



МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ

*Як відпустити те, що вас стримує,
рухатися далі по життю
і нарешті насолоджуватися
емоційною свободою!*

ДЕЙМОН ЗАХАРІАДІС



Дехто з нас думає, що «триматися» робить нас сильними, але іноді це означає «відпустити».

ГЕРМАН ГЕССЕ

Правда полягає в тому, що якщо ви не відпустите, не пробачите собі, не зрозумієте, що ситуація закінчилася, ви не зможете рухатися вперед.

СТІВ МАРБОЛІ

Життя рухається вперед, і ми повинні йти далі.

СПЕНСЕР ДЖОНСОН

THE ART OF LETTING GO

HOW TO RELEASE WHAT'S HOLDING YOU BACK, MOVE ON
WITH YOUR LIFE, AND FINALLY ENJOY EMOTIONAL FREEDOM!

DAMON ZAHARIADES

ARTOFPRODUCTIVITY.COM

ДЕЙМОН ЗАХАРІАДІС

МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ

ЯК ВІДПУСТИТИ ТЕ, ЩО ВАС СТРИМУЄ, РУХАТИСЯ ДАЛІ ПО
ЖИТТЮ І НАРЕШТІ НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЕМОЦІЙНОЮ
СВОБОДОЮ!

Переклад з англійської Аліси Бондар

Житомир
«Морфеус»
2023

*Дякуємо за підтримку українських видавництв та бажаємо
вам приємного читання.*

ЗМІСТ

ВСТУП

ЧОГО ВИ НАВЧИТЕСЯ ЗАВДЯКИ «МИСТЕЦТВУ ВІДПУСКАТИ»

Частина I. ПЕРЕВАГИ ВІДПУСКАННЯ

ЩО ОЗНАЧАЄ ВІДПУСТИТИ (І ЩО ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ)
ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО НАСТАВ ЧАС ВІДПУСТИТИ
10 ПРИЧИН, ЧОМУ МИ ПОВИННІ НАВЧИТЕСЯ ВІДПУСКАТИ
ТОП-20 РЕЧЕЙ, ВІД ЯКИХ МИ ПОВИННІ ВІДМОВИТИСЯ

Частина II. НАЙПОШИРЕНІШІ ПРИЧИНИ ТОГО, ЩО НАМ ВАЖКО ВІДПУСТИТИ

НАС ЛЯКАЄ ПЕРСПЕКТИВА ЗМІН
МИ БОЇМОСЯ ВТРАТИ МОЖЛИВОСТІ
МИ БОЇМОСЯ ВТРАТИТИ НАШІ «ІНВЕСТИЦІЇ»
МИ БОРЕМОСЯ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ
МИ НЕНАВИДИМО ВИЗНАВАТИ СВОЮ НЕПРАВОТУ
МИ ІДЕАЛІЗУЄМО ТЕ, ЗА ЩО ТРИМАЄМОСЯ
НАША САМОІДЕНТИЧНІСТЬ ПОВ'ЯЗАНА З ТИМ, ЗА ЩО МИ ТРИМАЄМОСЯ
МИ ЗАЛЕЖНІ ВІД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ І ДУМОК
НАШ МОЗОК ЗАПРОГРАМОВАНИЙ НА ВИЖИВАННЯ

Частина III. 21 СТРАТЕГІЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВІДПУСТИТИ І ПРОДОВЖУВАТИ ЖИТИ

Стратегія № 1: ПРИЙМІТЬ РІШЕННЯ ВІДПУСТИТИ
Стратегія №2: ВИЗНАЧТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН
Стратегія № 3: ЗНАЙДІТЬ ВИХІД ДЛЯ СВОЇХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ
Стратегія № 4: ВИЗНАЧТЕ, ЧИ ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬСЯ ВАШІ ПОТРЕБИ
Стратегія № 5: ВИЗНАЧТЕ, ЩО НАДАЄ ВАШОМУ ЖИТТЮ СЕНС
Стратегія № 6: ВИЗНАЙТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ БІЛЬ
Стратегія № 7: ШУКАЙТЕ ВАЖЛИВІ УРОКИ
Стратегія № 8: ВИЗНАЙТЕ, ЩО ВАШЕ ІДЕАЛЬНЕ «Я» – ЦЕ МІРАЖ
Стратегія № 9: ВІДМОВТЕСЯ ВІД ГОРДОСТІ
Стратегія № 10: ВИЗНАЙТЕ ВИСНАЖЛИВІ НАСЛІДКИ ВИНИ ТА СОРОМУ
Стратегія № 11: НЕ ЗВАЖАЙТЕ НА ТЕ, ЩО ПРО ВАС ДУМАЮТЬ ІНШІ
Стратегія № 12: ПЕРЕСТАНЬТЕ НАМАГАТИСЯ ЗРОБИТИ ВСІХ ЩАСЛИВИМИ
Стратегія № 13: ПЕРЕСТАНЬТЕ НАМАГАТИСЯ ЗРОБИТИ СЕБЕ ЩАСЛИВИМ
Стратегія № 14: РЕТЕЛЬНО АНАЛІЗУЙТЕ, ЯК ВИ ПРИЙМАЄТЕ РІШЕННЯ

Стратегія № 15: ДІАГНОСТУЙТЕ, ЧОМУ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ЛІНЬ
Стратегія № 16: ПРАКТИКУЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ
Стратегія № 17: ВІЗЬМІТЬ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗАТЯЖНІ ПРОБЛЕМИ
Стратегія № 18: ПРИЙМІТЬ ТЕ, ЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВСЕ КОНТРОЛЮВАТИ
Стратегія № 19: ПЕРЕСТАНЬТЕ ВЕСТИ ОБЛІК У СТОСУНКАХ
Стратегія № 20: ПРИПІНІТЬ БРАТИ НА СЕБЕ НЕПОТРІБНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ
Стратегія № 21: НАВЧИТЬСЯ ПРОЩАТИ СОБІ ТА ІНШИМ
Бонусна стратегія №1: РОЗВИВАЙТЕ «ЕМОЦІЙНЕ РОЗМАЇТТЯ»
Бонусна стратегія №2: КЕРУЙТЕ СВОЇМИ ЕМОЦІЙНИМИ ІНВЕСТИЦІЯМИ В ОЧІКУВАНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ
Бонусна стратегія № 3: СТАВТЕ ПІД СУМНІВ ДОСТОВІРНІСТЬ СВОЇХ ВЛАСНИХ НАРАТИВІВ

[ДУМКИ ПРО «МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ»](#)

[ВАМ СПОДОБАЛОСЯ ЧИТАТИ «МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ»?](#)

[ПРО АВТОРА](#)

[ЛІТЕРАТУРА](#)

ВСТУП

Більшість із нас обтяжена негативними думками та емоціями. Одні пов'язані з болючими спогадами, викликаними глибокими особистими переживаннями, втратами. Другі виникають унаслідок болісних розчарувань, спричинених хибними очікуваннями та розбитими мріями. Треті – від гніву, образи та розчарування, спричинених стресами та кризами, з якими ми стикаємося щодня.

Ці негативні думки та емоції ми носимо з собою. Поки ми це робимо, вони впливають на наш настрій, здоров'я та стосунки. Вони заважають нам виконувати свою роботу якнайкраще. Вони заважають нам найкращим чином використовувати наш час і ресурси уваги.

Вони слугують ментальними перешкодами, спотворюючи нашу перспективу, перешкоджаючи нашій продуктивності, і, в кінцевому підсумку, знижують якість нашого життя.

Щойно ми звільняємося від обтяжливих розчарувань, жалю та болючих спогадів, ми відчуваємо емоційну свободу. Вона проявляється в нашій поведінці, рішеннях і рівні самосвідомості. Вона проявляється у наших стосунках із близькими, друзями, сусідами, колегами по роботі. Вона проявляється в якості нашої роботи та задоволенні, яке ми відчуваємо від її виконання.

Щойно ми відпускаємо наше похмуре, поразницьке мислення, воно більше не може нас утримувати. Відпустивши його, ми можемо зосередитися на важливих речах, які справді мають для нас значення.

Але як саме відпустити ситуацію?

Занадто часто «відпускання» подається як надмірно спрощена, нічого не варта фраза, яка пропагує щасливе життя за відсутності стресу. Це не допомагає. Це те саме, що сказати людині, яка перебуває в стані стресу, перестати хвилюватися.

У цій книзі ми разом пройдемо, крок за кроком, процес, покликаний *навчити* вас відпускати речі. Ви навчитеся приймати мислення неприв'язаності. Ідея неприв'язаності часто розуміється як відмова від матеріальних цінностей. Ми не зосереджуємося на цьому. Натомість ми будемо розглядати неприв'язаність у тому, що стосується образ, гіркоти та інших психологічних тягарів, які панують у нашій свідомості. Я поділюся численними стратегіями та техніками, які працювали для мене

протягом багатьох років. Кожна з них буде супроводжуватися простою вправою, яку ви зможете використати для її закріплення.

Ще одне важливе питання: як ідентифікувати негативні думки та емоції?

Ми інколи так довго їх прихищаємо і розважаємо, що вони стають частиною нашої ідентичності. На цьому етапі нам стає надзвичайно важко їх розпізнати. Ми *вважаємо, що переступили через* свій гнів, жаль та емоційний біль, але натомість вони настільки глибоко проникли в наш душевний стан, що стали пригніченою частиною нашого ментального ландшафту.

У наступних розділах ми вирішимо і це питання. Ви дізнаєтеся, як зрозуміти, коли ви тримаєтесь за негативні думки та емоції. Ви дізнаєтеся, як швидко їх ідентифікувати, незалежно від того, наскільки глибоко вони вкоренились у вашому мисленні, ставленні та світогляді. Виявивши їх, ви зможете використовувати техніки, які ми розглянемо, щоб позбутися їх.

«Мистецтво відпускати» – це не споглядальна дискусія. Це радше практичний план подолання ментальних та емоційних перешкод, які наразі стримують вас. Ми зосередимося на техніках і стратегіях, які дають швидкі та надійні результати.

Я щиро сподіваюся, що ця книга дасть вам інструменти, необхідні для того, щоб нарешті відпустити і відчувти ментальну, емоційну, фізичну і навіть духовну свободу, яка приходить із прийняттям мислення неприв'язаності.

ЧОГО ВИ НАВЧИТЕСЯ ЗАВДЯКИ «МИСТЕЦТВУ ВІДПУСКАТИ»

«Мистецтво відпускати» – це самодостатній курс. Частково навчальний посібник, частково особистий практикум, він проведе вас, крок за кроком, через весь процес. Він допоможе вам стати емоційно вільним, прийнявши менталітет неприв'язаності. У багатьох книгах ця тема розкривається через глибоке занурення в психологію. Це хороший підхід, і я впевнений, що він корисний для певного типу читачів. У цій книжці інший підхід. Ми висвітлюємо матеріал з практичної точки зору, гарантуючи, що він є легкодоступним і придатним для негайного застосування.

Оскільки матеріал охоплює багато тем, корисно мати уявлення про нього з висоти пташиного польоту. З цією метою представляємо вам короткий огляд того, що ви знайдете в «*Мистецтві відпускати*»:

Частина I

Перш ніж ми зможемо досягти серйозного прогресу на шляху до відпускання негативних емоцій, болючих спогадів, розчарувань і жалю, які нас обтяжують, нам потрібно закласти фундамент. У *Частині I: Позитивні сторони відпускання* ми побудуємо цей фундамент.

Ми з'ясуємо, що насправді означає відпускати речі. Ми також дослідимо ознаки, які вказують на те, що ми тримаємось за щось, що шкодить нашому емоційному здоров'ю. Ми розглянемо переваги відмови від жалю, гніву та болю, замінивши їх на співчуття та емпатію до себе. Ми також розглянемо найпоширеніші речі, за які люди схильні триматись попри значні емоційні витрати.

Нарешті, ми дослідимо, як наш розум чинить опір тому, щоб відпустити ту чи ту річ.

Частина II

Відпускати нелегко. Якби це було так, не було б потреби в цій книзі. На жаль, більшість із нас роками бореться з умовностями, які «тренують» нас триматись за речі.

У *Частині II: Найпоширеніші причини, через які нам важко відпустити*, ми ретельно розглянемо найбільш значущі елементи цієї умови. Ми розкриємо їх, щоб ми могли повністю зрозуміти, чому так важко відпускати речі з минулого та сьогодення.

Розуміння того, чому ми намагаємось відпустити речі, є необхідним кроком на шляху до відновлення нашого розуму.

Це важливий компонент процесу поступового формування ставлення неприв'язаності.

Частина III

Тут ви дізнаєтеся, як відпустити негативні думки, емоції, розчарування, гнів та самозвинувачення, які наразі стримують вас. У *Частині III: 21 стратегія для того, щоб відпустити і рухатися далі по життю*, ми розглянемо десятки інструментів, які ви можете швидко застосувати на практиці.

Ця частина книги наповнена практичними інструментами, порадами та рекомендаціями, які можна використати вже зараз. Кожен розділ є

коротким, простим і практичним.

Природно, що цей матеріал хочеться якнайшвидше прочитати. Зрештою, він дуже практичний і обіцяє швидкі результати. Однак я рекомендую вам дотримуватися розміреного темпу, який дасть вам достатньо часу, щоб повністю засвоїти кожну техніку, перш ніж переходити до наступної. З мого досвіду, це найефективніший шлях до протидії зумовленому мисленню та заміни його новим, більш здоровим.

Дорога вперед

Як бачите, нам є про що розповісти. Але не хвилюйтеся. Кожен розділ «*Мистецтва відпускати*» написаний доступною мовою. Кожен читається швидко, і його основні рекомендації можна виконати за якомога менший проміжок часу.

Дозвольте мені зробити одну пропозицію: будь ласка, знайдіть час виконати вправи, які ви знайдете в *Частині III*. Кожна з них призначена для закріплення понять, що вводяться та обговорюються у відповідному розділі.

Виконання вправ не займе багато часу. Всі вони прості, і більшість з них можна виконати за 20 хв і менше. Найголовніше, що виконуючи їх, ви отримуватимете можливість застосувати техніки, а не просто прочитати про них. Зрештою, вони допоможуть вам отримати максимальну користь від «*Мистецтва відпускати*».

Якщо ви готові взяти на себе зобов'язання досягти справжньої ментальної та емоційної свободи, відпустивши жалі, образи, образи та провини, засукаймо рукави і зробімо наступний крок.

Частина I. ПЕРЕВАГИ ВІДПУСКАННЯ

Жаль – невід’ємна частина життя. Ми робимо помилки. Ми приймаємо невдалі рішення. Ми зазнаємо подальших, значних втрат, яких, на нашу думку, можна було б уникнути.

Але жаль не позбавлений цінності: у нього є певна мета – допомогти уникнути повторення одних і тих самих помилок і поганих рішень. Однак, якщо ми дозволяємо жалю гноїтися, знову і знову переживаючи наші минулі хиби і вибір, він стає емоційною перешкодою. Врешті-решт, ми створюємо хибний наратив у своїй голові. Цей наратив намагається переконати нас у тому, що ми не здатні приймати *правильні* рішення, тому не заслуговуємо на те, чого прагнемо.

На цьому етапі ми відчуваємо себе застряглими. Розчарованими. Загубленими. Напруженими. І, що найгірше, ми відчуваємо, що в цьому скрутному становищі ми самі винні і що нам бракує здатності зробити позитивні зміни. Ми відчуваємо себе безсилями.

Позитивною стороною відпускання є те, що ми можемо позбутися цих почуттів, відновити свою активність і нарешті переслідувати свої інтереси і бажання без непотрібної емоційної провини й самодокорів. Ми можемо рухатися вперед із очікуванням, що здатні досягти хороших результатів, які, що важливо, ми значною мірою можемо контролювати.

Звичайно, пролити світло на наші розчарування, тривоги і почуття самозвинувачення «легше сказати, ніж зробити». Зазвичай вони глибоко вкорінені в таких п’яти сферах життя:

- 1) в наших стосунках із членами родини, друзями, чоловіком/дружиною;
- 2) в нашому здоров’ї (фізичному та психічному);
- 3) в нашому особистісному розвитку (освітньому, емоційному та духовному);
- 4) в кар’єрі або бізнес-діяльності;
- 5) у фінансових проблемах.

У наступних розділах ми побудуємо фундамент для прийняття етики неприв’язаності. Це нове мислення позитивно вплине на кожен з вище перелічених сфер. Ви навчитеся напевно знати, коли вам потрібно щось відпустити, чому ви повинні зробити це якнайшвидше, і відчуєте винагороду, яка належить вам за це.

ЩО ОЗНАЧАЄ ВІДПУСТИТИ (І ЩО ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ)

«Між „здатися” і „відпустити” є важлива різниця».

ДЖЕССИКА ГЕТЧІГАН

Ми тримаємось за речі, тому що вони важливі для нас. Коли обставини, пов'язані з ними, змінюються, нам важко вносити корективи. Емоційно ми не можемо прийняти новий стан речей.

Наведемо приклад: через свої дії на робочому місці ви втратили роботу. Якщо робота є частиною вашої ідентичності, вам може бути важко змиритися з тим, що вас звільнили. Зрозуміло, що ви відчуваєте гнів, розчарування і навіть докори сумління, якщо шкодуєте про свої дії.

Або уявіть, що ви з чоловіком/дружиною вирішили розлучитися. Якщо ваш шлюб важливий для вас, його розірвання може бути важким для прийняття. Знову ж таки: гнів, розчарування і жаль, радше за все, вирвуться назовні. Поки вони залишатимуться там, вам буде важко пристосуватися.

В ідеалі, ми могли б протистояти цим негативним емоціям, керувати ними у здоровий спосіб і, зрештою, рухатися далі по життю, наприклад, знайти нову роботу або зустріти ту людину, яка стала б для нас важливою. Однак дуже часто ми емоційно чіпляємось за наші минулі обставини. Ми відмовляємося рухатися далі, тому що відчуваємо, що можемо повернути їх. Це природно, але також заважає нашій здатності рухатися вперед. Це дає нам хибне почуття контролю. Відпускання починається з прийняття наших нових обставин. Замість того, щоб чіплятись за минуле, яке ми відчайдушно хочемо повернути, ми приймаємо реальність. Ми зобов'язуємося більше не зациклюватися на минулому. Ми відокремлюємо себе від обставин, на які ми маємо мінімальний вплив.

Наприклад, ми приймаємо те, що втратили роботу через власні дії. Ми змирилися з тим, що наш шлюб розірвався. І, що важливо, визнаємо свою неспроможність змінити ці події. Ми переходимо від стадії торгу горя, коли ці події здаються нам неправильними, до стадії прийняття, коли біль жалю і розчарування може нарешті розвіятися.

Що не означає «відпустити»?

Відпускання іноді розуміють неправильно – як уникнення емоційного дискомфорту. Замість того, щоб мати справу з негативними думками та емоціями, їх відкидають. Це небезпечний,

нездоровий спосіб мислення, оскільки він призводить до постійного стану апатії. Уникаючи емоційного дискомфорту, ми врешті-решт стаємо байдужими і навіть черствими.

Ми робимо це, щоб захистити себе від стресу, смутку та душевного болю. На жаль, такий спосіб мислення приносить більше шкоди, ніж користі. Врешті-решт, ми відмовляємось від можливості визнати ці законні почуття і впоратися з ними у здоровий спосіб.

Правильний спосіб відпустити включає в себе визнання наших негативних думок та емоцій, визначення того, чому ми їх відчуваємо, і перехід від стадії заперечення і торгу до стадії прийняття горя. Під час цього процесу відбуваються дві важливі речі.

По-перше, розвиваємо емоційну стійкість. Ми вчимося *керувати* своїми емоціями, а не придушувати і уникати їх.

По-друге, ми приймаємо менталітет неприв'язаності до минулого. Ми визнаємо свої почуття, досліджуємо їх і, врешті-решт, дозволяємо собі відпустити їх, приймаючи нові обставини. Ми визнаємо, що прив'язаність до минулого є нездоровою, і *вирішуємо проблему* нашого емоційного дискомфорту, а не просто відштовхуємо його.

Якщо ми справді хочемо відпустити болючі спогади, жалі, розчарування та інші нещастя, ми повинні протистояти цим почуттям. Я поділюся з вами техніками, про які я згадував вище.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО НАСТАВ ЧАС ВІДПУСТИТИ

Деякі люди вважають, що триматися – це ознака великої сили. Однак бувають моменти, коли потрібно набагато більше сили, щоб знати, коли відпустити, а потім зробити це.

ЕНН ЛАНДЕРС

Наш розум має здатність приховувати наш емоційний стан. Ця здатність є одночасно і силою, і слабкістю. На початку вона слугує формою захисту. Якщо ми усвідомлюємо свій емоційний стан, ми можемо уникнути почуття тривоги і розчарування, а також загроз нашому «я».

