.	
Шестой ключ: выбор, основывающийся на целостности, а не на удобстве	179

Глава 16.	
Седьмой ключ:	
идите в отношениях до конца	190
ЧАСТЬ 4.	
ИЗМЕНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ . . .	201
Глава 17.	
Расстановка приоритетов в отношениях	202
Глава 18.	
Никаких гарантий	212
Глава 19.	
Когда пора уходить	220
ЧАСТЬ 5.	
ПРАКТИКУМ	233
Глава 20.	
Да ну их, эти пятерки!	234
Глава 21.	
Когда двигатель выключен, неважно, кто находится за рулем	245
Глава 22.	
Набор для спасения отношений	256
Глава 23.	
Оно того стоит	266
ОБ АВТОРЕ	279
ДРУГИЕ КНИГИ МАЙКА БЕЧТЛИ	281

Благодарности

Если собрать всех встречавшихся нам по жизни сумасшедших людей, сложить их в аккуратный штабель и... Ох, пусть лучше так себе и лежат. В случае же с книгой о «сумасшедших» список причастных может не уместиться на ее страницах. Перечислить по именам всех невозможно, да и рискованное это дело.

Но я не могу не поблагодарить всех трудных, странных и непонятных людей в моей жизни. Каждый из них узнает себя (хотя бы отчасти) в моих описаниях. Без вас эта книга никогда не увидела бы свет. Поэтому я вам и благодарен.

По другую сторону — чудесные души, благодаря которым я остаюсь в своем уме. Без них этой книги тоже не было бы. Они определяют мою жизнь и вселяют надежду среди окружающего меня безумия. Список их имен будет длиннее списка чокнутых, а любое выражение благодарности кажется недостаточным.

Я в долгу у нескольких избранных, составивших мне компанию в путешествии за третьей книгой.

На протяжении всего времени работы над рукописью моим «товарищем по несчастью» была док-

тор Кристин Маккарти. Она трудилась над докторской диссертацией, а я — над этой книгой. Наши еженедельные ободряющие разговоры придавали сил и помогали придерживаться расписания. Не наблюдай Кристин за ходом моей работы, я бы с трудом выдержал сроки. Благодаря ей я научился командной работе и познал силу партнерства. Спасибо, друг.

Говорят, молния не бьет дважды в одно место. Однако в моем случае она ударила трижды. Я бы сравнил нашу работу с доктором Вики Крамптон из издательства Revell над всеми тремя моими книгами с многократным выигрышем в лотерею. Я надеялся снова поработать вместе с ней, и благодаря моему агенту Джоэлу Нидлеру из Alive Communications моя мечта сбылась. Они оба мастера находить авторский голос и отдают всю душу осуществлению издательских проектов. Я польщен тем, что удостоился внимания этих замечательных людей.

Доктор Деннис Черненкоф вложил в рукопись свой опыт профессионального консультирования, позаботившись о том, чтобы знакомство с моими идеями не привело к увеличению количества людей, прыгающих вниз с крыш и из окон высотных зданий. Одобрительные слова эксперта и друга придают автору еще больше уверенности в себе. Спасибо, что нашли для меня время, доктор Че.

Моя семья постоянно напоминала мне о том, что важнее всего, и помогала сосредоточиться на перспективе проекта. Сара, Тим и Брайан приносят мне радость самим своим существованием, а мои внуки напоминают, что сумасшедшие люди — это не норма. Вы все — мой подарок судьбы!

Мой самый большой болельщик, вдохновитель и друг — моя Диана. Благодаря любви и помощи жены мне не пришлось заниматься этим проектом в одиночку. В конце работы над рукописью мы стали ближе, чем были в начале. Отношения с Дианой были для меня самой ценной частью этого путешествия. Мое сердце принадлежит тебе, а значит, оно находится в самых надежных руках. Я люблю тебя.

Спасибо, Боже, за то, что идешь со мной — всегда.

Часть 1

Этот
безумный мир

Глава 1

Со мной все нормально, это ты чокнутый

На дворе безоблачное утро. Дети собираются в школу, жена (или муж) — на работу, а у вас выдался выходной. Вы хотите забежать в пару мест поблизости, позвонить тем, с кем давно не разговаривали, да и вообще заняться делами, на которые у вас не хватало времени. А после трудов праведных можно развалиться в любимом кресле с газетой или книгой.

Хороший план. Вы уже в предвкушении замечательного дня. И вдруг...

