

УДК 316.622
ББК 88.26
Б46

Переводчик Екатерина Бакушева
Редактор Елена Аверина

Беннет М.

Б46 Забей! Как жить без завышенных ожиданий, здраво оценивать свои возможности и преодолевать трудности / Майкл Беннет, Сара Беннет ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблшер, 2016. — 390 с.

ISBN 978-5-9614-5500-7

Каждый из нас сталкивается с проблемами, которые могут разрушить всю нашу жизнь. Муж потерял работу, впал в депрессию и начал пить; ребенок связался с плохой компанией, перестал учиться; жена не дает видеться с детьми после развода. Словом, жизнь несправедлива, и, хуже того, совершенно непонятно, что с этим делать. Парадоксально, но чем сложнее ситуация, тем больше мы надеемся на простое решение. Мы ищем быстрое и легкое средство от всех бед — и многие популярные авторы обещают нам именно его, не отвечая за результат. Доктор Майкл Беннет, психиатр с 30-летним стажем, и его дочь сценарист Сара Беннет предлагают непростой, но реалистичный подход. Не все проблемы можно решить, ведь наши возможности не безграничны. Нельзя тратить энергию на ложные надежды, самобичевание, жалость к себе и отчаяние. Беннеты учат нас, как принять свою проблему, чтобы затем начать решать ее постепенно, спокойно и прагматично. В этой книге вы найдете конкретный алгоритм выхода из самых сложных жизненных ситуаций.

УДК 316.622
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-5500-7 (рус.)
ISBN 978-1476789996 (англ.)

© FXCK FILLINGS LLC, 2015
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблшер», 2016

содержание

введение какова ваша цель?	11
глава первая к черту самосовершенствование	17
Как управлять собственной жизнью (после серьезного кризиса)	20
Подберемся к сути проблемы... и вырвем ее с корнем	27
Как стать более позитивным человеком	32
Перестаньте лажать	40
Как излечиться от пагубных пристрастий	46
глава вторая к черту самоуважение	57
Как побороть проклятие неудачника	59
Раскройте в себе силу убеждения	68
Как оказать сопротивление обидчикам	74
Как избавиться от клейма недееспособности	83
Как сохранить самоуважение ребенка	90
глава третья к черту стремление помогать	99
Как унять чужую скорбь	101
Спасение зависимых	108

Защита жертв несправедливости	117
Нарушение мира в доме	123
Как поднять втоптаных в грязь	130
глава четвертая к черту безмятежность	139
Как перестать ненавидеть тех, кого любишь	141
Как смириться с неизбежным раздражением	147
Лицом к лицу со страхом	155
Как исцелиться от сердечной боли	164
Как мириться с враждебностью	171
глава пятая к черту любовь	181
Найти кого-то	182
Как связать себя узами законного брака	189
Измениться ради любви	197
Здоровый секс	205
Возрождение утраченной любви	215
глава шестая к черту коммуникацию	227
Культивирование близости	228
Выражение травмы в словесной форме	237
Как выпустить злость	246
Разговоры, меняющие жизнь	253
глава седьмая к черту родительство	263
Как не сломать ребенка	264
Как прекратить извечный конфликт родителей и детей	274
Как воспитывать засранца	282
Как жить с трудностями в обучении	291
Как восстановить родительский статус после развода	300
глава восьмая к черту засранцев	309
Когда вас объегорит самый любимый и дорогой Засранец	312

Мой родитель — Засранец	318
Как оправиться после унижения со стороны Засранца	324
Как спасти Засранцев от их собственной мерзости.....	332
Жизнь и работа с неизбежными Засранцами	338
дополнительная глава девятая к черту лечение	347
Как получить лечение	348
Как получить свою порцию терапии	362
Самолечение за небольшие деньги	371
Лечение тех, кто не расположен к лечению	373
послесловие да ладно, и меня к черту	383
благодарности	385