На жаль, це уникнення швидко погіршує наш емоційний стан. Ми залишаємося несвідомими того, що ми відчуваємо.

Як наслідок, ми не можемо протистояти негативним думкам, які викликають у нас стрес і страждання. Якщо ми не протистоятимемо їм, то не зможемо належним чином керувати ними.

Тому важливо вміти розпізнавати, коли негативні емоції та обставини, з яких вони виникають, стримують нас. Тільки тоді ми зможемо

впоратися з ними і відпустити.

З огляду на це наведемо кілька ознак, які вказують на те, що ви тримаєтеся за щось, що негативно впливає на ваш душевний стан. Якщо ви відчуваєте будь-яку з них, важливо виявити причину. Запитайте себе: *«За що я тримаюся, що змушує мене так себе почувати?»*.

Ви відчуваєте постійне розчарування

Розчарування може не бути явним. Це може бути прихована рента, яка викривається пухирями під поверхнею вашого вигляду протягом дня.

Зазвичай це почуття виникає через відчуття безпорадності. Ви відчуваєте, що не в змозі змінити обставини, які вас турбують. Це може призвести до виникнення цілої низки інших почуттів, які засмучують, – як-от провини, тривоги і смутку.

Ви витрачаєте значний час на переживання з приводу того чи того інциденту

Одна справа – думати про минуле, згадувати значущі спогади (нещодавні чи давно минулі). Зовсім інша справа – зациклюватися на одному спогаді, який викликає у нас емоційний біль і нещастя. Прикладами можуть бути втрата роботи, розлучення або прийняття невдалого рішення.

Наше минуле формує нашу ідентичність. Воно дає нам ширшу перспективу, через яку ми можемо бачити наше теперішнє становище. Воно також може слугувати інструментом, який допомагає нам вирішувати проблеми та керувати своїми емоціями.

Але іноді ми зациклюємось на неприємному інциденті. Він стає для нас тривожним, що, за іронією долі, змушує нас ще більше зациклюватися на ньому. Цей єдиний спогад врешті-решт домінує над нашою увагою.

Ви занурюєтеся в жалість до себе

Жалість до себе може бути викликана різними внутрішніми та зовнішніми чинниками. Прикладами можуть бути зіпсовані стосунки, несправедливе ставлення з боку начальника, інцидент, який змушує нас почуватися жертвою, або мета, яка постійно здається нам недосяжною.

Як і у випадку з почуттям розчарування, жалість до себе виникає, коли ми вважаємо, що не здатні контролювати певну ситуацію або впливати на неї. Ми шкодуємо себе, тому що відчуваємо: нам бракує волі.

Ви продовжуєте раціоналізувати рішення або дію попри докази того, що вони були нерозумними

Один із способів, у який ми тримаємось за те, що викликає негативні емоції, – це виправдання наших рішень і вчинків, навіть коли вони виявляються невваженими або необачними.

Наприклад, ми можемо виправдовувати своє рішення залишитися з чоловіком/дружиною, який (-а) нам зраджував (-ла), незважаючи на «врятовані» стосунки, які змушують нас почуватися нещасними. Ми можемо виправдовувати напад на людину, яка нас образила, незважаючи на те, що тепер нам соромно і незручно.

Намагання виправдати свої рішення і дії виходить від нашого еґо. І це очевидна ознака того, що ми повинні оцінювати свої емоції, пов'язані з ситуацією, про яку йдеться.

Ви відчуваєте емоційне виснаження

Це відчуття важко розпізнати та оцінити. Емоційне виснаження відбувається повільно. І через поступовість його наростання часто залишається непоміченим, а отже, і некерованим.

Це схоже на притчу про жабу, яку вкинули в каструлю з теплою водою. Якщо температуру води повільно підвищувати до точки кипіння, жаба не відчуватиме небезпеки. Вона залишатиметься в каструлі доти, поки не загине.

Емоційне виснаження часто помилково пояснюють щоденними стресами нашого особистого або робочого життя, наприклад, дорогою на роботу або доглядом за дитиною, яка влаштовує істерику. Насправді ж воно часто є наслідком стресу, тривоги і жалю через минулі обставини, за які ми тримаємося.

Ви не пам'ятаєте, коли востаннє відчували себе щасливими

Хронічне нещастя не є наслідком щоденних життєвих стресів. І хоча нещастя *може* виникнути через зацікленість на соціальних мережах, постійне придбання матеріальних благ та недостатню соціалізацію, це рідко призводить до *хронічного* нещастя.

Якщо ви не можете пригадати, коли востаннє були щасливі, можливо, ви чіпляєтесь за болючий спогад, глибоко пережиту втрату або жалюгідне рішення, прийняте з помилковими очікуваннями, що призвело до несприятливих наслідків. Це може поглинути вашу увагу настільки, що вона затьмарить маленькі радощі, які ви зазвичай відчуваєте протягом дня.

Це почуття, якщо його залишити без уваги, може відчинити двері до депресії й призвести до емоційної та соціальної ізоляції.

Що робити, якщо ви помітили ознаки негативу

Важливо з'ясувати, чому ви відчуваєте негативні емоції та почуття, описані вище. Що швидше ви це зробите, то краще. Якщо ви дозволите їм залишатися нез'ясованими, вони будуть продовжувати розширюватися, заважаючи вам насолоджуватись емоційною свободою, яка приходить із відпусканням речей.

Техніки із частини III допоможуть вам відчути цю свободу. Але в наступних розділах нам потрібно ще трохи попрацювати над тим, щоб побудувати надійний фундамент, на якому будуть стояти ці техніки.

10 ПРИЧИН, ЧОМУ МИ ПОВИННІ НАВЧИТИСЯ ВІДПУСКАТИ

Коли ми даємо собі можливість відпустити всю нашу напруженість, природна здатність організму до самоцілення може почати працювати.

ТИХ НАТ ХАН

Ми вже говорили про емоційну свободу, яку ви відчуєте, коли відпустите речі і приймете мислення без прив'язаності. Але копаймо глибше. Проаналізуймо весь спектр переваг, які ви отримаєте, щоб ви могли повністю оцінити, що насправді стоїть на кону.

№ 1 – Саморозвиток

Коли ми зациклюємося на чомусь, ми присвячуємо цьому ресурси нашої уваги. Ці ресурси монополізуються тим, що заподіяло нам біль, гнів або розчарування в минулому або сучасному.

Коли ми відпускаємо болючий або неприємний спогад, ми вивільняємо ці ресурси. Це дозволяє нам використовувати їх у прагненні стати кращою версією себе в усіх аспектах.

№ 2 – Покращення психічного здоров'я

Чіпляння за болючі спогади суттєво підриває нашу впевненість, самооцінку та психічну стійкість. Це повільно виснажує нас і може навіть створити передумови для депресії.

Коли ми їх відпускаємо, знімаємо цей психічний тиск. Унаслідок цього зростає наша впевненість, зміцнюється самооцінка, і ми починаємо відновлювати свою стійкість до життєвих стресів.

№ 3 – Покращення фізичного здоров'я

Емоційна прив'язаність до минулих жалів, осуду і навіть особистих образ також створює значне навантаження на наш організм. Це

підвищує рівень стресу, підвищує кров'яний тиск і навіть може погіршити наш сон.

Коли ми відсторонюємось від минулого, ми полегшуємо своє фізичне навантаження. Це дозволяє нашому організму залишатися здоровим, вільним від непотрібного стресу, який його обтяжує.

№ 4 – Кращі стосунки

Важко насолоджуватися здоровими стосунками, коли ми заціклені на болючих спогадах. Ця одержимість заважає нам цінувати себе. Ба більше, вона заважає нам по-справжньому цінувати інших. Як зазначалося вище, наші ресурси уваги монополізовані тим, що завдало нам болю. Відпускання дозволяє нам зосередитися на турботі про себе та інших. Ми стаємо більш емоційно присутніми, що допомагає нам стати кращими друзями, колегами, чоловіком/дружиною.

№ 5 – Менше зосередження на тому, щоб догодити іншим

Наші душевні страждання часто пов'язані з нашими рішеннями і діями, які викликали невдоволення інших людей. Ці рішення і дії могли викликати особисті образи, гнів і почуття обурення.

Коли ми відпускаємо минуле, ми даємо собі можливість більше не зосереджуватися на тому, щоб догодити іншим. Замість цього ми можемо зосередитися на прийнятті рішень, які ставлять на перше місце наші потреби і якнайкраще використовують ресурси, що є в нашому розпорядженні.

№ 6 – Додається мужності

Що більше ми заціклюємося на своїх невдалих рішеннях і вчинках, то більше боїмося їх повторення.

Цей страх може призвести до того, що ми стаємо нездатними приймати навіть маленькі рішення або робити маленькі кроки вперед.

Коли ми перестаємо заціклюватися на своїх минулих помилках, то можемо почати тверезо оцінювати їх наслідки. У більшості випадків ці наслідки виявляються набагато менш значущими, ніж ми собі уявляли. Усвідомлення цього факту додає нам наснаги діяти у майбутньому.

№ 7 – Покращена адаптивність

Коли ми чіпляємося за болюче минуле, то ментально застрягаємо в ньому. Нереалізовані цілі, невдалі стосунки, попередні втрати та розчарування домінують у нашому головному просторі. Це заважає нам приймати й адаптуватися до змін у сьогоднішні.

Коли ми відпускаємо, то стаємо більш пристосованими і сприйнятливими до змін. Це йде нам на користь, оскільки зміни в наших обставинах часто є передумовою особистісного зростання і щастя.

№ 8 – Більше вдячності за щоденні радощі

Зацикленість на минулому заважає нам насолоджуватися сьогоденням. Маленькі, радісні події, які відбуваються щодня, вислизують з нашого поля зору. Ми втрачаємо можливість посміятися з друзями, насолодитися короткою прогулянкою на свіжому повітрі, зануритися на короткий час у захопливий роман.

Відпускання дає нам можливість цінувати ці крихітні задоволення.

Оскільки ми більше не зациклені на болючих спогадах і розчаруваннях, то можемо насолоджуватися маленькими радощами і моментами щастя, якими колись нехтували.

№ 9 – Більше співчуття до інших

Коли ми заклопотані власним болем, втратами і жалем, ми не здатні повністю співпереживати болю, втратам і жалю інших. Що більше ми зациклені на власному болю, то менше ми можемо зрозуміти і співчувати болю наших друзів, коханих і колег.

Коли ми беремо на себе зобов'язання відпускати, то звільняємо себе для співпереживання іншим людям. Ми стаємо більш здатними оцінити їхні перспективи і зрозуміти їхні почуття. Це допомагає нам відчувати більший зв'язок із тими, хто нас оточує. Ми стаємо більш здатними радіти з їхніх перемог і пропонувати підтримку, коли вони відчуваються пригніченими.

№ 10 – Емоційна незалежність

Чіпляння за болюче минуле заважає нам знайти радість у собі. Ми починаємо шукати ззовні бодай крихту щастя. Навіть можемо стати залежними від інших людей, щоб підживити наші інтереси, зміцнити нашу самооцінку та забезпечити психічну стимуляцію.

Коли ми відпускаємо минуле, то даємо собі можливість визнати, що самі контролюємо своє особисте щастя. Ми визнаємо, що не потрібно покладатися на інших, щоб відчувати позитивне ставлення до себе та своїх обставин.

Важка праця відпускати

Як бачите, на карту поставлено дуже багато. Не буде перебільшенням сказати, що наше теперішнє і майбутнє щастя залежить від нашої

готовності відпустити жаль, розчарування, образи і гнів, які нас стримують.

Відпустити нелегко. Як я вже згадував, якби це було так, то не було б потреби в цій книзі. Але це можливо, незалежно від ваших обставин і минулого.

Хоча у кожного з нас унікальне минуле з особливими емоційними болями і тривогами, у нас є багато спільних стресових факторів. Принаймні, на поверхневому рівні ми тримаємося за більшість однакових речей. У наступному розділі ми швидко розглянемо найпоширеніші речі, на яких люди зациклюються і які в кінці стримують їх. Чесно попереджаю: ви можете впізнати деякі з них у власній щоденній боротьбі.

ТОП-20 РЕЧЕЙ, ВІД ЯКИХ МИ ПОВИННІ ВІДМОВИТИСЯ

Відпустити – це означає звільнити образи та емоції, образи та страхи, чіпляння та розчарування минулого, які зв'язують наш дух.

ДЖЕК КОРНФІЛД

Зацикленість на болючих спогадах ізолює нас від інших. Навіть коли наші друзі та близькі визнають наш біль і намагаються допомогти, нам здається, що з нашими емоційними стражданнями ми повинні впоратися самотужки.

Це призводить до самотності та відчаю. Залишена невирішеною, проблема ізоляції зростає настільки, що ми відчуваємо: ніхто не може співчувати нам.

Насправді люди мучаться з багатьма тими самими аспектами життя. Ми тримаємося за болючі спогади навколо схожих обставин. Ми чіпляємося за негативні емоції, пов'язані з подібними жалями, втратами та розчаруваннями. Втіхою є усвідомлення того, що інші люди переживали й переживають тривожні почуття і ситуації, схожі на наші.

З огляду на це, пропонуємо вам топ-20 речей, які найбільше турбують людей. Це питання, які монополізують їхні думки, підривають їхній оптимізм і позбавляють їх радості. Це ті речі, які регулярно заважають людям насолоджуватися справжнім щастям та емоційною свободою.

Наведений нижче перелік не є вичерпним. І зовсім не повний. Але він включає в себе багато універсальних джерел емоційних страждань, над якими ми маємо обмежений контроль. Не дивуйтеся, якщо ви зловите себе на тому, що киваєте і думаєте: «О, це точно про мене».

№ 1 – Невдалі стосунки

Невдалі стосунки важко пережити, навіть якщо ми намагаємося переконати себе в протилежному. Ми, природно, обмірковуємо їх і ретельно аналізуємо причини, що призвели до розриву стосунків. Часто ми звинувачуємо себе, навіть якщо робили все можливе, щоб зберегти їх.

Природно відчувати прив'язаність до розірваних стосунків — принаймні на деякий час. Але врешті-решт ми повинні знайти спосіб відпустити їх, щоб жити далі.

№ 2 – Токсичні стосунки

Здавалося б, від токсичних стосунків легко звільнитися. Зрештою, вони викликають у нас стрес і тривогу, а також помітний брак поваги та довіри. Але саме з таких стосунків найчастіше найважче вийти. Партнери стають емоційно залежними одне від одного, заохочуючи одне одного залишатися, незважаючи на взаємні страждання. Неможливо відчутти емоційну свободу, загрузнувши в токсичних стосунках. Що довше ми їх терпимо, то довше позбавляємо себе можливості знайти більш здорові стосунки і щастя, яке супроводжує їх.

№ 3 – Ревнощі

Ревнощі виникають із почуття невпевненості та заздрості. Ми відчуваємо невпевненість через можливість втратити щось, чим ми зараз насолоджуємося. Або заздriamo чужій удачі.

Більшість людей думає про заздрість у контексті стосунків, але вона також може стосуватися нашої кар'єри, майна та обставин життя інших людей. Якщо їх не приборкати, вони часто переростають у почуття образи, неадекватності і навіть сорому, що шкодить нашій самооцінці.

№ 4 – Минулі невдачі

Ми схильні інтерналізувати наші неспіхи. Невдалі стосунки, бізнес-авантюри, інвестиції, змагання, тести та співбесіди залишаються з нами. Ми гриземся тим, що могли би зробити по-іншому, щоб досягти кращих результатів.

Аналізувати свої промахи – це корисно. Це дозволяє нам уникнути повторення помилок. Але коли ми зациклюємось на них і не можемо з ними змиритися, в нас виникає почуття самоосуду. Це зазвичай

призводить до почуття провини і сорому, і врешті-решт ми ставимо під сумнів свою ефективність.

№ 5 – Жалі про минуле

Почуття жалю виникає через вибір, який, на нашу думку, ми зробили неправильно. Наприклад, ми одружились не з тією людиною, придбали будинок у поганому місці або вибрали не ту спеціальність у коледжі. Ми тримаємось за ці жалі, тому що вважаємо, що наше життя було б значно кращим, якби ми прийняли інші рішення.

Але минуле не можна змінити. Жалі про минулий вибір стають емоційним багажем і, зрештою, частиною нашої ідентичності. Вони змушують нас сумніватись у власній компетентності, негативно впливаючи на нашу самооцінку.

№ 6 – Минулі нещастя

У кожного з нас трапляються нещастя. Ми втрачаємо роботу, страждаємо від виснажливого стану здоров'я або стаємо учасниками серйозної дорожньо-транспортної пригоди. Наш автомобіль розбивають, наш дім грабують. Коли трапляються такі події, природно жаліти себе. Ми можемо навіть задаватися питанням: *«Чому це завжди трапляється зі мною?»*.

Хоча це може бути катарсисом, це також може відчинити двері для почуття безнадійності. Якщо ми не забудемо про свої невдачі, то почнемо сприймати себе як жертву поразок. Як тільки ми ідентифікуємо себе як жертву, втрачаємо почуття особистої активності.

№ 7 – Недосягнуті цілі

Ми легко емоційно прив'язуємося до наших цілей і прагнень. Починаємо візуалізувати їх досягнення. Уявляємо, яке почуття досягнення і задоволення отримаємо в підсумку. Але ця прив'язаність – палиця на два кінці. Коли нам не вдається реалізувати свої цілі, ми відчуваємо фрустрацію, розчарування та неефективність.

Невдалі цілі можуть слугувати потужними уроками. Ми дізнаємося свої сильні та слабкі сторони. З'ясовуємо, наскільки реалістичними були наші цілі. Дізнаємося, як покращити нашу концентрацію та виконання. Але ми ризикуємо повністю втратити ці уроки, якщо не зможемо емоційно відсторонитися від наших невдалих результатів.

№ 8 – Оцінка інших людей

Нікому з нас не подобається, коли нас засуджують інші. Ми боїмося вірогідності, що наші друзі, кохані, колеги і навіть незнайомі люди

можуть вважати нас лінивими, дурними, божевільними або непотрібними. Цей страх, якщо ми дозволимо йому зберігатися, може зрештою викликати в нас страх і уникати прийняття важливих рішень або здійснення значущих дій. Ми намагаємося захистити себе, відмовляючись приймати рішення або діяти.

Коли ми заціклюємося на сприйнятті нас іншими, то неявно дозволяємо їм приймати рішення за нас. Наше життя більше не належить нам. І наше емоційне здоров'я стає залежним від того, що про нас думають інші.

№ 9 – Чужі образи та зневага

Ми, природно, хочемо, щоб інші люди нас поважали. Але ми майже напевно викликаємо у деяких з них почуття гіркоти та образи на нас. Такі почуття виникають тоді, коли люди вважають, що ми їх якось скривдили, навіть ненавмисне.

Тому ми відчуваємо неспокій, коли хтось на нас ображається. Ми хочемо виправити ситуацію. Це, звичайно, гідне прагнення. Але ми можемо мати лише обмежений вплив. Можемо пояснити свою ситуацію і вибачитися. Але якщо чийсь образу неможливо виправити, ми повинні відпустити її, щоб захистити своє психічне та емоційне здоров'я.

№ 10 – Контроль над усім

Ми хочемо бути за кермом. Нам подобається вірити, що ми самі є творцями своїх обставин. Здійснення контролю дає нам впевненість у тому, що результати є наслідком нашого впливу.

Проблема в тому, що зовнішні події, як правило, лежать поза нашим впливом. Контроль над ними значною мірою є ілюзією. Найбільша проблема полягає в тому, що підтримка цієї ілюзії є психічно виснажливою. Коли ми відмовляємося від бажання контролювати все, що нас оточує, ми стаємо більш схильними до прийняття несприятливих обставин. Ми також розвиваємо здатність адаптуватись і реагувати на такі обставини в емоційно здоровий спосіб.

№ 11 – Очікування бути щасливим весь час

Більшість із нас хоче бути щасливими: з нашими чоловіками або дружинами, у кар'єрі. Щасливими із нашим поточним станом в житті. Але важливо визнати, що ми не можемо бути щасливими ненастанно. Постійне щастя – це міраж, тому що страждання є частиною життя.

Ми страждаємо від стресу, нещастя, важких випробувань, а часто і від емоційного, і фізичного болю.

Коли ми відпускаємо очікування постійно почуватися щасливими, відбуваються дві важливі речі. По-перше, ми стаємо більш готовими визнати своє нещастя. Це великий крок до з'ясування – або вирішення, або прийняття, – того, що нас турбує.