- Прибегает заплаканная дочь: ее вырвало в коридоре. А еще у нее начался конъюнктивит.
- Супруга вбегает со словами: «Машина не заводится. Отвези меня на работу... И заberi меня вечером».
- Без предупреждения объявляется ваша мать.
- Теща извещает о своем приходе.
- Ребенок смывает унитаза, но какашки не исчезают в канализации, а всплывают в ванне.
- Звонит друг — тот самый, у которого вечный кризис, — и на одном дыхании вываливает на вас свои последние проблемы.

- Приходит сообщение от начальника: «Знаю, у тебя выходной... Но клиент может побывать у нас только сегодня. Загляни на часок на работу?»

«Да я скоро чокнусь со всеми вами!»

В жизни каждого из нас есть люди, сводящие с ума. И если прямо сейчас все спокойно, значит, вы только что вышли из ситуации, изрядно потрепавшей вам нервы, либо очень скоро станете ее участником (а то и вовсе главным действующим лицом). Эта нервотрепка, кажется, никогда не заканчивается.

Даже в редкие моменты затишья мы думаем о том, что еще вскоре на нас свалится.

Эти «чудесные» люди сводят нас с ума, треплют нервы, превращают жизнь в ад — мучениям не видно ни конца, ни края. Одни изводят нас как бы нечаянно, других, кажется послали на эту планету с единственной миссией — сокрушить наше душевное равновесие. Но суть не меняется — мы не в норме.

У каждого из нас есть точка эмоционального покоя. Это состояние, когда все хорошо, мы здоровы, и никто не портит нам жизнь. Когда появляются возмутители спокойствия, мы подсознательно пытаемся сделать все, что можем, чтобы вернуться к норме. Решаем проблему, пытаемся повлиять на этого человека или изменить ситуацию. В случае успеха мы возвращаемся в точку спокойствия и живем счастливо дальше. Если ничего не получилось, то беспокоимся, нервничаем и напрягаемся. Думаем только

о том, как бы поскорей вернуться в зону комфорта, из которой нас столь бесцеремонно «подвинули».

Все, что выводит из равновесия, — драма для нас. И она всегда так или иначе связана с людьми, которые сводят нас с ума.

Казалось бы, без драмы куда лучше. Однако что мы обычно рассказываем о своей жизни? Все истории строятся не вокруг рутины, а вокруг событий, когда эмоции зашкаливают. «Насыщенной» мы называем жизнь человека, прошедшего через душераздирающие любовные истории и разные приключения. Мы с наслаждением говорим о своих похождениях во время отпуска, а не о том, как по обыкновению пролистывали утреннюю газету. Реалити-шоу монтируются так, чтобы зрители прилипали к экрану, наблюдая за всплесками драмы, а не смотрели какую-нибудь нудятину.

Один мой знакомый, отставной офицер полиции, описывал свою карьеру как «годы довольно заурядной работы и несколько моментов полнейшего ужаса». Оглядываясь назад, мы понимаем, что все эти непростые ситуации каким-то образом обогатили нашу жизнь. Во время таких эпизодов мы стараемся избавиться от боли, которую зачастую причиняют отношения с близкими.

Драма принимает разные формы и по-разному влияет на нашу жизнь. Шнауцер, вываливший содержимое желудка на ковер прямо перед приходом гостей, конечно, потреплет вам нервы, но это не идет ни в какое сравнение с пожаром на кухне. Муж хотел как лучше, когда нечаянно закинул ваш любимый шерстяной свитер в сушилку. Теперь он впору

только канарейке, и испытанный вами стресс перевешивает его «хотел как лучше». Как бы то ни было, причина наших страданий — слова или поступки других людей.

Как выглядит безумие

Да, некоторые представители рода человеческого приносят в наше повседневное спокойное существование драму. Она может отражаться на нашей жизни очень по-разному. Но у таких случаев есть и кое-что общее.

Во-первых, в игру вступают эмоции. Неважно, что произошло, что сказал или сделал другой человек. Именно наши чувства превращают ситуацию в драму. Два человека, застрявшие в одной и той же пробке и опаздывающие на одну и ту же встречу, могут реагировать на это по-разному: один, например, будет расстраиваться, а другой нет. То есть дело не в событии, а в нашей реакции на него.

Во-вторых, как правило, в нашу драму вовлечены те или иные люди. Несоответствие других людей нашим ожиданиям становится трагедией. Если нас «подрезают» на дороге, опаздывают на назначенную встречу, или мы слышим едкий ответ на невинный вопрос — наши нервы натягиваются как струны. Нестерпимо жарким днем мы на чем свет поносим коммунальщиков, которые зависили плату за электроэнергию, и мы не можем на весь день включить кондиционер. Вдогонку мы скажем пару ласковых и о начальнике, который давно не повы-