У розділі 1 Вест пояснює, що таке самосаботаж і чим він насправді не є. Виявляється, самосаботаж — це не мазохістський прийом, як ми часто думаємо. Насправді це дезадаптивний спосіб задоволення наших (зазвичай несвідомих) потреб. Люди часто вдаються до самосаботажу, тому що не вірять у свою здатність задовольнити ці потреби. Вест наводить приклад саботажу процесу зцілення. Вона пише: «Іноді ми саботуємо наш шлях зцілення за допомогою психоаналізу почуттів, тому що це гарантуватиме, що ми їх уникнемо».

У розділі 1 також описані інші причини самосаботажу, як-от хибна система переконань, прагнення комфорту замість розвитку, а також уникнення страху. Вест стверджує: щоб зупинити самосаботаж, потрібно зрозуміти, чому ви взагалі так поводитеся.

ГОЛОВНІ ТЕЗИ РОЗДІЛУ 1:

- Самосаботаж — це захисний механізм, який допомагає задовольняти потреби (здебільшого несвідомі).
- Самосаботаж є наслідком ірраціонального страху або негативних асоціацій.
- Самосаботаж дає нам відчуття комфорту (але *водночас* не дає нам змоги рухатися вперед).
- Самосаботаж ґрунтується на системі переконань.
- Щоб подолати самосаботаж, потрібно знайти його причину.
- Заперечення проблеми не змусить її зникнути.
- Радикальні зміни можливі, коли ви на своєму шляху перестаєте стояти на місці. Саме тому багато людей уникають зцілення (зміни лякають, бо вони незнайомі).

РОЗДІЛ 1. ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Яке визначення самосаботажу вам найбільше відгукується? Наприклад, чи використовуєте ви самосаботаж як захисний механізм? Чи відчуваєте в собі страх, який стримує ваше справжнє зростання? Чи дотримуєтеся ви переконань, що перешкоджають вашому руху вперед? Можливо, це поєднання всіх вищезазначених факторів? Опишіть, яка з причин вам найбільше відгукнулася і чому.

Перелічіть свої три основні моделі самосаботажу у відповідних рядках нижче. Наприклад: проведення часу з неправильними людьми, перевантаження свого графіка, надмірні грошові витрати тощо.

1.

2.

3.

А тепер поміркуйте, з якими перешкодами ви можете зіткнутися, намагаючись позбутися певної моделі саморуйнівної поведінки (приміром, заперечення, страх змін, дискомфорт тощо). Будьте якомога конкретнішими. Наприклад: *«Я боюся змін, бо тоді люди можуть відвернутися від мене, й життя стане ще гіршим, ніж зараз»*.

1.

2.

3.

Які переконання керують вашим самосаботажем? Якими є ваші переконання щодо грошей, якщо ви, приміром, боретеся з надмірними витратами? Або якщо у вас є труднощі з формуванням здорових стосунків, яка ваша система переконань щодо близькості та/або вразливості й зв'язку?

Запишіть ваші роздуми.