По-друге, ми стаємо менш схильними до негативного порівняння себе з іншими. Коли ми цінуємо автентичність власного емоційного стану, то починаємо усвідомлювати, що нещастя переживає кожен. Ми приймаємо те, що зовнішня видимість щастя інших часто є лише фасадом. Замість того, щоб заздрити їм, ми стаємо більш здатними співпереживати і спілкуватися з ними.

№ 12 – Гнів

Ми відчуваємо злість, коли з нами погано поводяться: погрожують, висміюють, зневажають або демонструють презирство. Хоча наш гнів може бути виправданим, він виснажливий. Щоб залишатися злим, потрібно багато енергії.

То чому ж ми це робимо? Залишаючись злими, ми не повинні визнавати, що відчуваємо себе емоційно пораненими. Це також дає нам відчуття контролю, оскільки тільки ми можемо вирішити, коли припинити гніватися. А іноді гнів стає частиною нашої особистості. Ми починаємо використовувати його як інструмент впливу на інших.

Коли ми відпускаємо гнів, ми відчуваємо більш здорові стосунки, менше стресу, і наше психічне і фізичне здоров'я покращується. І ми стаємо більш здатними конструктивно висловлювати свої почуття іншим.

№ 13 – Сором

Сором виникає через нашу усвідомлену неспроможність відповідати ідеальному уявленню про себе. Наприклад, ми поводимося так, як, ми знаємо, є неприйнятним, і, як наслідок, відчуваємо сором. Або ми приймаємо жахливе рішення, яке з самого початку вважали жахливим, – і відчуваємо жаль. Або ми чинимо щось, що, як ми знаємо, гідне осуду, – і відчуваємо докори сумління.

Ми тримаємося за сором, коли уникаємо його. Ми уникаємо зіткнення з причинами сорому, і тому ніколи не знаходимо часу, щоб пробачити собі.

Відпущення сорому дає нам змогу прийняти те, що ми недосконалі і робимо помилки. Це також допомагає нам бути більш присутніми в наших нинішніх обставинах, а не застрягати емоційно в минулому. І це дає нам можливість поставити під сумнів наші припущення щодо причини сорому.

№ 14 – Думки інших

Багато думок є корисними для нас. Деякі надають корисні та конструктивні поради. Інші ставляться до нас із розумінням, яке ми інакше не помітили б. Ці точки зору можуть покращити нашу роботу, стимулювати нашу творчість і допомогти нам розпізнати особисті недоліки та ситуативні перешкоди.

Але ми можемо стати настільки залежними від чужої думки, що не зможемо потім діяти самостійно. Знерухомлені страхом, ми очікуємо від інших схвалення кожного рішення та дії.

Коли ми відпускаємо думку інших, то починаємо відчувати більшу впевненість у власній ефективності. Ми також насолоджуємося щастям, яким супроводжується самоствердження.

№ 15 – Недобррозичливе порівняння з іншими людьми

Природно порівнювати себе з іншими людьми. Такі порівняння дають хороший зворотній зв'язок щодо того, чого ми хочемо досягти. Ми визнаємо успіх інших у цікавій нам сфері життя і можемо моделювати свої рішення та дії для досягнення подібних результатів.

Проблема полягає в тому, що ми порівнюємо себе з іншими так, що відчуваємо заздрість і образу. Якщо ми відчуваємо, що нам бракує сил, щоб досягти такого самого успіху, який ми бачимо в інших, то зрештою відчуваємося пригніченими. Наприклад, уявіть, що хтось в Instagram постійно публікує свої фотографії в екзотичних місцях, тоді як ми застрягли вдома. Це викликає в нас почуття заздрості та неповноцінності.

Відмова від цих невтішних порівнянь звільняє нас від емоційного болю, який виникає через відчуття власної неефективності. Коли ми перестаємо перейматися тим, що інші люди живуть краще (що часто є ілюзією), то починаємо цінувати ті аспекти нашого власного життя, які справді мають для нас значення.

№ 16 – Перфекціонізм

Одержимість бути досконалим може походити з різних джерел. Наприклад, одні з нас зациклюються на цьому як на способі зберегти

контроль в умовах невизначеності. Другі переслідують її як засіб уникнути критики, звинувачень і осуду з боку інших людей. А треті намагаються бути досконалими у відповідь на власне внутрішнє відчуття неадекватності.

Яким би не було його походження, перфекціонізм завжди призводить до того, що ми незадоволені. Якщо ми віримо, що бути досконалими – це єдиний спосіб бути щасливими, ми гарантуємо собі вічне нещастя.

Коли ми перестаємо намагатися бути ідеальними, ми відчуваємо менше тривоги, отримуємо більше задоволення від творчості, стаємо більш схильними до цілеспрямованого, прорахованого ризику. І що важливо, ми звільняємося від емоційного тягаря постійного прагнення до схвалення інших.

№ 17 – Обставини, які не можна змінити

Коли з нами щось трапляється, це стає частиною нашого минулого. Ми не можемо змінити того факту, що це сталося. Ми можемо мінімізувати наслідки, але ми не в змозі скасувати первинний інцидент. Фіксація на таких подіях із жалем і гнівом лише призводить до того, що ми зберігаємо негативні емоції щодо них.

Сучасні стоїки практикують так зване «мистецтво мовчазної згоди». Це визнання того, що багато речей лежать поза нашим контролем, а тому краще відпустити їх і рухатись далі. Вони вважають, що це найпростіший спосіб адаптуватися до змін.

№ 18 – Страх неспіху

Страх неспіху часто виникає з тих самих причин, що і прагнення до перфекціонізму. Ми підживлюємо цей страх, тому що не хочемо підвести інших. Ми хочемо уникнути почуття сорому і збентеження. Ми не хочемо, щоб наші друзі, кохані та колеги думали про нас погано. Як ви можете собі уявити (або навіть відчути), цей страх нас знерухомлює. Він робить нас неохочими йти на ризик і пробувати щось нове. Це заважає нам насолоджуватися багатьма чудовими враженнями, які пропонує нам життя.

Коли ми відпускаємо свій страх неспіху, ми стаємо більш готовими вийти зі своєї зони комфорту. Наша впевненість і самооцінка покращуються, коли ми переконуємося, що поразка не означає катастрофи. І навпаки, наші невдачі часто прокладають шлях до особистісного зростання та самовдосконалення.

№ 19 – Вибір, поведінка та світогляд інших людей

Кожен із нас має свою думку і вірить, що ми прийшли до цієї думки внаслідок добре аргументованого процесу мислення. Ми переконані, що факти підтверджують наші думки, і тому кожен, хто має протилежну думку, повинен помилятися. Це універсальна позиція: майже кожен відчуває себе таким чином.

Проблеми виникають тоді, коли ми дозволяємо собі захоплюватися думкою інших. Недостатньо того, що ми відчуваємо свою правоту: ми повинні переконати інших людей у своїй правоті. І так ми щодня витрачаємо час на суперечки про все – від політики, економіки, культури і культурних норм, до того, як слід їсти яєчню – з кетчупом чи без.

Зрозуміло, що ці постійні суперечки можуть бути емоційно виснажливими. Ба більше, це рідко приносить користь.

Усвідомлення необхідності переконувати інших у своїй правоті (по суті, намагаючись їх змінити) приносить нам користь у кількох значущих аспектах. Ми починаємо розставляти пріоритети у стосунках і покращувати наші зв'язки з іншими людьми. Ми витрачаємо менше часу та енергії і стаємо більш сприйнятливими до того, що ми можемо помилятися. Це, безумовно, допомагає нам рости.

№ 20 – Катастрофічне мислення

Дехто з нас схильний вірити в те, що станеться найгірше. Таке очікування не тільки не є обґрунтованим, а й найгірші сценарії часто не є реалістичними. Наприклад, невдала співбесіда перетворюється на *«Я ніколи не отримаю роботу в цій галузі»*. Невдалі стосунки змушують нас думати: *«Я буду самотнім до кінця життя»*. Дитина, яка пропустила комендантську годину, спонукає батьків, які катастрофічно переживають, боятися: *«Моя дитина, напевно, постраждала в дорожньо-транспортній пригоді»*.

Катастрофічне мислення впливає з відчуття безпорадності. Ми відчуваємо, що нам бракує контролю та впливу, тому ми не здатні вирішувати проблеми. Тому кожна проблема стає потенційною катастрофою, викликаючи наші найгірші страхи.

Коли ми відпускаємо катастрофічне мислення, ми відчуваємо менше паніки і тривоги. Водночас, наші погляди та очікування щодо обставин, які лежать поза нашим контролем, стають більш обґрунтованими. Це дозволяє нам приймати кращі рішення, брати на

себе більше ризиків і, зрештою, насолоджуватися більшими можливостями з нашими друзями, родиною та колегами.

Цей розділ був коротким. Насправді це найдовший розділ, який ви знайдете в «Мистецтві відпускати». Позитивним моментом є те, що ми тепер твердо знаємо, що поставлено на карту. Якщо ми зможемо знайти спосіб відпустити 20 речей, про які ми говорили вище, наше емоційне здоров'я значно покращиться.

Майте на увазі, що в цьому розділі ми лише подряпали поверхню. Є безліч речей, які ми повинні відпустити, і кожен з нас, безсумнівно, бореться з унікальними проблемами. Хороша новина полягає в тому, що техніки, з якими ви ознайомитеся в частині III, мають універсальне застосування. Ви зможете використовувати їх для загоєння майже будь-якого типу емоційного болю або дистресу.

Перш ніж ми перейдемо до інструментів і стратегій у Частині III, розглянемо деякі загальні причини, з яких нам важко відпускати ті чи ті речі.

Частина II. НАЙПОШИРЕНІШІ ПРИЧИНИ ТОГО, ЩО НАМ ВАЖКО ВІДПУСТИТИ

Вирішити відпустити минуле легко. Зобов'язати себе рухатися далі від болючих спогадів і негативних емоцій – просто.

Але насправді *зробити* це – найскладніше.

Якщо інцидент у минулому, невдалі стосунки, невдале рішення або особиста образа настільки турбують нас, що ми зациклюємося на них, наша фіксація означає, що ми вважаємо їх важливими. Не має значення, чи справді *це* важливо для нас. Ми *віримо, що це* так. Це переконання важко відпустити, незалежно від того, наскільки сильно воно емоційно обтяжує нас.

Існує безліч причин, чому ми не хочемо відпускати думки, емоції та спогади, які викликають у нас емоційний стрес. У цьому короткому розділі ми розглянемо ті причини, які мають на нас найсильніший вплив. Ви одразу впізнаєте деякі з них. Вони можуть навіть бути причиною вашої нинішньої боротьби за те, щоб відпустити певну проблему або горе. Інші причини можуть бути незнайомими і навіть здаватися вам особливими. Але, коли ви дізнаєтеся про них більше, може виявитись, що вони теж сприяють вашій боротьбі.

Щойно ми визнаємо, чому наш розум опирається відпусканню, можемо почати важку, але в підсумку корисну роботу з подолання цього опору. І це той момент, коли ми справді можемо почати відмовлятися від нашої емоційної зацикленості на минулому, разом з усім болем, стресом і стражданнями, які його супроводжують.

Чесно попереджаю: ми будемо рухатися швидко через цей розділ. Ми хочемо отримати повне уявлення про те, чому розум чіпляється за болісне минуле, не загрузнувши в цьому процесі. Тож беріть свій улюблений напій і влаштовуйтеся зручніше. Я думаю, що наступні сторінки дадуть вам змогу і щось збагнути, і опритомнитися.

НАС ЛЯКАЄ ПЕРСПЕКТИВА ЗМІН

Якщо ми не змінюємося, ми не розвиваємося. Якщо ми не розвиваємося, ми не живемо по-справжньому.

АНАТОЛЬ ФРАНС

Зміни – це страшно. Коли ми стикаємося з ними, ми боїмося невизначеності, яка їх супроводжує.

Наш розум одразу починає ставити питання з місця занепокоєння і тривоги...

Що ці зміни означатимуть для мого життя? Що я втрачу?

Чи зможу я пристосуватися до нових обставин?

Чи втрачу я контроль над будь-яким аспектом свого життя?

Чи буду я змушений взяти на себе більше відповідальності?

Чи збільшать ці зміни ймовірність мого неуспіху?

Чи не висвітлять нові обставини мої недоліки та прорахунки?

І тому наш розум починає чинити опір. Замість того, щоб прийняти зміни, ми намагаємося їх відштовхнути. Ми віддаємо перевагу статус-кво, навіть якщо він для нас – стан нещастя. Ми знаємо цей стан. Хоча ми нещасливі, ми обманюємо себе, думаючи, що можемо продовжувати його терпіти.

Коли ми вирішуємо щось відпустити, то даємо собі можливість жити без цього. Хоча ці зміни нас звільняють, ми все ще боїмося невизначеності, яка їх супроводжує. Адже ми довго тримались за цей біль. Ми ототожнюємо себе з ним. Він робить нас нещасними, але він нам відомий. Відмовитися від нього – це щось нове і страшне.

Відмова від минулого спонукає нас до подолання страху. Хоча це змушує нас почуватися вразливими, це важливий крок до того, щоб

відокремитися від прикрих спогадів і тривожних емоцій, які нас обтяжують.

Коли ми здатні прийняти перспективу змін, то можемо почати руйнувати наш природний опір їм. Саме тоді ми знаємо, що нарешті готові відмовитися від того, що нас стримувало.

Ба більше, коли ми продовжуємо впроваджувати зміни, відбувається щось дивовижне: зростає наша впевненість. Радше за все, замість того, щоб боятися невизначеності, яка супроводжує зміни, ми починаємо вірити, що можемо до них пристосуватися. Як наслідок, відпускати стає дедалі легше.

МИ БОЇМОСЯ ВТРАТИ МОЖЛИВОСТІ

*Страх щось не встигнути – ворог цінування часу.
ЕНДРЮ ЯНГ*

Ми часто тримаємося за негативні емоції та неприємні спогади, тому що боїмося втратити потенційно позитивний досвід, пов'язаний із ними.

Наприклад, ми емоційно чіпляємось за корабель стосунків, що зазнав краху, відмовляючись його відпустити, бо сподіваємося якимось його врятувати. Або ми залишаємося фіксованими на своєму рішенні відмовитися від диплому про вищу освіту, тому що сподіваємося одного дня повернутися до школи, щоб отримати атестат. Або зациклюємось на невдалому бізнесі, який провалився. Ми переконані, що проєкт провалився через невдалий вибір часу, і мріємо перезапустити його у відповідний час. Це явище відоме як страх втратити можливість (СВМ). СВМ впливає на нас по-різному: часом він заважає нам брати на себе зобов'язання, оскільки це обмежує наші можливості. Іншим разом він підштовхує нас постійно перевіряти телефони та інстинктивно відповідати «так» на чужі пропозиції та запрошення. Або ми витрачаємо гроші, які не можемо собі дозволити, тому що не хочемо пропустити досвід, яким насолоджуються інші.

У контексті відпускання минулого, СВМ заохочує нас залишатися емоційно прив'язаними. Якщо є хоча б найменший шанс, що ми можемо змінити або виправити невдале рішення або ситуацію, ми тримаємося за цю крихту надії. Ми говоримо собі, що просто тримаємо наші можливості відкритими. Але насправді ми відчайдушно чіпляємося за бажання «зробити все правильно». Тим самим ми позбавляємо себе можливості відпустити і рухатися далі по

життю. Ми заважаємо собі насолоджуватися особистою вдячністю, яка супроводжує інші досвід, стосунки та успіхи.

Головний камінь спотикання, пов'язаний зі страхом щось упустити, міститься в його назві – страх. Ми боїмося рухатися далі, боїмося втратити шанс відчувати щось хороше. Боїмося втратити щось, що *може* статися. На жаль, ця тривога змушує нас увічнювати наші страждання, залишаючись емоційно прив'язаними до речей, які роблять нас нещасливими.

Деякі інструменти і методи, які ми розглянемо в частині III, допоможуть нам протистояти такому мисленню і розвіяти відповідні побоювання.

МИ БОЇМОСЯ ВТРАТИТИ НАШІ «ІНВЕСТИЦІЇ»

Помилка безповоротних витрат найнебезпечніша тоді, коли ми вклали у щось багато часу, грошей, енергії або любові. Ці інвестиції стають причиною продовжувати рухатися далі, навіть якщо ми маємо справу з прогашною справою.

РОЛЬФ ДОБЕЛЛІ

Кожен з нас у певний момент свого життя це відчував. Ми вкладаємо стільки часу, енергії, а іноді й грошей у те, що ми не можемо відпустити.

Ми тримаємось за це почуття, тому що ми не можемо його відпустити. Ми тримаємося за нього, незважаючи на те, що воно робить нас нещасними. Відмовитися від нього й рухатися далі видається недоцільним, зважаючи на наші значні інвестиції в її успіх.

Це може статися як у професійному, так і в особистому житті. Наприклад, ми залишаємося в кар'єрі, яка робить нас нещасними, тому що ми вклали кілька років і багато коштів в отримання диплома про вищу освіту, щоб підтримати її. Або ми залишаємося в токсичних стосунках, тому що вклали в них роки свого життя і всю свою емоційну енергію. Ми підтримуємо невдалий бізнес, тому що вклали в його успіх стільки часу, коштів і навіть нашого відчуття власної цінності.

Ми не хочемо втратити наші інвестиції. Тому ми тримаємося, чіпляємося за те, що змушує нас відчувати стрес, тривогу, розчарування, гіркоту та образ.

У діловодстві є термін для означення такого мислення – «помилка безповоротних витрат» (sunk cost fallacy). Термін описує схильність людини продовжувати починання через вкладені ресурси, навіть якщо

ці ресурси не можуть бути відшкодовані. Додаткові ресурси вкладаються, оскільки відмова від починання означала б визнати його невдалим.

Ця ідея так само застосовна до нашої схильності триматися за речі, які викликають у нас емоційний дискомфорт. Відпустити такі речі означає визнати, що вони не працюють. А це означає визнання поразки. Визнати неуспіх завжди важко, але вдвічі важче, коли наше почуття «я» прив'язане до того, за що ми тримаємося (невдалі стосунки, ділове підприємство тощо).

І тому ми чіпляємось за неї, вкладаючи в неї додаткові ресурси. Ми продовжуємо витратити свій час, енергію, гроші на емоційну прив'язаність, хоча в глибині душі знаємо, що не зможемо повернути ці ресурси.

Хороша новина полягає в тому, що як тільки ми можемо звільнитися від помилки безповоротних витрат, стає набагато легше відпустити все на самоплив. Ми більше не відчуваємо себе зобов'язаними нашим інвестиціям.

МИ БОРЕМОСЯ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ

Ніхто не може змусити вас почуватися неповноцінним без вашої згоди.

ЕЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

Низька самооцінка не дозволяє нам відпускати, тому що ми вважаємо, що заслуговуємо на прикрі обставини, які ми пережили.

Ми відчуваємо сильний душевний біль, який нас мучить. Замість визнати свої сильні сторони, ми зосереджуємося на своїх недоліках. Замість пишатися власними досягненнями, ми картаємо себе за уявну некомпетентність.

Наш розум заповнений самозвинуваченнями, оскільки наш внутрішній критик переконує нас у тому, що ми нелюбі, неефективні, приречені на поразку і заслуговуємо на неї.

Таке мислення змушує нас триматися за минулі помилки та розчарування. Ми звинувачуємо себе в цих речах. І тому ми зациклюємося на них, припускаючи, що «заслужили» нещастя, яке відчуваємо по відношенню до цих речей. Замість того, щоб проявити до себе співчуття, ми продовжуємо вважати себе відповідальними за минуле. Ми відмовляємося пробачити собі.

Наприклад, згадайте стосунки в минулому, які закінчилися погано. Численні фактори могли вплинути на їх провал, зокрема рішення і

поведінка обох сторін. Але якщо ми страждаємо від низької самооцінки, то можемо припустити, що це тільки наша вина. Таке припущення, разом із затаєним жалем, спонукає нас чіплятися за болючі спогади замість того, щоб відпустити їх і рухатися далі по життю.

Або припустимо, що ми керували бізнесом, який збанкрутував. Знову ж таки, багато чинників могли зумовити його провал, наприклад, погана економіка, погане місце розташування, посилення конкуренції тощо. Якщо ми страждаємо від низької самооцінки, ми, радше за все, будемо звинувачувати себе. Замість того, щоб проаналізувати вплив зовнішніх факторів, ми будемо схильні зосереджуватися на своїх помилкових рішеннях. Замість того, щоб сприймати невдалий бізнес як можливість чогось навчитися, розглядатимемо його як доказ нашої безпорадності.

Відпустити минуле можливо лише тоді, коли нам вдасться позбутися такої гризоти. Щоб рухатися вперед, ми повинні знайти спосіб заглушити нашого внутрішнього критика, відкинувши його сумнівні та емоційно шкідливі звинувачення.

Залишайтеся зі мною. Стратегії, які ми розглянемо в частині III, можуть вам допомогти.

МИ НЕНАВИДИМО ВИЗНАВАТИ СВОЮ НЕПРАВОТУ

Ніколи не слід соромитися визнати, що ти помилявся. Це лише доводить, що сьогодні ти мудріший, ніж учора.
ДЖОНАТАН СВІФТ

Небажання визнавати свою провину є почасти протилежністю низькій самооцінці. За іронією долі, болючі спогади так само впливають на нашу здатність рухатися вперед.

Замість того, щоб почуватися винними за негативний результат, ми відмовляємося визнати, що ми також могли відіграти якусь роль. Ми певні, що в усьому винні інші. А коли стикаємося з доказами того, що провину варто розділити, докладаємо багато зусиль, щоб оскаржити це. Наше его не дозволяє нам прийняти провину.

Неважко припустити, що таке мислення дозволить нам, не напружуючись, відпускати речі. Адже якщо ми ні в чому не винні (принаймні в нашому баченні), то не відчуваємо жалю, тому можемо рухатись далі без зайвих роздумів.

Однак, як не дивно, усе відбувається навпаки: ми переживаємо когнітивний дисонанс. Це психічний стрес, який виникає, коли наші думки, переконання, рішення та дії суперечать одне одному. Цей стрес змушує нас зациклюватися на наших втратах і розчаруваннях, невиправданих сподіваннях та особистих образах. Ми продовжуємо звинувачувати всіх, крім себе, відчайдушно чіпляючись за цей наратив, замість того, щоб просто визнати свою провину і рухатися вперед.

Припустимо, що ваш шлюб розпався, але ви відмовляєтеся визнавати, що доклали до цього руку. Ви вважаєте себе бездоганними попри те, що друзі натякають, що ви погано ставилися до партнера. Когнітивний дисонанс заважає вам відпустити невдалий шлюб. Натомість психологічний стрес змушує вас триматися за нього, хоча б для того, щоб увічнити наратив, який підтримує вашу «безгрішність».

Визнання того, що ми не праві, ранить наше самолюбство. Це псує нашу самооцінку. Це змушує нас почуватися вразливими і неохоче сприймати критику. Якщо ми привчилися беззастережно вважати себе бездоганними, інстинктивно заперечувати протилежні твердження, то визнання провини викликатиме неприємні відчуття.

І це відчуття ми повинні подолати. Бути здатним визнати провину – необхідний крок до того, щоб відпустити минуле і насолоджуватися емоційною свободою, душевним спокоєм, які приходять із поступом уперед.

МИ ІДЕАЛІЗУЄМО ТЕ, ЗА ЩО ТРИМАЄМОСЯ

Моя думка: чого очі не бачать, того і серцю не жаль. Таке моє ставлення до життя. Тому в мене немає жодного романтизму щодо будь-якої частини мого минулого.

ДЖОН ЛЕННОН

Індустрія розваг ускладнила для нас завдання відпустити минуле. Вона романтизувала минуле, як і ідею триматися за нього.

Наприклад, романи про нерозділене кохання головного героя. Він (або вона) прагне прихильності іншої людини, але постійно отримує відмову або ігнорування. Замість того, щоб прийняти цю обставину, протагоніст наполегливо намагається завоювати іншу людину. У кінці книги головний герой, як правило, досягає успіху, і всі живуть довго і щасливо.

Або розглянемо фільми, сюжет яких розгортається в минулій епісі: Середньовіччя, Ренесанс, 1940-ві роки тощо. Навіть якщо період був

позначений насильством і кровопролиттям, його романтизують, зосереджуючи увагу на герої та його шляху крізь різні випробування і негаразди.

Це має цікавий вплив на нашу психіку. Вплив фільмів, телевізійних шоу, книг і музики, які ідеалізують минуле, зробив нас більш схильними до того, щоб триматися за речі. Замість того, щоб відпустити джерело нашого жалю, розчарувань і болючих спогадів, ми іноді чіпляємося за нього, бо ідеалізуємо його.

Наприклад, у більшості з нас так склалося з невдалими стосунками. Ми чіпляємося за спогади, незважаючи на біль, який вони спричиняють, тому що ідеалізуємо колишніх партнерів та обставини, які спільно прожили. Ми пам'ятаємо хороші сторони стосунків, применшуючи погані. Це одна з причин, чому деякі з нас повертаються до токсичних стосунків. Наша ідеалізація колишніх партнерів призводить до того, що ми забуваємо або відкидаємо глибоко вкорінену токсичність стосунків.

Ми проходимо через той самий процес з іншими аспектами минулого. Наприклад, ідеалізуємо ідею отримання диплому, тому нам складно відпустити своє рішення відмовитися від подальшої освіти. Ми ідеалізуємо досягнення певних цілей, бо нам важко відпустити своє розчарування від того, що їх *не вдалося досягти*. Ми ідеалізуємо думку про те, що нас люблять усі, кого ми знаємо, і тому чіпляємося за думку інших про нас, зосереджуючись на їхньому схваленні чи несхваленні.

Ця схильність до ідеалізації минулого незмінно спричиняє смуток і розчарування. Але ми можемо позбутися цієї звички, дозволивши собі подивитися на наші обставини і наше минуле в реалістичному світлі. Коли ми це зробимо, нам стане набагато легше побачити минуле через прагматичну призму, нарешті відпустити його і, врешті-решт, рухатися далі по життю.

НАША САМОІДЕНТИЧНІСТЬ ПОВ'ЯЗАНА З ТИМ, ЗА ЩО МИ ТРИМАЄМОСЯ

Коли я відпускаю те, що я є, я стаю тим, ким міг би бути. Коли я відпускаю те, що маю, я отримую те, що мені потрібно.

ЛАО ЦЗИ

Ми ототожнюємо себе з нашими травмами, перемогами, поразками, системами цінностей, покликанням і навіть матеріальними благами. Завдяки цим та іншим речам ми стаємо тими, ким себе вважаємо. Ми

використовуємо їх як спосіб класифікувати себе і відносити себе до певних груп.

З одного боку, ця практика йде нам на користь. Ототожнення з речами допомагає нам визначити себе як особистість. Це дає нам відчуття власної гідності.

Але така практика може також ускладнити процес відпускання речей. Коли ми ототожнюємо себе з певними подіями, обставинами, боротьбою, системами переконань тощо, ми потрапляємо в їх пастку. Ми відчуваємо, що не можемо залишити їх позаду, не залишивши при цьому суттєву частину себе.

Припустимо, що ви розпочали кілька бізнесів, які врешті-решт зазнали провалу. Поступово ви починаєте ототожнювати себе з цими невдачами. Незважаючи на ваші прагнення, тепер ви глибоко в душі вважаєте себе «неефективним бізнесменом».

Ви певні: ця риса є частиною вашого характеру. Природно, що коли ви уявляєте собі початок іншої справи, цей самоналіплений ярлик піднімає свою потворну голову й одразу ж знеохочує вас. Ба більше, ви відчуваєте, що ніколи не зможете його позбутися, – немов якір, він тяжіє над вами.

Це відбувається щоразу, коли ми дозволяємо нашій самоідентифікації асоціюватися з нашим досвідом. Низка невдалих стосунків змушує нас вірити, що ми не здатні підтримувати успішні стосунки. Звільнення з роботи змушує нас почуватися некомпетентними в обраній спеціальності. Неможливість написати й опублікувати роман після багатьох років прагнення стати професійним письменником змушує нас вірити, що ми ніколи не досягнемо успіху в цій справі.

Цей досвід впливає на те, як ми бачимо себе. Ми *стаємо* нашими поразками. Зрештою, ідентифікуючи себе з ними, ми перестаємо давати собі можливість досягти успіху.

Відмова від наших колишніх ідентичностей дає змогу нам легше відпустити негативні спогади та емоції, оскільки ми більше не перебуваємо в полоні самоналіплених ярликів, які деморалізують нас.

МИ ЗАЛЕЖНІ ВІД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ І ДУМОК

Негативні емоції – це як непрохані гості. Якщо вони з'явилися на нашому порозі, це не означає, що вони мають право залишитися.

ДІПАК ЧОПРА

Кожен із нас любить і цінує позитивні емоції. Нам подобається чути щасливими, задоволеними та веселими. Ми отримуємо величезне задоволення від того, що нас люблять, і, своєю чергою, любимо інших. Ми радіємо, відчуваючи надію і благоговіння.

Але ми часто зосереджуємося на негативі: зациклюємося на болючих обставинах, обмірковуємо епізоди, які викликають у нас гнів та образи, страждаємо від розчарувань і втрат.

Іноді ми робимо це цілеспрямовано: обмірковуємо негативні ситуації, щоб визначити, що ми зробили не так, щоб уникнути повторення помилок. Але дуже часто зосереджуємося на негативі без потреби. Чіпляємось за прикрі спогади, особисті образи, судження про себе та інших. Стаємо залежними від тих чи тих прикрих емоцій та думок.

Це, безумовно, контрінтуїтивно. Навіщо комусь із нас зациклюватися на гніві, смутку і страху, якщо нам інстинктивно подобається почуватися спокійними, щасливими і захищеними?

Психологи стверджують, що це може бути формою емоційної залежності, яка виникає з різних причин. Перша можлива причина – відчуття нездатності контролювати свої обставини. Друга – намагання знайти сенс у чомусь (інциденті, результаті тощо), що здається нам безглуздим. Третя – запевнення себе в тому, що наші рішення і дії в тій чи тій ситуації були правильними. По суті, ми не винні в тому, що викликало в нас негативні емоції.

Якою б не була причина (або причини) цієї фіксації, вона перешкоджає нашій здатності відпустити ситуацію і рухатися далі. Коли ми зациклюємося на нещасливому випадку, несправданих очікуваннях або на чомусь, що викликає в нас розчарування, гнів, образи або обурення, то ми налаштуємо наш розум на утримання негативних емоцій, пов'язаних із цими випадками. Ця умова спонукає нас прив'язуватися до них, а не відмовлятися.

Така поведінка може вкоренитися так глибоко, що потім відбуватиметься без нашого усвідомлення. І зрештою ми продовжуємо триматися за речі, навіть якщо вони спричинили і продовжують спричиняти нам емоційний дистрес.

НАШ МОЗОК ЗАПРОГРАМОВАНИЙ НА ВИЖИВАННЯ

Погані речі трапляються. І людський мозок особливо вправний у тому, щоб ми відстежували ці події. Це адаптивний механізм, важливий для виживання.

ДЕВІД ПЕРЛМУТТЕР

Наш розум ставить виживання на перше місце серед усіх інших проблем. Це допомагає нам долати небезпечні ситуації, уникати загроз і небезпеки для нашого добробуту. Пріоритет виживання стоїть вище за решту інтересів-конкурентів і витісняє їх. Це частина нашого природного програмування; такий біологічний імператив закладений у нас намертво.

Один з основних способів виживання відбувається шляхом розпізнавання та зберігання негативної інформації. Мозок запам'ятовує досвід, який завдав нам шкоди – як фізичної, так і психологічної. Таким чином, він допомагає нам уникати або долати обставини, які загрожують нашому комфорту та безпеці.

Схильність розуму зосереджуватися на негативі (психологи називають цю тенденцію негативізмом) допомагала нашим предкам виживати в умовах екологічної небезпеки. Вона давала їм змогу залишатися пильними до загрозливих умов, коли одна помилка в судженнях могла б мати катастрофічні наслідки.

Цей негативний ухил, безумовно, має свої переваги. Але сьогодні його психологічний вплив, мабуть, переважає. По-перше, ми менш схильні до екологічних небезпек, ніж наші предки. Звичайно, загрози все ще існують. Але наша вразливість перед ними значно зменшилася.

По-друге, зосереджуючись на негативному, розум має тенденцію не помічати позитивного. Оскільки останнє, як здається, має мінімальну практичну користь, і тому не береться до уваги.

По-третє, цей негативний ухил заважає нам відпускати негативні думки та емоції. Наш розум, апріорі оцінюючи наше виживання, переоцінює їх корисність. Ми тримаємося за них, припускаючи, що це захищає нас від майбутньої шкоди. Ця тенденція впливає на кожну сферу нашого життя – від наших стосунків і кар'єри до нашої здатності приймати правильні, обґрунтовані рішення, коли ми опиняємося в ситуаціях вибору.

Подолання цієї природної схильності до негативізму вимагає від нас перепрограмування нашого мозку. Ми повинні переосмислити негативний досвід минулого, щоб нарешті відпустити його. Крім того, ми повинні створити нові способи осмислення наших обставин, завдяки яким згадуватимемо негативні аспекти життя лише в міру їх практичної корисності.

Стратегії та вправи, які ми розглянемо в *Частині III*, будуть корисними для досягнення цих цілей.

Частина III. 21 СТРАТЕГІЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВІДПУСТИТИ І ПРОДОВЖУВАТИ ЖИТИ

Ми заклали фундамент. Тепер настав час виконати роботу. Цей розділ «Мистецтва відпускати» – це місце, де гума зустрічається з дорогою. На наступних сторінках ви знайдете дієві поради та інструменти, які зможете швидко застосувати.

Ми будемо покроково опановувати цілу низку технік. Ці техніки допоможуть нам оцінити болючі спогади і виправити гнів, обурення, розчарування, оцінки інших та особисті образи, які зараз обтяжують нас.

Ідеться не лише про самооцінку: ми хочемо копнути набагато глибше. Наша кінцева мета – змінити багаторічні умови, які змушують нас без потреби триматися за токсичні стосунки, невдалі рішення, тяжкі втрати та гіркоту від невиправданих сподівань.

Стратегії, які ми розглянемо, допоможуть нам подолати нашу ментальну модель жалю, провини та самозвинувачення щодо речей, які ми не здатні змінити. Вони дадуть нам змогу поступово замінити почуття каяття, сорому і невдоволення на співчуття до себе. Ці техніки заохочуватимуть нас розвивати мислення, яке сфокусоване на самоспівчутті, терпимості та прощенні.

Зрештою, вони допоможуть нам набратися мужності, необхідної для того, щоб нарешті відпустити те, що змушує нас почуватися нещасними і пригніченими. Щойно спроможемося на це – нарешті зможемо рухатися вперед і влаштуємо життя належним чином.

Коротке нагадування: кожен наступний розділ містить вправу. Ці вправи прості і виконуються швидко. Але не варто їх недооцінювати: вони дають можливість застосувати концепції, які ми розглянемо, на практиці, перетворивши поради на дії.

Ви готові перестати почуватися в пастці минулого та сьогодення, а також відчувати справжнє емоційне полегшення та свободу, рухаючись уперед? Якщо так, то до роботи.

Стратегія № 1: **ПРИЙМІТЬ РІШЕННЯ ВІДПУСТИТИ**

Вчорашній день – це не наш день, але завтрашній день – це наш день, щоб перемогти або програти.

ЛІНДОН Б. ДЖОНСОН

Ми хочемо позитивних змін у нашому житті. Ми прагнемо цих змін із різних причин. Іноді це тому, що вони допоможуть нам стати кращими, добрішими, надійнішими друзями, чоловіком/дружиною або колегами. Іноколи ми хочемо їх, тому що віримо, що вони покращать якість нашого життя.

Найважливіше, про що слід пам'ятати, – це те, що *бажання* здійснити позитивні зміни – це не те саме, що *рішення* їх здійснити. Перше – це трохи більше, ніж виконання бажання.

Останнє є зобов'язанням, рішенням, яке з набагато більшою ймовірністю спричинить бажані зміни.

Прийняти рішення відпустити щось складніше, ніж здається. По-перше, нам потрібно визнати джерело нашого нещастя. Ми повинні запитати себе: *«Що є причиною мого емоційного болю?»*.

По-друге, ми повинні визначити, чи готові взяти на себе зобов'язання позбутися цього тягара. Тут нам потрібна мотивація, щоб підштовхнути нас до цього. Запитаймо себе: *«Як покращиться моє життя, коли я звільнюся від цих болючих спогадів, жалю чи розчарування?»*.

По-третє, ми повинні визначити потенційні причини, через які наш розум може чинити опір тому, щоб відпустити цього емоційного альбатроса. Чи ототожнюємо себе з болем? Чи боремося з низькою самооцінкою і, відповідно, вважаємо себе недостойними прощення і щастя? Перегляньте загальні причини, про які ми говорили в *частині II*. Цілком імовірно, що принаймні одна з них стосується і вас.

По-четверте, ми повинні визнати, що рішення відпустити – це, в кінцевому підсумку, наше рішення. Ніхто інший не може прийняти це рішення за нас. Усвідомлення цього дає нам відчуття мети. Це спонукає нас визнати нашу владу над своїм життям.

Припустимо, що вам важко відпустити невдалі стосунки. Спочатку визначте джерело вашого нещастя. Можливо, це доленосне рішення, яке ви прийняли і яке приречло стосунки на провал. Можливо, це словесні образи з боку вашого партнера.

Потім подумайте, як покращиться ваше життя, коли ви вирішите відпустити цей біль. Ви почуваетесь менш обтяженими.

У вас буде більше впевненості в собі. Ви відчуєте більший оптимізм щодо життєвих можливостей.

Потім визначте, чому ви тримаєтеся за ці стосунки. Чи низька самооцінка заважає вам шукати більш здорові стосунки (тобто ви не вірите, що заслуговуєте на них)? Або, можливо, ви боїтеся зіткнутися з тим фактом, що від самого початку підозрювали, що стосунки приречені, і все ж продовжували їх?

Нарешті, прийміть, що рішення відпустити невдалі стосунки – це ваше рішення. У вас є сили, щоб прийняти це рішення.

ВПРАВА №1

Напишіть заяву, в якій коротко викладіть своє рішення відпустити подію, рішення, стосунки або спогади, які завдають вам страждань. Розташуйте її десь на видному місці (над робочим столом, на холодильнику тощо). Ця заява повинна мати чотири зазначені кроки.

Наведу приклад:

Я беру на себе зобов'язання нарешті відпустити .

Відпустивши____, я почуватимуся менш напруженим і зневіреним.

Крім того, я почуватимуся більш упевнено й дивитимуся позитивніше на свій потенціал.

Можливо, мій розум чинитиме опір. Зрештою, я тримався за роками. Я ототожнюю це з болем. Я також ідеалізую , хоч і усвідомлюю, що ідеал неможливий.

Я маю право прийняти рішення самостійно. Я сам (-а) можу відпустити. .

Необхідний час: 10 хв.

Стратегія №2: ВИЗНАЧТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Ви не можете нічого відпустити, якщо не помічаєте, що тримаєте це в руках. Визнайте свої «слабкості» й спостерігайте, як вони перетворюються на ваші найсильніші сторони.

НІЛ ДОНАЛЬД УОЛШ

Перш ніж відпустити щось, ми повинні знати, як це впливає на наші емоції. Одна справа – відчувати певну емоцію, наприклад, гнів, почуття провини чи смутку. Але зовсім інша справа – зрозуміти, як це впливає на наш спосіб мислення і на те, як ми ставимося до себе і до всього, що нас оточує.

Припустимо, що ми відчуваємо злість через невдалі стосунки. Ця злість не існує у вакуумі. Вона викликає хвильовий ефект, який поширюється на інші сфери нашого життя. Вона робить нас дратівливими на робочому місці, робить нас нестриманими, коли ми з

друзями, змушує нас бути нетерплячими, коли ми взаємодіємо з незнайомими людьми.

Важливо, щоб ми розуміли, як тривожні емоції, які ми відчуваємо, впливають на наш емоційний стан у цілому. Як вони впливають на нашу інтерпретацію обставин, що нас оточують? Як вони впливають на те, яким чином (і з якою ефективністю) ми підходимо до викликів і вирішуємо проблеми? Як вони керують нашим світоглядом і впливають на нашу перспективу?

Простіше кажучи, ми часто недооцінюємо емоції, які відчуваємо з приводу того чи того інциденту, рішення чи спогаду. Ми знаємо, що відчуваємо їх, але не помічаємо, як вони впливають на нашу свідомість.

Здатність розуміти, оцінювати та керувати своїм емоційним станом називають емоційним інтелектом (EQ). Він передбачає глибокий самоаналіз того, що ми відчуваємо, чому почуваємося саме так, як ці переживання впливають на нас і чи потрібно нам намагатися керувати ними.

Цей процес вимагає самоусвідомлення. Ми повинні вміти спостерігати за тим, що відчуваємо, і з'ясовувати, чи мають ці почуття сенс. Ми повинні дослідити, як емоції, що виникають у зв'язку з певним спогадом або образою, впливають на наші реакції, імпульси та поведінку в інших сферах нашого життя.

Перший крок до цього – знайти тихе місце, де можна посидіти і подумати. Цей простір має бути вільним від чинників, які відволікають (телефон, телевізор, інші люди тощо).

По-друге, ми повинні поставити собі просте запитання: *«Що я відчуваю і що змушує мене так відчувати?»*.

По-третє, ми замислюємося над тим, як ці емоції впливають на нашу поведінку – на роботі, з друзями, з коханими, навіть коли ми на самоті.

По-четверте, ми все записуємо.

Проходячи через цей процес, ми можемо відчувати провину за свої емоції. Нам може бути соромно за те, як вони впливають на нас. Дуже важливо, щоб ми не піддавалися бажанню критикувати себе за те, що ми відчуваємо те, що відчуваємо. Інакше ризикуємо інстинктивно придушити ці неприємні емоції. Це заважатиме нам оцінювати їх і керувати ними.

Знайдіть тихе місце, де вас ніхто і ніщо не відволікатиме. Візьміть із собою ручку та блокнот.

Подумайте про нещодавній випадок або обставини, які змусили вас відчувати злість або сум. Опишіть інцидент одним реченням. Наприклад: «Я застряг у заторі дорогою з роботи додому». Запишіть це.

Далі перелічіть емоції, які ви відчували під час та після інциденту. Гнів? Розчарування? Презирство? Запишіть їх.

Тепер опишіть, як ці емоції вплинули на вашу поведінку одразу після інциденту. Використовуйте короткі речення. Наприклад, «Я накричав (-ла) на свою (-го) дружину (чоловіка)» або «Я грюкнув (-ла) дверима, коли повернувся (-лася) додому». Запишіть їх.

Насамкінець прочитайте написане і поміркуйте, як емоції, які ви відчували, вплинули на вашу поведінку та реакцію в ситуаціях, не пов'язаних з інцидентом.

Необхідний час: 10 хв.

Стратегія № 3: **ЗНАЙДІТЬ ВИХІД ДЛЯ СВОЇХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ**

Триматися за образу – значить дозволяти тому, кого ви зневажаєте, жити безплатно у вашій голові.

ЕНН ЛАНДЕРС

Попрощатися з болючим спогадом, гіркою образою, невдалим рішенням або горем і сумом, викликаними особистою втратою, легше, коли у нас є вихід для цих емоцій. Наявність виходу не вирішує проблеми емоцій. Але це дає нам можливість позбутися частини стресу і тривоги, які вони створюють, щоб вони не переповнювали нас. Це дуже важливо. Ми можемо краще оцінити свій емоційний стан за відсутності такого тиску.

Більшість людей знаходить емоційну розраду у фізичній активності. Вони відвідують тренажерний зал. Займаються спортом. Прибирають у себе вдома. Виходять на пробіжку. А дехто знаходить розраду в розмові з друзями. Це може включати висловлення своїх емоційних переживань. Або це може бути просто проведення часу з людьми, яких вони люблять і якими захоплюються. Треті знаходять заняття, яке розслабляє, – як-от читання, медитація або малювання; це полегшує їхній стрес і є моральною допомогою.

Подумайте про діяльність, яка вам подобається. Подумайте, як вона впливає на ваші почуття. Чи розслабляє вас спостереження за людьми

в місцевому парку або торговому центрі? Чи тішить вас перегляд романтичної комедії? Чи викликає у вас вдячність за дружбу час, проведений із близьким другом?

Кожна діяльність може запропонувати цінний вихід для ваших негативних емоцій. Головне – *виконувати її*.

Коли ми відчуваємо себе нещасними через щось, що нам важко відпустити, ми зазвичай замикаємося в собі та занурюємося в свої страждання. Наш мозок зациклюється на джерелі нашого емоційного болю, а інші види діяльності відходять на другий план через цю фіксацію. Ми не можемо уявити собі, як робити щось, що приносить нам радість, поки ми відчуваємося так.

Це момент, коли ми повинні змусити себе скористатися перевагами діяльності, яка нам подобається. Можливо, нам не хочеться йти в парк, щоб поспостерігати за людьми, але це саме те, що ми *повинні* робити, коли відчуваємося нещасними (якщо це нас розслабляє). Нам може й не *хотітися* дивитися романтичну комедію, але це саме те, що варто зробити.

Змушуючи себе робити те, що нам подобається, ми створюємо в собі патерн негативних думок та емоцій, які домінують у нашому головному просторі. Він забезпечує корисний і своєчасний вихід для супутнього стресу. Звільнення від цього стресу допоможе нам протистояти тому, за що ми тримаємося, з меншою емоційною прив'язаністю і більшою цілеспрямованістю.

ВПРАВА №3

Визначте п'ять видів діяльності, які приносять вам задоволення. Вони повинні бути надійними і постійними. Ви повинні чути себе щасливим, розслабленим, задоволеним або натхненним щоразу, коли їх виконуєте.

Переконайтеся, що вони прості та легкі. Таким чином, ви зможете виконувати їх, коли забажаєте, з мінімальним плануванням та витратами. Прикладами можуть бути прогулянка із собакою, читання роману, відвідування місцевого парку, музею або кав'ярні.

Запишіть ці п'ять видів діяльності. Повісьте список на видному місці. Список нагадуватиме вам про ці види діяльності, коли ваш розум обтяжений тривожними емоціями.

Наступного разу, коли ви відчуєте, що вас щось мучить, зверніться до цього списку і змусьте себе виконати одну з дій.

Стратегія № 4: **ВИЗНАЧТЕ, ЧИ ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬСЯ ВАШІ ПОТРЕБИ**

Усі моралізаторські оцінки, як позитивні, так і негативні, є трагічним вираженням незадоволених потреб.

МАРШАЛЛ РОЗЕНБЕРГ

Важко почуватися щасливим, коли наші потреби не задовольняються. Ми відчуваємо незадоволеність. Наче хмара незадоволення йде за нами, куди б ми не пішли. Ми інтуїтивно знаємо, що не відчуваємо чогось важливого для нашого щастя, навіть якщо ми не можемо точно визначити, що це.

Коли нам важко відпустити щось, це часто відбувається тому, що ми вважаємо, що це задовольняло одну з наших потреб. Наприклад, невдалі стосунки давали любов і дружбу. Невдалий бізнес давав відчуття завершеності, що, своєю чергою, підвищувало нашу впевненість. Оцінка інших давала відчуття власної цінності.

Таке сприйняття часто є хибним (до чого ми ще повернемося), але ми віримо в його істинність. Доти, поки не розпізнаємо і не визнаємо цю оману, вона може вважатися правдою. Зрештою, це робить нас менш схильними відпускати те, що нас обтяжує.

Іронія полягає в тому, що це неправильне сприйняття не тільки саботує нашу здатність відпускати, але й заважає нам задовольняти наші потреби. Наприклад, ми тримаємось за токсичний корабель стосунків, тому що він дає нам відчуття безпеки. Але це відчуття є міражем через токсичність стосунків. Тримаючись за них, ми втрачаємо можливість насолоджуватися здоровими стосунками, які б дозволили нам відчути справжню емоційну безпеку.

З цієї причини, для того, щоб відпустити щось, ми повинні визначити, чи дійсно це відповідає нашим потребам. Першим кроком є з'ясування того, якими є наші потреби.

Ієрархія потреб Маслоу [1] є корисною в цьому сенсі, але нам потрібно її досліджувати далі, щоб повністю зрозуміти наші особисті мотивації. Наприклад, знання того, що нам потрібно пережити «самоактуалізацію», щоб почуватися мотивованими, є корисним лише в обмеженій мірі. Що це означає для нас на особистому рівні?

По-перше, треба запитати себе: «Що мені потрібно для того, щоб почувати себе задоволеним? Любов і ласка? Впевненість у собі?

Відчуття незалежності? Часті можливості проявити емпатію до інших?». Важливо бути конкретним. Від цього залежить наступний крок.

По-друге, ми повинні визначити, чи справді те, за що ми тримаємося, задовольняє будь-яку з цих потреб. Це вимагає ретельних роздумів і самоаналізу. Цілком можливо, що ми неправильно інтерпретуємо сигнали (можливо, роками), помилково вважаючи, що наші потреби задовольняються, хоча насправді це не так.

Як тільки ми усвідомлюємо, що річ, за яку ми чіпляємося, не задовольняє жодної з наших потреб, можемо легше розірвати нашу прив'язаність до неї. Можемо відпустити її й нарешті рухатись далі.

ВПРАВА №4

Знайдіть тихе місце і поміркуйте над своїми особистими потребами. Запитайте себе, що вам потрібно для того, щоб чути задоволеним. Запишіть все, що спадає на думку.

Ваші потреби можуть бути пов'язані з вашими зв'язками з іншими людьми (прихильність, товариство тощо). Можливо, вони включають відчуття безпеки та захищеності (структура, передбачуваність тощо). Можливо, вам потрібні можливості для пригод, пристрасті та спонтанності. Або вам може знадобитися відчуття продуктивності, ефективності та високої компетентності у своїх сферах діяльності.

Якщо ви ніколи не робили цю вправу, результати можуть вас здивувати. Одна справа – інстинктивно знати, що вам потрібно для того, щоб почуватися щасливим і повноцінним. Зовсім інша справа – бачити свої потреби, записані перед собою.

Тепер, коли ви записали свої потреби, ретельно проаналізуйте кожні токсичні стосунки, невдале рішення або особисту образу, за які ви тримаєтесь, у світлі цих потреб. Перевіряйте їх одну за одною, запитуючи себе: *«Чи справді ця річ задовольняє хоч одну з потреб, які я визначив?»*.

Якщо відповідь «ні» (а вона, скоріш за все, буде такою), то набагато легше визнати її непотрібність і безперспективність триматись за неї.

Необхідний час: 30 хв.

Стратегія № 5: **ВИЗНАЧТЕ, ЩО НАДАЄ ВАШОМУ ЖИТТЮ СЕНС**

Таємниця людського існування полягає не в тому, щоб просто вижити, а в тому, щоб знайти те, заради чого варто жити.

ФЕДІР ДОСТОЄВСЬКИЙ

Ця стратегія є спорідненою зі Стратегією №4. У попередньому розділі ми зосередилися на визначенні того, чи є наші спогади болючими і негативними.

Емоції виникають від того, що справді задовольняє наші потреби... або лише здається, що задовольняє їх. У цьому розділі ми заглибимося ще на один рівень: дослідимо, чи надає нашому життю сенс те, за що ми тримаємося.

Мета мотивує нас. Вона наповнює нас рішучістю і спонукає до дій. Вона впливає на нашу поведінку і допомагає нам приймати складні рішення. Вона допомагає нам регулювати наші емоції й дозволяє зосередитися на тому, що для нас важливо. Мета надає нашому життю сенс і відіграє вирішальну роль у тому, чи відчуваємо ми себе задоволеними.

Коли ми чітко усвідомлюємо свою мету, ми налаштовані оптимістично. Ми усвідомлюємо, що життя може багато чого запропонувати, і хочемо скористатися можливостями, щоб насолоджуватися ним. Ми знаємо, що ми повинні робити, або принаймні впевнені, що ми можемо це зрозуміти.

І навпаки, коли ми не знаємо своєї мети, ми відчуваємо нудьгу, порожнечу і тривогу. Ми можемо навіть відчувати безнадію, і це почуття підсилює хибний і шкідливий внутрішній наратив про те, що нам бракує особистої активності.

Брак усвідомлення свого призначення робить нас схильнішими триматися за минуле. Майбутнє здається безсенсовим і безглуздим, через що минуле здається нам важливішим.

Тому визначення того, що дає нам мету, є важливою частиною процесу відпускання. Як тільки ми визначаємо, що прикрий спогад, інцидент або невдале рішення від'єднані від того, що надає нашому життю сенс, вони здадуться нам менш значущими. І ця зміна перспективи робить процес відпускання набагато простішим.

Як же визначити, що є сенсом нашого життя? Як ви можете собі уявити, самоаналіз відіграє ключову роль. Ми повинні ставити собі навідні запитання, які допоможуть нам визначити, що ми вважаємо справді значущим. Ці питання поступово розкриють ті аспекти життя, які ми цінуємо. Вони можуть варіюватися від соціальних зв'язків та професійного успіху до особистого розвитку та духовності.

Ми розглянемо ці питання у вправі нижче.

Одне коротке зауваження: те, що дає нам мету сьогодні, може бути іншим завтра. Це нормально. Насправді цього слід було очікувати. Ми еволюціонуємо. Іноді переосмислюємо себе, щоб відповідати новим обставинам і прагненням. Тому вправу, яка пропонується нижче, варто час від часу повторювати.

ВПРАВА № 5

Ви вже знаєте, що робити: візьміть ручку та аркуш паперу і знайдіть тихе місце, де вас нічого не відволікатиме.

Почнімо з кількох загальних запитань. Мірою просування вперед запитання ставатимуть все більш конкретними та націленими на результат. Запишіть кожне з них і залиште трохи місця для своїх відповідей.

Питання №1: «Що робить мене щасливим?»

Забудьте про речі, які, на вашу думку, ви повинні зробити, або які, на вашу думку, заслуговують на вашу увагу. Не звертайте уваги інших на те, що ви робите, щоб справити враження на них або підтримати імідж. Просто подумайте про те, що робить вас щасливими.

Питання №2: «Що мною рухає?»

Розгляньте речі, які привертають вашу увагу і викликають емоційний відгук. Це речі, якими ви захоплені. Цілком імовірно, що вони збігаються з вашими цінностями.

Питання №3: «Що я вмію?»

Незалежно від того, чи є ваш досвід вродженим талантом, чи роками навчання і практики, це речі, які даються вам без особливих зусиль. Ви робите їх добре і з легкістю.

Питання №4: «Які мої найбільші страхи?»

Ці страхи утримують вас від того, щоб ми досягали мети. Можливо, це страх невдачі. Можливо, це страх успіху. А може, це страх бути засудженим іншими.

Питання №5: «Якби я знав, що помру за п'ять років, як би я провів час, що залишився?»

Це, безумовно, болюче питання. Але воно також корисне. Воно спонукає нас замислитись над тим, що ми вважаємо справді важливим. Маючи в своєму розпорядженні обмежений час, ми змушені присвячувати його тим справам і інтересам, які значущі для нас.

Питання №6: «Ким би я хотів бути за 10 років?»

Тут ми розглядаємо цілі, яких прагнемо досягти, і причини, з яких хочемо їх досягти. Ми думаємо про майно, яке хочемо придбати, і про причини, чому хочемо його придбати. Ми роздумуємо над тим, яким другом, батьком, братом/сестрою чи колегою хочемо бути і чому ми хочемо бути такими. Коротше кажучи, це питання спонукає нас замислитися над нашою майбутньою ідентичністю, а також над нашими мотивами.

Питання №7: «Якби я озирнувся на своє життя наприкінці, як би я уявляв собі, що прожив його успішно?»

Наше життя наприкінці, без сумніву, буде виглядати набагато інакше, ніж сьогодні. Ми матимемо перевагу ретроспективного погляду. Це питання допомагає нам заздалегідь проаналізувати наше життя. Чи прожили ми його відповідно до наших цінностей і пріоритетів? Чи зробили ми той внесок, який прагнули зробити? Чи зробили ми щось значуще для себе?

Обдумування і відверта відповідь на ці питання дозволяє нам відкинути тривіальні життєві турботи і зосередитися на тому, що справді має для нас значення. Це прояснює те, що дає нам мету. Це заохочує нашу цілеспрямованість. В процесі вона проливає світло на наші тривожні спогади і похмурі думки, спонукаючи нас визнати, що вони можуть бути безглуздими, а отже, їх можна відпустити.

Необхідний час: 30 хв.

Стратегія № 6: **ВИЗНАЙТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ БІЛЬ**

Доти, поки ви не в змозі отримати доступ до сили зараз, кожен емоційний біль, який ви відчуваєте, залишає після себе осад болю, який живе у вас.

ЕКХАРТ ТОЛЕ

Будь-хто з нас уникає душевного болю. Ми відволікаємося від нього, зосереджуючись на роботі, купуючи непотрібні речі і навіть сприяючи поведінці, яка, як ми знаємо, є саморуйнівною (пияцтво, вживання наркотиків, самокалічення тощо). Коротше кажучи, ми робимо все можливе, щоб утримати біль на відстані.

Але для того, щоб відпустити біль, треба йому протистояти. Ми повинні зустріти його, не відволікаючись. Тільки тоді ми зможемо відпустити це, посумувати, коли це необхідно, і рухатись далі по життю.

Емоційний біль може виникати через безліч обставин. Зруйновані стосунки, втрата коханої людини, постійна соціальна ізоляція можуть

спричинити страждання та дистрес. Низька самооцінка, втрата роботи, агресивне поводження з боку колег можуть мати такий самий ефект.

Коли ми відчуваємо душевні страждання, іноді реагуємо на них, вимикаючи свої емоції. Ми героїчно долаємо біль, затамувавши його, і продовжуємо жити далі. На жаль, такий підхід заважає нам належним чином долати його і керувати емоціями, які він у нас викликає. Ми позбавляємо себе можливості висловити і позбутися негативних почуттів, які переживаємо.

І це робить відпускання практично неможливим.

Замість того, щоб уникати наших емоційних страждань, ми повинні прийняти їх. Ми повинні бути готові визнати, що відчуваємо те, що відчуваємо, прийняти це як належне, впустити його в себе. Цей процес не полягає в тому, щоб дозволити собі почуватися жертвою. Навпаки, його мета полягає в тому, щоб визнати наші страждання, а не затамувати їх, виявити їх джерело, протистояти їм і, зрештою, позбутися їх.

Так ми відпускаємо, зцілюємося, прощаємо, відновлюємо свою самоцінність і рухаємося далі.

Вправа нижче покликана допомогти нам пройти цей процес. Вона проста і легка. Але не поспішайте її виконувати. Дайте собі час, щоб повністю усвідомити біль, який ви відчуваєте щодо того, за що ви тримаєтеся.

ВПРАВА №6

Насамперед заведіть щоденник. У цей щоденник записуйте те, що ви відчуваєте.

Будьте максимально конкретними. Чи відчуваєте ви сум, злість, образу або безсилля? Чи почуваетесь ви самотнім, внутрішньо порожнім або пригніченим? Записуйте кожну емоцію, яку відчуваєте. Цей запис у вашому щоденнику не повинен бути багатослівним або красномовним. Достатньо буде простого переліку пунктів.

Потім відкладіть щоденник, заплющте очі та визначте подію, обставину або джерело цих почуттів. Що змушує вас почуватися так, к ви почуваетесь? Після того, як ви визначили джерело, розплющте очі і візьміть свій щоденник. Опишіть походження вашого емоційного болю. Будьте лаконічними: буде достатньо одного-двох речень.

Наостанок напишіть короткого листа самому собі. У цьому листі поясніть, що сталося і як ви себе почуваетесь. Більшу частину роботи ви

вже виконали. Зверніться до того, що ви вже записали.

Написання цього листа дає можливість визнати свій біль і виговоритися про свої почуття. Це робить їх відчутнішими. Це, своєю чергою, полегшує прийняття того, що ви відчуваєте, та дає змогу зрозуміти причини цього почуття.

Необхідний час: 15 хв.

Стратегія № 7: **ШУКАЙТЕ ВАЖЛИВІ УРОКИ**

У процесі відпускання ви втратите багато чого з минулого, але знайдете себе.
ДІПАК ЧОПРА

У кожного з нас є про що шкодувати. Ми робимо помилки. Робимо поганий вибір. Говоримо те, чого не хотіли б. Свідомо займаємося діяльністю, яка шкодить ментальному, фізичному і психічному здоров'ю. Не використовуємо можливості. Жаль – невід'ємна частина життя.

Але це не означає, що ми повинні триматися за нього. Насправді, триматися за жаль часто означає те, що ми не помітили його уроку і нічого з нього не винесли. Поки що.

Наші помилки дають нам величезні можливості для навчання. Якщо ми готові аналізувати їх, вони допомагають нам ідентифікувати нашу діяльність, поведінку та рішення, які призвели до небажаних результатів.

Вивчення наших емоцій, пошук певних уроків, які з них випливають, часто є ключем до того, щоб їх відпустити. Якщо ми зможемо винести з них певні смисли, які допоможуть нам діяти, поводитися або приймати ефективніші рішення в майбутньому, їх результат буде корисним для нас. Розуміння цього може надихнути.

Замість того, щоб почуватися зневіреними і пригніченими, ми завдяки урокам, які засвоюємо, відчуваємося більш оптимістично. Ми відчуваємо більше впевненості і сили. Замість того, щоб постійно думати, що «життя – біль», ми уявляємо собі позитивні зміни, яких можемо досягти завдяки покращенню нашої обізнаності.

Це вимагає змін нашого мислення. Раніше ми зациклювалися на своїх болючих спогадах, песимістичних думках, розчаруваннях і розбитих сподіваннях, численних образах і претензіях. Ми не могли їх позбутися. Вони обтяжували нас, пригнічували і заважали відчувати щастя і радість, які супроводжуються емоційною свободою.

Тепер, змінюючи своє мислення, ми активно шукаємо повчальні моменти. Ми шукаємо в нашій біді, скорботі уроки, через які можемо зростати духовно.

Ця зміна не є легкою. Насправді це не зовсім так: більшості з нас доводиться протистояти і зводити нанівець багаторічні звички, щоб це сталося. Але, як і у випадку з будь-якою новою звичкою, ми можемо зробити це шляхом багаторазового застосування. Якщо ми тренуємо себе послідовно шукати просвітлення в речах, які викликають у нас негативні емоції, практика з часом стане для нас природною.

Це значно полегшує відпускання жалю і негативу, пов'язаного з цими речами.

ВПРАВА № 7

Подумайте про те, що саме вам важко відпустити. Можливо, це зруйновані стосунки, невдала спроба працевлаштуватися або рішення, через яке ви втратили значну суму грошей. Можливо, це поведінка, яку ви ненавидите в собі, але продовжуєте так чинити (зволікання, намагання догодити іншим, порушення обіцянок тощо). Що б це не було – занотуйте.

Далі напишіть таке запитання: *«Чому я відчуваю жаль з цього приводу?»*

Відповідайте на нього відверто. Чи пов'язаний ваш жаль або докори сумління з чимось, що ви зробили? Якщо так, то що саме?

Це питання переслідує дві цілі. По-перше, воно допомагає нам відокремити те, що ми можемо контролювати, від того, що не можемо. Якщо ми не можемо контролювати, то немає причин звинувачувати себе. По-друге, якщо ми мали контроль, це спонукає нас визнати помилку. Це дуже важливий крок до того, щоб винести з неї уроки.

Далі запишіть питання: *«Чого я намагався досягти?»*. Знову ж таки, відповідайте на нього відверто. Дії, поведінка, вчинки... або рішення явно не виправдали наших очікувань. Це питання пояснює, що пішло не так.

Наостанок – запитання: *«Чого я можу навчитися з цього досвіду?»*. Мета цього питання – допомогти нам уникнути повторення помилок у майбутньому. Якщо ми мали контроль і зробили щось, про що тепер шкодуємо, можемо отримати корисну інформацію з цього досвіду. На його основі можемо здійснити позитивні зміни.

Ця вправа заохочує нас використовувати незручні спогади, втрати і розчарування, неприємні епізоди, а не залишатися обтяженими ними. Застосування їхніх уроків на практиці зміцнює наше почуття власної спроможності та допомагає нам легше їх відпустити.

Необхідний час: 15 хв.

Стратегія № 8: **ВИЗНАЙТЕ, ЩО ВАШЕ ІДЕАЛЬНЕ «Я» – ЦЕ МІРАЖ**

Прийміть власну недосконалість як належне.

ЕЛІЗАБЕТ ГІЛБЕРТ

Ми прагнемо бути кращими. Маємо образ людини, якою хотіли би стати в майбутньому, і прагнемо зробити цей образ реальністю. Це є частиною людського буття.

Це почесний намір, який відіграє важливу роль у нашому постійному зростанні.

Але це палиця на два кінці. Наше прагнення стати кращими супроводжується усвідомленням того, що наразі ми не є тими людьми, якими, на нашу думку, повинні бути. Наше теперішнє «я» в чомусь не дотягує до нашого ідеального «я».

Припустимо, що ми завжди мріяли стати хірургом. Вступаємо до медичного інституту, отримуємо диплом і проходимо практику медичної ординатури тільки для того, щоб виявити, що не витримуємо вигляду крові. Раптом наше ідеальне «я» опиняється під загрозою, бо йому не відповідає наше справжнє, *реальне* «я».

Це створює підґрунтя для безглуздої самокритики. Ми картаємо себе, бо вважаємо, що не змогли «відповідати». Ми думаємо про наші несправджені очікування і пов'язані з ними втрачені можливості, – і жаль, гіркота, розчарування переповнюють нас.

Ці почуття, залишені без уваги, набувають власної динаміки. Зрештою, вони можуть домінувати в нашому ментальному просторі, змушуючи нас зациклюватися на нашій уявній неспроможності реалізувати своє ідеальне «я». Цей образ думок замикає нас у стані докорів сумління і сорому. Ми зациклюємося на тому, що «мало би бути», замість того, щоб прийняти теперішнє, змиритися з тим, що ми не можемо контролювати, і рухатися далі.

З таким нездоровим, самознищувальним ставленням до себе, відпустити стає неможливо.

Вкрай важливо усвідомити, що наше ідеалізоване «я» це не більше ніж міраж. Це недосяжна ілюзія, подібна до горезвісного оазису в

пустелі. Поки ми чіпляємось за фантазію, ми заважаємо собі примиритися зі своїм *справжнім* «я». Відмовляємося від можливості примиритися з нашими нинішніми обставинами і відпустити наші болючі спогади, розбиті очікування і розчарування щодо того, що, на нашу думку, мало би бути.

Відмова від нашого ідеального «я» – це процес, а не просто рішення. Це вимагає звернення уваги і корегування певних аспектів нашого поточного настрою. Наступна вправа покликана допомогти в цьому.

ВПРАВА №8

Візьміть ручку та аркуш паперу. Напишіть заголовок «*Мої цінності*» і перелічіть усі особисті цінності, які ви вважаєте важливими.

Ваш список може включати такі речі, як вірність, духовність і безпека. Він може включати мужність, співчуття і чесність. Можливо, ви цінуєте впевненість у собі, рішучість і сильну трудову етику. Що б це не було, запишіть це. Зробіть список якомога повнішим.

Далі, під списком цінностей, напишіть рубрику «*Мої зацікавлення*». Перелічіть усе, чим ви захоплюєтеся.

Подумайте про свої улюблені хобі, такі як кулінарія, садівництво або гра на гітарі. Подумайте про речі, які вас цікавлять, наприклад, читання книг, спостереження за окремими соціальними процесами або подорожі до далеких країн.

Нарешті, під списком ваших інтересів запишіть заголовок «*Сфери, які заслуговують на більше мого часу*». Запишіть цінності, якими ви зараз дорожите і які, на вашу думку, потребують більшої уваги. Перелічіть свої інтереси, які ви відклали на другий план.

Ця вправа заохочує нас зосередитися на нашому *теперішньому* «я», а не зациклюватися на *ідеальному*. Замість того, щоб прагнути відповідати своєму недосяжному, ідеалізованому образу, ми визнаємо наші поточні обставини і просто прагнемо вдосконалюватися. На цьому шляху ми відчуваємо в собі сили відпустити наші жалі і розчарування з приводу того, якою людиною, на нашу думку, ми повинні були бути.

Необхідний час: 20 хв.

Стратегія № 9: ВІДМОВТЕСЯ ВІД ГОРДОСТІ

Гордість коштує нам дорожче, ніж голод, спрага і холод.

ТОМАС ДЖЕФФЕРСОН

Ми іноді плутаємо гордість із здоровою самооцінкою і впевненістю в собі. Наприклад, ми «пишаємося» собою за те, що пішли до коледжу і отримали диплом за обраною спеціальністю. Ми «пишаємося» тим, що зберегли здоровий шлюб. Ми «пишаємося» тим, що ведемо успішний бізнес. Але гордість приховує в собі темну сторону нашого еґо. Якщо її не контролювати, вона може змусити нас почуватися зарозумілими і самозакоханими. Коли це відбувається, гордість стає руйнівною силою. Вона перетворюється на наскрізний камінь, який негативно впливає на наші стосунки, кар'єру та рішення.

Безперечно, гордість також не дає нам відпустити те, що нас переслідує. Ми стаємо менш схильними визнавати свої помилки, а отже, впевненими в своїй бездоганності. Ми стаємо менш охочими вибачитися, оскільки впевнені, що винні інші, які повинні вибачитися перед нами. Ми звикли порівнювати себе з іншими, щоб виміряти свою самооцінку, і одержимі прагненням не відставати від них.

Ці тенденції підривають нашу здатність і готовність відпускати образи, оцінки, особисті образи та інші джерела гіркоти, обурення та емоційних страждань. Замість цього ми чіпляємося за ці речі. Вони дають змогу нам відчувати свою перевагу над іншими, і ми переконуємо себе в тому, що це почуття є важливим для нашого позитивного самосприйняття.

Щоб було зрозуміло, гордість, по суті, не є поганим явищем. Насправді її мета – навчити нас цінувати наші сильні сторони. Вона надихає нас на досягнення важливих для нас цілей. Але, як і наше прагнення бути кращими, це палиця на два кінці, яка спонукає до еґоїзму та нарцисизму. Коли ми занадто горді, ми стаємо настільки націленими на представлення вищого образу, що ми не в змозі відпустити все, що кидає виклик цьому, приватно або публічно.

З цієї причини ми повинні бути готові поступитися своєю гордістю. Зробивши це, ми усуваємо одну з найбільш убивчих перешкод, яка заважає нам відпустити те, що викликає у нас емоційне потрясіння.

Зрозуміло, що відмова від гордості не означає, що ми відмовляємося від самоповаги. Ми радше просто визнаємо наші помилки. Ми продовжуємо цінувати наші сильні сторони і цінності, визнаючи, що ми – люди, а отже, здатні робити, говорити і відчувати ті речі, які завдають нам шкоди.

Тож як зробити так, щоб гордість не заволоділа нашим життям? Як керувати нею, щоб вона не заважала нам відпускати те, що робить нас нещасними?

Візьміть ручку та аркуш паперу, щоб виконати вправу № 9.

ВПРАВА № 9

По-перше, запишіть заголовок *«Те, за що я пишаюся собою»*. Під ним перелічіть усе, що викликає у вас почуття власної гордості. Включіть цілі, яких ви досягли, уроки, які ви засвоїли, й труднощі, які ви подолали.

Можливо, вам запропонували омріяну роботу після успішної співбесіди. Можливо, ви навчилися готувати складну страву. Або ви пішли на побачення, яке пройшло фантастично добре. Запишіть це. Не поспішайте робити список коротким. Чим повнішим він буде, тим краще.

Далі напишіть рубрику *«Те, що змусило мене почуватися захисником»*. Перелічіть всі обставини, що склалися останнім часом, за яких ви змушені були виправдовувати свої дії, поведінку, рішення і навіть власні думки.

Можливо, ви посперечалися з колегою, коли він стверджував, що ваші дії спричинили проблему. Можливо, друг конструктивно покритикував вас щодо недавнього інвестиційного рішення. Або сусід придбав новий автомобіль – і ви зловили себе на думці, що ви їдете на старому автомобілі. Знову ж таки, чим повнішим буде цей список, тим краще.

Нарешті, розгляньте кожен пункт, який ви включили до свого другого списку. Переходячи до кожного наступного пункту, запитуйте себе: *«Чи не суперечить це жодному з пунктів мого першого списку?»*. Наприклад, чи перекреслює купівля нового автомобіля вашим сусідом те, що ви отримали бажану роботу? Чи перекреслює те, що ви навчилися готувати складну страву?

Ви побачите, що ваша відповідь у кожному випадку майже вірогідно буде *«ні»* або навіть *«звичайно, ні»*.

Переживання такого процесу має важливу мету. Він розриває зв'язок між тим, що дає вам законне відчуття впевненості, і тим, що підштовхує вас до реактивного захисту свого еґо. На цьому шляху вам стане легше і природніше визнавати помилки, визнавати свою провину

і відмовлятися від тривіальних і марних порівнянь з іншими. І це зробить відпускання набагато простішим.

Необхідний час: 30 хв.

Стратегія № 10: **ВИЗНАЙТЕ ВИСНАЖЛИВІ НАСЛІДКИ ВИНИ ТА СОРОМУ**

Сором роз'їдає ту частину нас, яка вірить, що ми здатні змінитися.

БРЕНЕ БРАУН

Вина і сором – болючі емоції, які калічать. І те, і те є нагадуванням, що ми зробили щось не так, що часто призводить до жахливих наслідків, для себе та інших у процесі роботи. Ці емоції можуть змусити нас почуватися народженими з недоліками, презреними та морально неповноцінними. Вони можуть змусити нас чути негідними прихильності та дружби інших людей. Залишені невирішеними, вони можуть викликати у нас сильний стрес та тривогу, і занурити нас у стан вічного самодокору.

Але, як і гордість (про яку йшлося в попередньому розділі), обидва почуття провини і сорому мають корисну, хоча і неприємну, мету. Вони сигналізують нашому мозку про те, що наша поведінка і вчинки не узгоджуються з нашими цінностями. Вони підкреслюють наші моральні та етичні недоліки, оскільки ми сприймаємо їх у розрізі наших принципів.

Коли ми усвідомлюємо свої емоції, ми можемо використати почуття провини і сорому для зміни своєї поведінки. Можемо проаналізувати свій вчинок, визначити, чому він викликав у нас почуття провини і сорому, і виправитися. Можемо привести свою поведінку у відповідність до наших цінностей.

На жаль, багато хто з нас рідко доходить до цього етапу. Ми не знаходимо часу, щоб повністю осмислити свої емоції та дослідити їх джерело, і таким чином дозволяємо провині та сорому гноїтися в нашій свідомості. Ми усвідомлюємо, що зробили щось, що змушує нас почуватися жахливо, але уникаємо примиритися з цим почуттям через егоїзм, гордість і страх. Це дозволяє нашому завжди присутньому внутрішньому критикові перетворитися на голос осуду.

З часом ця самокритика може зруйнувати наше уявлення про себе і підірвати нашу самооцінку. Вона закріплюється в нашому мозку. Як тільки це відбувається, нам стає все важче проявляти до себе співчуття і прощення. Ми продовжуємо карати себе за наші уявні проступки

замість того, щоб зіткнутися з почуттям провини і сорому, які вони викликають, і відпустити їх.

Такий стан душі врешті-решт обмежує нашу здатність діяти впевнено і цілеспрямовано. І це впливає на всі сфери нашого життя. Не вміючи (або не бажаючи) пробачити собі, ми застряємо в минулому і не можемо рухатися вперед.

Перший крок до того, щоб відпустити свою провину і сором – це усвідомити, як вони негативно впливають на наше життя. Це складніше, ніж здається, і вимагає неабиякого самоаналізу. Наступна вправа допоможе вам у цьому процесі.

ВПРАВА №10

Запишіть щось, що ви нещодавно зробили, що викликало у вас почуття провини та сорому. Опишіть обставини та розкажіть про свій хід думок. Що спонукало вас зробити те, що ви зробили? Ніхто не буде читати те, що ви пишете (якщо ви не дозволите), тому будьте відвертими.

Далі запишіть причину (або причини), через яку ваша поведінка викликала у вас почуття провини та сорому. Чи порушила ваша поведінка певну цінність, яку ви зазвичай сприймаєте? Якщо так, запишіть цю цінність. Якщо ваша поведінка порушила декілька цінностей, запишіть їх усі.

Тепер опишіть ваші відчуття, пов'язані з вашою провинною і соромом, що випливають з цього інциденту. Висловлюйте їх ретельно. Наприклад, ви можете боятися осуду з боку того, кого ви скривдили. Або, можливо, ви відчуваєте глибокий сором за свою поведінку. Або відчуваєте, що ваша поведінка була настільки ганебною, що ви не заслуговуєте на прощення, як від себе, так і від інших.

Нарешті, зосередьтеся на кожному з цих почуттів по черзі, розгляньте їх вплив на ваші майбутні дії та рішення. Наприклад, страх осуду з боку людини, якій ви заподіяли шкоду, може змусити вас уникати цієї людини, посилюючи вашу провинну та сором. Глибокий сором може відбити у вас бажання спілкуватися з іншими, що призведе до ізоляції та відчаю. Відчуття негідності прощення може спонукати вас принижувати кожну свою думку, що призведе до емоційного паралічу.

Як ви, напевно, помітили, ця вправа не зосереджена на тому, щоб відпустити нашу провинну і сором. Це станеться пізніше. Вона зосереджується, радше, виключно на їх негативному впливі. Це

найважливіший перший крок, і саме він заслуговує на наш час та увагу.

Роблячи цей крок (тобто виконуючи цю вправу), ми краще усвідомлюємо, як провини і сором підривають нашу здатність діяти, прощати і, зрештою, зцілюватися, відновлюватися.

Необхідний час: 20 хв.

Стратегія № 11: **НЕ ЗВАЖАЙТЕ НА ТЕ, ЩО ПРО ВАС ДУМАЮТЬ
ІНШІ**

Дбайте про те, що думають інші люди, і ви завжди будете їхнім бранцем.
ЛАО ЦЗИ

Нам не байдуже, що про нас думають інші, – це природно. Значна частина нашого щастя впливає зі стосунків, якими ми насолоджуємося з іншими людьми.

Авжеж, ми хочемо, щоб вони нас любили, поважали і захоплювалися нами. Ми моделюємо свою поведінку і рішення так, щоб забезпечити цей ефект. Робимо те, що, як ми знаємо, викличе позитивну реакцію з боку наших друзів, знайомих, колег, коханих. І навпаки, ми уникаємо робити те, що, як ми підозрюємо, викличе негативну реакцію.

Цей інстинкт може бути корисним для нас. Він спонукає нас до підтримки певних стандартів поведінки, змушуючи нас *допомагати* іншим, а не завдавати їм шкоди (навмисно чи ні). Цей імпульс був життєво важливим для нашого виживання, коли нашим предкам доводилося боротися з хижаками, екологічними небезпеками та іншими загрозами. Якби ми діяли на шкоду групі, нас могли б піддати остракізму і забути. І тоді ми б опинилися у великій біді. Але, як і гордість, цей інстинкт – палиця на два кінці. І вона може легко ранили. Сьогодні нам не доводиться стикатися з небезпеками і загрозами, які загрожували нашим предкам. Наше життя рідко перебуває в безпосередній небезпеці. Тому групова інклюзія більше не є питанням виживання.

Проте ми продовжуємо прагнути схвалення інших. Ми постійно турбуємося про те, що про нас думають інші. Ми боїмося критики і моделюємо свою поведінку і рішення так, щоб уникнути її. Коротко кажучи, ми все ще боїмося бути відкинутими і виключеними з групи.

Проблема в тому, що цей страх робить майже неможливим для нас відпустити речі, які завдають нам емоційного болю і страждань. Коли ми одержимі схваленням інших, то даємо собі набагато менше

свободи, щоб протистояти своїм емоціям, пробачити собі і рухатися далі. Процес відпускання перегукується з нашим прагненням отримати схвалення інших. Наша невпевненість змушує нас надмірно аналізувати свої думки, рішення та дії під суворим, невблаганним світлом того, чи маємо ми дозвіл інших.

Ми повинні розірвати це коло. Нам потрібно відмовитися від тривоги щодо того, як наша поведінка та вибір виглядатимуть для наших друзів, колег і близьких. Це не перетворить нас автоматично на соціопатів. Натомість це дасть нам можливість повністю збагнути наші негативні думки та емоції, проявити співчуття та вжити необхідних заходів, щоб зцілитися та рухатися далі.

ВПРАВА №11

Як і в попередніх вправах, вам знадобляться ручка та аркуш паперу. Спочатку напишіть заголовок *«Мої цінності»*. Під ним сформулюйте кожну особисту рису, яку ви вважаєте важливою для того, як ви працюєте, живете та спілкуєтесь з іншими. Зробіть це якомога повніше.

По-друге, створіть рубрику *«Мої тригери»*. Під нею записуйте все, що роблять інші люди, спонукаючи вас змінити свою поведінку. Можливо, це критика. Можливо, це плітки, про вас або про когось іншого. Можливо, хтось кричить на вас. А можливо, це просто похмурий погляд того, хто розчарувався у вас. Включіть все, що спадає на думку. По-третє, створіть рубрику *«Нещодавні події, які спричинили мою невпевненість у собі»*. Спробуйте пригадати всі випадки з недавнього минулого, які хоч трохи, але зашкодили вашій самооцінці.

Тепер розглянемо інциденти, про які ви написали у своєму третьому списку. Подивіться на свій перший список і запитайте себе: *«Чи відчував я себе невпевнено через те, що порушив свої цінності?»*.

Якщо відповідь «так», зробіть кроки, щоб уникнути повторення того, що ви зробили неправильно. Якщо відповідь «ні» (а так зазвичай і буде), визнайте, що спусковий гачок, який завдав шкоди вашій самооцінці, не мав корисної мети.

Виконуючи цю вправу, ми поступово втрачаємо чутливість до думки інших щодо нашої поведінки та вибору. Поки ми твердо тримаємося за свої цінності, ми можемо впевнено перестати турбуватися про те, що про нас думають інші.

Необхідний час: 20 хв.

Стратегія № 12: **ПЕРЕСТАНЬТЕ НАМАГАТИСЯ ЗРОБИТИ ВСІХ
ЩАСЛИВИМИ**

Коли ви говорите «так» іншим, переконайтеся, що ви не говорите «ні» собі.
ПАУЛО КОЕЛЬО

Більшість із нас відчуває глибоке почуття задоволення, коли ми зробили когось щасливим. Коли вони усміхаються, бо ми сказали щось, що покращує їм настрій, ми відчуваємо задоволення. Коли вони висловлюють захоплення від того, що ми зробили для них щось приємне, ми самі відчуваємо себе щасливими. Насправді, дослідження показують, що робити інших щасливими – це найкращий спосіб зробити так, щоб відчувати себе щасливим самому.¹

Проблеми виникають тоді, коли ця тенденція починає витісняти інші наші пріоритети. Ми починаємо ставити щастя інших вище за власні потреби.

Наприклад, нам потрібен час, щоб розвантажитися після напруженого тижня, але ми погоджуємося провести вихідні, закінчуючи проєкт в офісі. Це робить нашого начальника щасливим, але створює ще більший стрес для нас. Або друг звинувачує нас у чомусь, у чому ми не винні, але ми вибачаємося і висловлюємо жаль, щоб заспокоїти його. Це робить нашого друга щасливим, завдаючи нам емоційної шкоди.

Постійне намагання зробити всіх інших щасливими призводить лише до нещастя. Ми губимося в їхніх пріоритетах і витрачаємо стільки енергії на задоволення чужих потреб і бажань, що у нас не залишається сил на задоволення власних.

Для того, щоб відпустити наші образи, гіркоту, розчарування, гнів, осуд, жаль і злість, нам потрібен час та енергія, щоб переосмислити їх. Нам потрібно дослідити, що і чому ми відчуваємо. Потім нам потрібно виконати важку роботу, щоб усунути багаторічну емоційну залежність, яка змусила нас чіплятися за ці речі.

Ми не зможемо цього зробити, якщо постійно намагатимемося ощасливити інших людей. Така схильність не тільки позбавляє нас часу та енергії, необхідних для саморефлексії, але й заганяє нас у ще глибшу емоційну яму. Ми приносимо в жертву власну самооцінку та образ «Я» на вівтар щастя інших.

Наступна вправа допоможе нам протистояти нашій схильності ощаслилювати всіх інших. Роблячи це, ми дамо собі можливість і

автономію для задоволення власних емоційних потреб.

ВПРАВА №12

Візьміть ручку та аркуш паперу. Напишіть заголовок «*Мої пріоритети*». Перелічіть усі завдання та обов'язки, які ви вважаєте важливими.

Щодо вашої роботи – подумайте про справи, які ви повинні виконувати щодня або щотижня. Подумайте про проекти, які ви повинні завершити, або про презентації, які ви повинні провести до встановленого терміну. Вдома подумайте про домашні справи (коли ви будете вдома), які потрібно виконати, про обіцянки, які ви дали членам родини, та про особисті проекти, які ви вважаєте пріоритетними.

Далі створіть рубрику «*Що я нещодавно зробив, щоб зробити інших щасливими*». Включіть туди важливі речі, які змусили вас пожертвувати значним часом та енергією, – наприклад, допомога другу з переїздом або робота у вихідні на прохання начальника. Також включіть тривіальні речі, які вимагали мінімум часу та енергії, – наприклад, усмішку другові або купівлю обіду для колеги, який залишив гаманець вдома. В ідеалі, ваш список буде вичерпним.

Тепер проаналізуйте два списки, які ви створили. Запитайте себе: «*Чи завадив мені якийсь пункт мого другого списку вирішити якийсь пункт із першого?*». Усмішка другові не матиме такого ефекту. А ось допомога другові в переїзді, коли над вашою головою нависає дедлайн, пов'язаний з роботою, може справді зробити це.

Мета цієї вправи – допомогти нам розпізнати, коли наші зусилля зробити інших щасливими приносять нам шкоду. Як тільки ми зможемо це визнати, ми будемо краще підготовлені (і, сподіваюся, більш готові) встановити здорові межі. Ці межі, своєю чергою, дадуть потрібні нам час і енергію, щоб протистояти, вирішити та, зрештою, позбутися наших згубних думок і сумних спогадів.

Необхідний час: 15 хв.

Стратегія № 13: **ПЕРЕСТАНЬТЕ НАМАГАТИСЯ ЗРОБИТИ СЕБЕ ЩАСЛИВИМ**

Щастя – це як бути крутим: що більше ти намагаєшся, то гірше виходить. Тож перестаньте намагатися. Почніть жити.

МАРК МЕНСОН

Постійна, іноді невпинна, гонитва за щастям приносить нам більше шкоди, ніж користі. Це може здатися нелогічним. Але вислухайте

мене.

Пам'ятаєте, коли ми були дітьми? Ми намагалися виглядати «крутими» перед іншими. Ми хотіли справити враження на наших друзів та однокласників і переконати їх, що ми досить круті, щоб з нами можна було спілкуватися (а може, навіть *занадто* круті). Але відбулася кумедна річ: що більше ми намагалися здаватися «крутими», то більше неприроднішою здавалася нам наша поведінка.

Так само працює і щастя. Що більше ми намагаємося зробити себе щасливими, то менш щасливими відчуваємося. Іноді ми так сильно намагаємося і так відчайдушно поводимося для цього, що робимо себе нещасними.

Зрозуміло, що немає нічого поганого в бажанні бути щасливим. Усі ми хочемо щастя. Але те, як ми намагаємося його досягти, часто має протилежний ефект.

Однією з причин є те, що наша одержимість бажанням бути щасливими призводить до того, що ми переоцінюємо наслідки наших невдач. Коли ми зазнаємо провалу, іноді відчуваємо сильні негативні емоції, які не є виправданими обставинами. Нещодавно в журналі *Emotion* було опубліковано дослідження, яке описує цю тенденцію [2]. Дослідники виявили, що люди, які заціклені на тому, щоб бути щасливими, часто відчувають більший стрес, оскільки їхня одержимість змушує їх заціклюватися на негативних думках та емоціях, пов'язаних з їхніми провалами.

Інша причина полягає в хибних очікуваннях. Ми помилково очікуємо, що певні речі зроблять нас щасливими. Коли ці речі так не спрацьовують, ми відчуваємо розчарування і пригніченість. Ми можемо навіть впасти в депресію, оскільки переконуємо себе в тому, що наше щастя недосяжне.

Наприклад, уявіть собі людину, яка прагне бути заможною, бо вважає, що гроші – це шлях до щастя. Витративши все життя на накопичення багатства, ця людина виявляє, що її очікування не справдилося. Ця знахідка може викликати гостре розчарування.

Правда полягає в тому, що щастя – це не те, що ми можемо створити самі. Натомість це те, що виникає з нашої поведінки, рішень, стосунків, досвіду та обставин. Тому ми повинні зосередити свій час і зусилля на цих речах, а не на тому, щоб так наполегливо намагатися зробити себе щасливими.

Коли ми не зациклюємося на своєму щасті, то здобуємо більше можливостей визнавати свої емоції, керувати ними та відпускати їх. Тож настав час для нашої наступної вправи.

ВПРАВА №13

По-перше, запишіть все, що, на вашу думку, зробило би вас щасливим. Ваш список може включати привабливість, багатство, популярність (і навіть погану славу). Він також може включати в себе наявність великої кількості вільного часу, водіння дорогого автомобіля, проживання у величезному будинку або позитивну увагу з боку колег по роботі. Як і в попередніх вправах, зробіть цей список якомога повнішим.

По-друге, подумайте про часи, коли ви відчували себе по-справжньому щасливими. Спробуйте пригадати обставини, які викликали це почуття. Чи виникло це через радість ваших дітей, коли ви гралися з ними? Це сталося, коли ви відпочивали під час так необхідної відпустки? Вам було радісно під час сімейних посиденьок? Чи були ви щасливі під час... Коротко опишіть ці обставини на своєму аркуші паперу.

Тепер зверніть увагу на те, що перший список містить речі, яких ви ще не досягли, тоді як другий список містить *досвід*, яким ви вже насолоджувалися. Наприклад, ви можете очікувати, що багатство зробить вас щасливим, але насправді це робить радість ваших дітей під час гри. Ви можете думати, що водіння Lamborghini Huracan зробить вас щасливим, але насправді вам приносить насолоду вечеря та розваги з родиною та друзями.

Виконання цієї вправи змінює наше уявлення про щастя. Вона руйнує наше припущення про те, що ми можемо *зробити* себе щасливими, а натомість підтверджує думку про те, що щастя – це наслідок наших обставин і досвіду. Прийнявши цю нову, більш здорову перспективу, ми можемо зосередити свою увагу на подоланні і, зрештою, відпустити, наші страждання, гіркоту та інші виснажливі емоції.

Необхідний час: 20 хв.

Стратегія № 14: **РЕТЕЛЬНО АНАЛІЗУЙТЕ, ЯК ВИ ПРИЙМАЄТЕ РІШЕННЯ**

Життя – це питання вибору, і кожен вибір, який ти робиш, формує тебе.
ДЖОН МАКСВЕЛЛ

Будь-які наші жалі, образи та претензії можна простежити відносно наших рішень. Ми робили вибір, через який потім шкодували. Це частина життя.

Наприклад, ми вирішили з головою зануритися в стосунки, які, як ми підозрювали, були для нас нездоровими. З часом, можливо, через токсичність, співзалежність або якісь інші несприятливі обставини, наші підозри підтвердилися. Передбачувано, стосунки закінчилися катастрофою, викликавши почуття гніву, образи та болю.

Або, можливо, ми вирішили розпочати бізнес, не маючи жодного дослідження ринку, яке б показало попит на продукт чи послугу, яку ми планували запропонувати. Після місяців (або, що ще гірше, років) спроб зробити бізнес успішним, ми врешті-решт змушені закрити його, зазнавши провалу. Звичайно, ми відчуваємося деморалізованими, песимістично налаштованими, неефективними, і нам навіть соромно.

В обох цих гіпотетичних ситуаціях зверніть увагу на те, як наші рішення створюють обставини. Ми *вирішили* зануритися в нездорові стосунки. Ми *вирішили* розпочати бізнес без ознак попиту.

З одного боку, це обнадійлива новина. Це означає, що ми є суб'єктами. Ми здатні будувати плани і приймати рішення, які впливають на наше життя. Ми контролюємо ситуацію.

З іншого боку, це підкреслює, що те, як ми приймаємо рішення, має величезний вплив на результати, які отримуємо. Якщо ми необачні у своєму виборі, занурюючись у ситуацію без урахування супутніх ризиків, то обов'язково отримаємо небажані результати та емоційний біль, пов'язаний із ними. Якщо коротко, то ми самі часто створюємо ситуації, які згодом приносять нам страждання.

Таким чином, ми часто несемо відповідальність за негативні емоції, які потім намагаємося відпустити.

Знову ж таки, це хороша новина. Ми можемо оцінити наш процес прийняття рішень і визначити, як ми робимо вибір – імпульсивно чи методично. Якщо це останній випадок, ми можемо внести корективи і утриматися від заподіяння собі емоційного стресу і страждань, яких можна було б уникнути. У першому випадку, зміни, які нам потрібно зробити, є більш фундаментальними.

Одягнімо капелюхи слідчих. У наведеній нижче вправі ми розглянемо, як ми приймаємо рішення, і визначимо, де потрібно внести практичні,

конструктивні корективи.

ВПРАВА №14

У цьому розділі ми зробимо низку тверджень щодо нашого процесу прийняття рішень і присвоїмо кожному з них оцінку, виходячи з його точності. Оцінка «1» означає, що твердження повністю не відповідає дійсності, а оцінка «5» означає, що воно відповідає дійсності. Наприкінці ми підрахуємо наші бали.

На аркуші паперу запишіть цифру від «1» до «5» для кожного з таких тверджень:

- 1) Я дотримуюся ретельно вибудованого процесу, коли приймаю рішення.
- 2) Я визначаю, чого я хочу досягти, перш ніж прийняти рішення.
- 3) Я враховую всі фактори, які можуть вплинути на результат, перш ніж прийняти рішення.
- 4) Я ніколи не дивуюся з наслідків своїх рішень.
- 5) Коли я відчуваю невпевненість у прийнятті рішення, я переглядаю свій процес, щоб знайти помилки.
- 6) Приймаючи рішення, я покладаюся на свій досвід і знання, а не на інтуїцію.
- 7) Я рідко поспішаю з рішеннями.

Якщо ви набрали від 30 до 35 балів, то вам не так уже й багато чого слід покращувати. Ви маєте ефективний процес прийняття рішень. Ви ретельно обмірковуєте варіанти, враховуєте потенційні ризики та переваги, пов'язані з кожним з них, і робите вибір відповідно до них.

Якщо ви набрали від 20 до 29 балів, ми можемо внести позитивні, корисні корективи. Наприклад, якщо ви рідко замислюєтеся над тим, чого б ви хотіли досягти, приймаючи рішення, то цей недолік заслуговує на увагу. Якщо ви часто поспішаєте з рішеннями, це теж сфера, яка заслуговує на увагу.

Якщо ви набрали від 10 до 19 балів, є багато потреб для покращення. Це може включати в себе вивчення того, чому ви часто дивуєтеся з результатів своїх рішень. Можливо, варто подумати про те, як включити свій досвід і знання в процес прийняття рішень, а не покладатися на інтуїцію.

Удосконалюючи процес прийняття рішень, ми можемо уникнути душевного болю, жалю та емоційного страждання, які інакше могли б нас обтяжувати. І коли ми стикаємось із цими речами, ми можемо

запитати себе, чи сприяли ми їм. Таким чином ми визнаємо, що, можливо, зробили неправильний вибір, прокладаючи шлях до того, щоб пробачити собі й відпустити негативні емоції.

Необхідний час: 15 хв.

Стратегія № 15: **ДІАГНОСТУЙТЕ, ЧОМУ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ЛІНЬ**

Час безкоштовний, але він безцінний. Ним не можна володіти, але ним можна користуватися. Його не можна зберегти, але можна витратити. Втративши його, ви ніколи не зможете повернути його назад.

ГАРВІ МАККЕЙ

Кожен із нас бореться з лінню. Навіть найпродуктивніша людина, яку ви знаєте, іноді лінується. І це не завжди погано.

Правда полягає в тому, що лінь іноді може бути корисною. Вона дає нам можливість розслабитися, відпочити і перезарядитися. Вона може допомогти нам керувати нашими ресурсами уваги і зосередитися на важливих для нас речах. А іноді, коли ми лінуємося, то знаходимо розумні способи вирішити постійні проблеми (хоча б для того, щоб відповісти на питання: «Як я можу це виправити з мінімальними зусиллями?»).

Але лінь не без негативних наслідків.

Проблема в тому, що ми схильні зловживати нею. Ми дозволяємо ліноцям тривати ще довго після того, як зарядились енергією. Ми дозволяємо їм тривати навіть тоді, коли вже не знаходимо рішень для наявних проблем.

Це може статися з безлічі причин. Для одних – це просто відсутність самодисципліни. Для інших – незацікавленість або амбівалентне ставлення до всього, що вимагає їхньої уваги. Інші бояться невдачі, відчувають депресію або вважають, що їхні зусилля не матимуть значення в довгостроковій перспективі.

Коли наші лінощі тривають довше, ніж це необхідно, вони починають впливати на нашу самооцінку. Це починається з відмовок. Наприклад, ми говоримо собі, що лінуємося, тому що погано себе почуваємо, або тому що «зараз не час».

Але незабаром наш внутрішній критик бере гору над нами. Він намагається переконати нас, що наша лінь є наслідком недоліків нашого характеру або знань чи здібностей. Незабаром ми починаємо сумніватися в своїй самоцінності. Починаємо втрачати віру в себе, вважаючи, що поставлене завдання нам непосильне. Цей низхідний рух у наших думках може відчинити двері для почуття безнадійності,

зневіри і навіть гіршого. Зрештою, це може змусити нас відчувати себе непотрібними, недостойними співчуття і прощення – як з боку інших, так і з *власного боку*.

Така образлива самооцінка протилежна відпусканню наших негативних емоцій та болючих спогадів. Насправді, це *посилює* їх, оскільки ми починаємо вірити, що не гідні насолоджуватися емоційною свободою.

З цих причин важливо розібратися, чому ми почуваємося лінивими, коли почуваємося такими. Одна справа, якщо ми хочемо просто відпочити і відновити сили. Зовсім інша справа, якщо наша лінь впливає із самоосуду та нездорового мислення, яке провокує і підбадьорює нашого внутрішнього критика.

ВПРАВА №15

Подумайте про нещодавні випадки, коли ви знали, що щось потребує вашої уваги, але вирішили нічого не робити. Можливо, вам потрібно було сходити в магазин по продукти, а ви просто вирішили цього не робити. Можливо, ваш автомобіль потребував заміни мастила, але ви вирішили залишитися вдома і подивитись улюблений комедійний серіал. Або, можливо, ви планували зустрітися з друзями за сніданком, але, замість цього, вирішили залишитися в ліжку.

Запишіть свої причини.

Це вимагатиме неабиякого самоаналізу. А найголовніше – це вимагатиме від вас відвертості і чесності. Будьте відверті з собою. Це єдиний спосіб отримати уявлення про ваші мотивації.

Нижче наведено найпоширеніші причини, з яких люди почуваються лінивими (використовуйте цей список як трамплін для створення вашого унікального досвіду):

- невміння ігнорувати фактори, що відволікають;
- небажання нести відповідальність за питання/проблеми, які потребують уваги;
- нерішучість;
- брак зацікавленості;
- почуття неповноцінності;
- страх не відповідати очікуванням інших;
- страх успішно відповідати очікуванням інших;
- почуття смутку, зневіри, депресії, песимізму та безперспективності;

– почуття гіркоти та образи через те, що доводиться відповідати за питання/проблеми, які потребують уваги.

Зауважте, що деякі з цих причин свідчать просто про брак дисципліни. Але інші причини натякають на щось глибше та зловісніше. Вони вказують на нездорові емоції, які не лише спричиняють нашу інертність, а й підривають нашу самооцінку, впевненість у собі та у власній спроможності.

Ці останні причини заслуговують на увагу. Чому ми відчуваємося саме так? Яке першоджерело цих почуттів? І як нам перестати їх відчувати? У Стратегії №2: «Визначте свій емоційний стан» ми обговорили, як наші емоції, і позитивні, і негативні, впливають на нашу поведінку, змінюють нашу перспективу і впливають на те, як ми вирішуємо проблеми. Тут ми підходимо до одного й того самого питання через призму нашої млявості.

Результат виконання цієї вправи може бути неймовірно корисним: можуть з'ясуватися негативні шаблони мислення, які інакше могли би залишатися прихованими від нас. Виявивши їх, можемо спокійно і сміливо протистояти їм, визнати їх і, врешті-решт, проявити співчуття, відпустивши їх.

Необхідний час: 20 хв.

Стратегія № 16: **ПРАКТИКУЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ**

Мудрий чоловік не той, хто сумує за тим, чого не має, а той, хто радіє з того, що має.

ЕПІКЕТ

Ми часто не помічаємо того хорошого, що відбувається з нами щодня. Не помічаємо маленьких моментів випадковості, які приносять користь для нас самих. Не звертаємо уваги на приємні речі, які роблять для нас друзі, колеги, кохані. Сприймаємо як належне чудову їжу, якою насолоджуємося щодня, ресурси, які є в нашому розпорядженні, і те, що у нас є дах над головою.

На це є проста причина. Згадайте розділ «Наш мозок запрограмований на виживання» частини I. Ми обговорювали, як свідомість ставить виживання на перше місце серед усіх інших турбот. Цей намір змушує нас зосереджуватися на речах, які можуть поставити під загрозу наш добробут. Коротко кажучи, ми завжди перебуваємо в пошуку потенційних загроз. Це називається зміщенням негативу. Так влаштована наша свідомість.

Як зазначалося раніше, проблема виживання не стоїть сьогодні перед нами настільки явно, як колись перед нашими предками. Ми рідко стикаємося з тими самими типами загроз і небезпек. Проте від цього негативного упередження важко відмовитися, оскільки воно міцно в нас закодоване.

Проблема в тому, що коли ми зосереджуємося на тому, що щось може піти не так, замість того, щоб помічати хороші речі в нашому житті, ми діємо з позиції страху. Цей страх підсилює емоційно болючий досвід, який ми пережили в минулому. Він підкреслює наші незадоволені потреби, минулі зради, несправджені очікування, болючі спогади та особисті образи.

Це постійне нагадування про те, що так багато речей завдали нам болю в минулому і потенційно можуть завдати болю в майбутньому. Тому ми чіпляємося за болючі спогади й пов'язані з ними цинізм, недовіру і негатив. Це механізм виживання.

Звичайно, це робить майже неможливим відпустити минуле і насолоджуватися сьогоденням.

На щастя, ми можемо замкнути наше негативне упередження, культивуючи вдячність. Пам'ятаючи про все позитивне, що відбувається з нами, ми розмиваємо наш природний страх перед усім, що може спричинити нам горе, страждання та душевний біль. Роблячи це, ми поступово перепрограмуємо свій мозок – і нам стає легше відпускати те, що завдає нам страждань.

Практикувати вдячність просто. Але складніше знати, як і з чого почати, якщо ми ніколи цього не робили. Вправа, наведена нижче, допоможе нам почати з правильного кроку.

ВПРАВА №16

Я пропоную вам вести щоденник подяки. Мірою того, як ми розвиватимемо цю практику, ви зможете повертатися до нього щодня, щоб переосмислити написане і отримати натхнення для майбутніх записів.

По-перше, запишіть 10 речей, за які ви вдячні. Включайте як великі, так і малі речі. Щойно ви почнете писати, радше за все, знайдете десятки речей, за які ви відчуваєте вдячність. Але поки що зосередьтеся на 10.

По-друге, поміркуйте над кожним із 10 пунктів, які ви перелічили. Крок за кроком, подумайте про те, яким би було ваше життя без цього.

Наприклад, ви вдячні за те, що у вас є надійна робота, яку ви щиро любите. Уявіть, як би ви почувалися, якби у вас була робота, яку ви ненавидите, з невизначеним майбутнім.

По-третє, щодо кожного пункту у вашому списку запитайте себе: *«Чи сприяв хтось тому, що я отримую задоволення від цього?»*. Наприклад, чи порекомендував вас друг на роботу, яка вам зараз подобається? Чи допоміг вам член родини з першим внеском за житло? Хтось із знайомих навчив вас грати на гітарі, а зараз це ваше хобі? Запишіть ім'я такої людини поруч із відповідним пунктом вашого списку.

Останній крок може здатися неприємним. Але я наполегливо рекомендую вам його зробити, оскільки він має багато позитивних наслідків. Подякуйте людям, чийі імена ви записали у своєму списку. Не потрібно засипати їх солодкими словами вдячності. Просто скажіть «дякую». Наприклад, ви можете сказати своєму другові: *«Мені подобається робота, яку ти мені порекомендував. Дякую тобі за те, що ти це зробив»*.

Ця вправа спонукає нас визнати, що з нами регулярно трапляються хороші речі, і допомагає нам їх розпізнавати. У процесі ми зменшуємо свій страх перед речами, які потенційно можуть завдати нам емоційних страждань. Ми також стаємо менш схильними зациклюватися на наших болючих спогадах, більш готовими відпустити їх і насолоджуватися сьогоднішнім.

Необхідний час: 10 хв.

Стратегія № 17: **ВІЗЬМІТЬ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗАТЯЖНІ ПРОБЛЕМИ**

Є два основних варіанти життя: прийняти обставини такими, якими вони є, або взяти на себе відповідальність за їх зміну.

ДЕНІС ВЕЙТЛІ

Як би важливо не було практикувати вдячність як засіб відпустити наш емоційний біль, також важливо визнати наявні проблеми, які ми не можемо ігнорувати. Вони можуть стосуватися вашої роботи або робочого місця (напружені стосунки з колегами, пропущені дедлайни тощо). Вони можуть стосуватися вашого особистого та домашнього життя (гаряча суперечка з чоловіком/дружиною, протікання даху тощо).

Природним є бажання звинувачувати інших у поганих речах, які впливають на нас. Наприклад, якщо ми не встигаємо до дедлайну, пов'язаного з роботою, то це не тому, що ми неправильно розпорядилися своїм часом, а тому, що колега заважав нам працювати. Якщо ми сваримося з дружиною/чоловіком, то це вина дружини/чоловіка, а не наша.

Ця тенденція уникати почуття провини виникає з кількох причин. По-перше, ми звинувачуємо інших, тому що це дозволяє нам замкнути причиново-наслідковий ланцюг. Це пояснює, чому сталася та чи та прикра обставина.

По-друге, це дозволяє нам створити наратив, який захищає нас від почуття провини. Перекладаючи провину на когось іншого, ми можемо уникнути почуття провини.

По-третє, ми робимо це тому, що це легко. Якщо ми можемо звинуватити когось іншого в будь-якій проблемі, з якою боремося, то можемо уникнути витрат часу і зусиль, необхідних для осмислення нашого внеску в неї.

Але у цієї звички є темна сторона: що частіше ми звинувачуємо інших, то більше бачимо себе жертвою; що більше ми бачимо себе в ролі жертви, то менше відчуваємо, що володіємо свободою дій. Без цього почуття здатності ми відчуваємо себе безсилим контролювати свою долю, що лише посилює нашу зацикленість на наших розчаруваннях, образах і болючих спогадах.

Найефективніший спосіб протистояти цій тенденції – брати на себе відповідальність за проблеми, які нас обтяжують. Це не означає, що ми одразу беремо на себе провину за такі проблеми. Радше, ми просто перестаємо звинувачувати *інших*, визнаючи, що це безглуздо. Замість того, щоб приписувати свої проблеми тим, хто нас оточує, ми зобов'язуємося вирішувати їх.

Припустимо, що ми не встигаємо виконати роботу в строк. Можливо, колега справді неодноразово відволікав нас, заважаючи працювати. Але замість того, щоб шукати винних, продуктивніше вжити заходів для вирішення проблеми: в цьому випадку – виконати завдання якомога швидше.

Такий підхід вимагає від нас зміни нашого мислення. Для більшості з нас ця зміна не буде природною або легкою. Майже напевне нам доведеться протистояти багаторічним умовам і долати їх, щоб

поступово набути цієї нової звички. Наведена нижче вправа, хоч і проста, але допоможе нам у цьому.

ВПРАВА №17

По-перше, запишіть кожну нещодавню або поточну обставину, яка викликає у вас негативні емоції. Наприклад, хтось на вашому робочому місці міг «випадково» забрати ваш обід, що викликало у вас злість. Можливо, ви отримали штраф за перевищення швидкості, що викликало у вас почуття засмучення і розчарування. Або, можливо, друг скасував заплановану вечерю, тому ви почуваетесь самотнім.

По-друге, запишіть ім'я людини, яку ви інстинктивно хочете звинуватити у виникненні проблеми. Запишіть ім'я, наприклад, вашого колеги, який забрав у вас обід, або ім'я поліцейського (або просто напишіть «поліцейський»), який виписав вам штраф за перевищення швидкості. Або ім'я вашого друга, який скасував заплановану вечерю.

По-третє, по кожному пункту вашого списку запитайте себе: *«Чи вирішує проблему звинувачення цієї людини?»*. Відповідь майже напевно буде «ні».

Нарешті, запишіть одну дію, яку ви можете зробити, щоб або вирішити проблему, або зменшити ймовірність її повторення. Наприклад, ви можете зберігати свій обід в іншому місці, або можете вирішити їздити з меншою швидкістю в майбутньому. Ви завжди можете мати «план Б», коли плануєте щось із цим другом (наприклад: *«Якщо Тоні скасує зустріч, я прочитаю той роман, який давно хотів прочитати»*).

Регулярне виконання цієї вправи тренує наш розум брати на себе відповідальність за халепи, які завдають нам незручностей. При цьому вона також заохочує нас брати на себе відповідальність за наш емоційний біль. Ми не звинувачуємо себе за це. Важливо, що ми *нікого не звинувачуємо*. Натомість визнаємо, що маємо здатність визнати свій біль, впоратися з ним, а не уникати його, і, врешті-решт, відпустити його.

Необхідний час: 20 хв.

Стратегія № 18: **ПРИЙМІТЬ ТЕ, ЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВСЕ КОНТРОЛЮВАТИ**

Ви маєте владу над своїм розумом, а не над зовнішніми подіями. Усвідомте це – і ви знайдете силу.

МАРК АВРЕЛІЙ

Ваше бажання контролювати все, що на вас впливає, є природним інстинктом. Ми хочемо почуватися так, ніби стоїмо біля керма нашого корабля, керуючи своїм життям, впливаючи на наші обставини і людей, які нас оточують. Але це відчуття контролю над зовнішніми факторами значною мірою є оманю. І це омана, яка має емоційну ціну.

Згадайте, коли ви востаннє, наприклад, застрягли в заторі. Ви не могли вплинути на ситуацію і були змушені чекати, поки затор розійдеться. Чекаючи, не маючи сили змінити обставини, ви могли відчувати розчарування та тривогу.

Або згадайте минулі стосунки, коли ваш партнер зраджував вам. Ви не могли контролювати його/її дії. Ви могли лише вірити, що вони залишаться відданими вашим стосункам. Коли цю довіру було порушено, ви залишилися наодинці з емоційними наслідками.

Хоча прагнення до контролю є природним інстинктом, воно фундаментально погіршує нашу здатність відпускати гнів, розчарування, образи та жаль. Це змушує нас зациклюватися на нашому негативному досвіді, не в змозі примиритися з тим, чому це відбувається. Зрештою, якщо ми справді контролюємо свої обставини, то повинні бути винними, коли справи йдуть погано. Але ідея самотажу є анафемою нашій природі.

Ми хочемо, щоб життя було передбачуваним. Але реальність така, що життя часто буває випадковим. Погані речі вряди-годи трапляються з нами незалежно від наших рішень і дій. Якщо ми сподіваємося звільнитися від негативних думок та емоційного тягаря, ми повинні змиритися з притаманною нам неконтрольованістю.

Ми можемо контролювати свій вибір, наші думки, те, як ми ставимося до інших. І ми можемо контролювати те, як реагуємо на події, людей та інші зовнішні подразники. Але ми маємо обмежений контроль над нашим оточенням, діями інших людей і подіями, які негативно впливають на нас.

Якщо ми зможемо відмовитися від свого бажання контролю, прийнявши той факт, що це, зрештою, ілюзія, випадковість життя стане легше терпіти. Ми станемо більш готовими і зможемо визнати, що багато наших негативних переживань походять від факторів, на які ми не можемо впливати. Відповідно, значною частиною емоційного

болю, який ми відчуваємо внаслідок цих переживань, стане легше впоратися і зрештою звільнитися.

ВПРАВА № 18

По-перше, створіть рубрику «*Речі, які я не можу контролювати*». Під нею зробіть список речей, на які ви маєте мінімальний вплив. Зосередьтеся на людях і вашому оточенні. Зверніть увагу, що ваш список може стати довгим. Що він довший, то краще.

Нижче наведено кілька ідей, які допоможуть вам розпочати роботу з людьми:

- що саме люди почувають до мене;
- як люди поведуться навколо мене;
- як до мене ставляться люди;
- рішення, які приймають люди;
- думки, які є у людей.

І ось кілька ідей щодо вашого оточення...

- погода;
- економіка;
- затори;
- старіння;
- минуле;
- природні явища (землетруси, пандемії тощо).

Звичайно, жоден перелік не є вичерпним. Знову ж таки, вони призначені для того, щоб допомогти вам почати.

По-друге, створіть рубрику «*Речі, які я контролюю*». Під ним запишіть все, на що ви *здатні* впливати. Як і у випадку з нашим першим списком, цей список також може стати довгим. Як ви побачите на третьому кроці, що більше речей ви занотуєте, то краще.

Ось кілька ідей, які допоможуть вам виплеснути творчість:

- як я проводжу свій час;
- куди я спрямовую свою увагу та енергію, свою поведінку;
- як я ставлюся до тих, хто мене оточує, чи тримаю на них образи;
- принципи та цінності, які я відстоюю;
- рівень співчуття, який я проявляю до інших;
- рівень співчуття, який я проявляю до себе;
- рішення бути кращим чоловіком, другом, братом/сестрою, працівником тощо;

як я реаую на те, що говорять і роблять інші.

По-третє, перегляньте кожен пункт вашого першого списку. Роблячи це, запитайте себе: «*Чи відчуваю я прив'язаність до будь-якого результату, який впливає з цього пункту?*». Якщо відповідь «так», з'ясуйте причини. Наприклад, чи виникає ваша прив'язаність через егоїзм та гордість? Чи впливає вона з помилкових очікувань? Чи виникає вона через те, що ви не допускаєте випадковості життя?

Тепер перегляньте кожен пункт вашого другого списку. Зверніть увагу, що всі вони стосуються вашого ставлення, поведінки, пріоритетів, цілей і переконань. Це ті речі, які ви контролюєте.

Четвертий і останній крок цієї вправи полягає в тому, щоб виробити мислення, яке не прив'язується до результатів, пов'язаних із пунктами вашого першого списку. Чесно попереджаю: це забере трохи часу. Зміна нашого способу мислення – це завжди боротьба, тому що ми повинні розплутати багаторічні програми.

Будьте терплячими і співчутливими до себе. Святкуйте маленькі перемоги. Наприклад, наступного разу, коли ви застрягнете в заторі, спробуйте відсторонити свої емоції від ситуації. Якщо ви досягли успіху, похваліть себе.

Ця вправа, разом із прийняттям способу мислення, який зосереджується на речах, які ми можемо контролювати, допомагає нам звільнитися від емоційного тягаря. Як тільки ми визнаємо, що більша частина психологічного болю, який ми відчуваємо, походить від речей, на які ми не можемо впливати, ми можемо більш впевнено відмовитися від них і рухатися вперед.

Необхідний час для виконання кроків з 1 по 3: 15 хв.

Час, необхідний для виконання кроку 4, – кілька тижнів, а можливо, навіть і місяців.

Стратегія № 19: **ПЕРЕСТАНЬТЕ ВЕСТИ ОБЛІК У СТОСУНКАХ**

Найбільшою перешкодою для з'єднання з нашою радістю є образа.
ПЕМА КОРДОН

Наші стосунки є джерелом великої частини нашого щастя. Товариські стосунки, які ми поділяємо з нашими колегами, підтримка, якою ми насолоджуємося з нашими друзями, і любов, яку ми відчуваємо до нашої родини, приносять нам глибоке почуття задоволення.

Але наші стосунки також можуть бути джерелом значної частини наших емоційних страждань. Нещирість, розбиті очікування та образи можуть призвести до того, що ми почуватимемося зрадженими, розчарованими і розлюченими.

Якщо ми зможемо відпустити розчарування, гіркоту й образи, які відчуваємо стосовно інших, то можемо ефективніше протистояти проблемам, які викликали ці почуття. На жаль, ми схильні триматися за ці речі. Часто це відбувається через те, що ми ведемо «табелю обліку стосунків». Ця картка відстежує позитивні та негативні вчинки наших колег, друзів та коханих.

У цій картці фіксується все, що завгодно. Це і дрібні «порушення», як-от грубі коментарі, гнівні тексти, неприємні думки. Кожна дрібниця, яка нас дратує, потрапляє в цей табель. І не дивно, що через нашу зацикленість на негативі ми не помічаємо багатьох позитивних речей, які роблять люди. Таким чином, наша система оцінювання виявляється несправедливо однобокою і дає неточне уявлення про те, хто «попереду», а хто «позаду».

Але *справжня* проблема полягає в тому, що ведення табеля про ранги завжди призводить до гіркоти та образ. Стосунки з колегою, другом чи членом родини перетворюються на змагання.

І тут ніколи не буває переможців.

Інша людина неминуче відчуває, що її не цінують. І ми, зрештою, переконуємо себе, що ми робимо найважчу роботу, докладаючи більше, ніж належить, часу, зусиль та емоційного капіталу.

Негативні емоції, які виникають унаслідок цієї динаміки, не тільки призводять до погіршення стосунків, а й важко відпускаються. Ми зациклюємося на них. Ми чіпляємося за них. І в міру того, як нагноюються, вони викликають у нас усе більше і більше обурення і жалю.

Візьмімо сьогодні на себе зобов'язання відмовитися від цієї гри.

Пообіцяймо перестати стежити за тим, чи «працюють так само старанно, як й інші» люди в нашому житті. Вправа, наведена нижче, допоможе нам почати отримувати задоволення від стосунків без оцінок, і тим самим відпустити безглузді образи.

ВПРАВА № 19

Запишіть ім'я людини, з якою ви проводите значну частину часу. Це може бути ваш чоловік/дружина, близький друг або колега.

Далі складіть список того, що ця людина останнім часом зробила або сказала, що викликало у вас незадоволення. Ваш чоловік не вимив посуд? Друг поділився думкою, яка вас роздратувала? Колега спізнився

на зустріч, яку ви запланували для вас двох? Запишіть це, незалежно від того, наскільки банальним це зараз здається.

Тепер складіть список рис, які ви цінуєте в цій людині.

Ось короткий список, з якого можна почати:

- позитивний настрій;
- гарне почуття гумору;
- готовність слухати;
- не засуджує;
- швидко пробачає;
- готовий брати на себе відповідальність;
- лояльний;
- чесний;
- послідовний;
- ентузіаст.

Зробіть свій список якомога повнішим.

Нарешті, перегляньте список того, що ця особа зробила, що викликало у вас незадоволення. Пам'ятаючи про її позитивні риси, запитайте себе: *«Наскільки серйозною є ця проблема для мене в подальшому?»*. Дайте відповідь, присвоївши кожному пункту вашого першого списку цифру від 1 до 10.

Кількісне значення нашого невдоволення після приватного визнання нашої вдячності цій людині має ефект прояснення. Це показує: хоча наше роздратування може бути й обґрунтованим, нерозумно тримати його в собі, зважаючи на все хороше, що нам подобається в цій людині.

Необхідний час: 15 хв.

Стратегія № 20: **ПРИПИНІТЬ БРАТИ НА СЕБЕ НЕПОТРІБНІ ЗОВОВ'ЯЗАННЯ**

Я помилився і перебрав на себе зобов'язання, і це типово для мене.

РОБЕРТ МЕТКАЛФ

Нині дуже легко перебрати на себе зайві зобов'язання. Щодо нашого часу, уваги й інших ресурсів дедалі зростають вимоги. Багато з нас виявляється настільки зайнятим, що намагається до такої міри виконувати свої обов'язки, що залишається обмаль часу для задоволення власних потреб чи реалізації інтересів. Це виснажує. Фактично, це шлях до того, щоб відчувати стрес і вигорання.

Але є ще одна проблема з надмірними зобов'язаннями, і вона особливо складна, бо її дуже легко не помітити. Присвячуючи свою увагу

виконанню, здавалося б, нескінченного списку «обов'язків», ми позбавляємо себе енергії, необхідної для дослідження наших емоційних тягарів.

А якщо ми їх повністю не дослідимо, то не зможемо їх посправжньому вирішити і відпустити.

Безумовно, у кожного з нас є зобов'язання, яких ми не можемо уникнути. Одні пов'язані з роботою. Інші – з родиною. А деякі пов'язані з іншими аспектами нашого життя: волонтерство, допомога неприбутковим організаціям, віддавання часу та енергії нашим церквам, підробіток. Ми не можемо відмовитися від цих зобов'язань.

Але ми можемо не брати на себе зобов'язання виконувати завдання і ролі, які вважаємо менш пріоритетними. Ми можемо почати частіше говорити «ні». Можемо почати будувати своє життя таким чином, щоб виконувати свої першочергові обов'язки, залишаючи собі достатньо часу для керування своїм емоційним здоров'ям.

Важко сказати «ні», коли ми звикли говорити «так». Але перевага полягає в тому, що ми уникнемо перенапруження. Замість того, щоб витратити весь свій час і енергію на те, щоб допомагати іншим отримувати те, що вони хочуть від життя, ми можемо зарезервувати ці ресурси для наших власних пріоритетів.

Як нам припинити заповнювати свої календарі і списки справ непотрібними зобов'язаннями? Вправа, що пропонується нижче, пропонує простий план.

ВПРАВА № 20

Порахуймо час. Щодня ми маємо лише 24 години. Корисно усвідомити, що частина цього часу вже витрачена.

По-перше, створіть рубрику «*Особиста і домашня гігієна*». Під нею напишіть такі пункти:

- сон;
- прийняття душу/догляд;
- фізичні вправи;
- харчування та приготування їжі;
- домашні справи;
- сімейний час.

По-друге, запишіть, скільки часу ви витрачаєте на кожен пункт щодня. Орієнтуйтеся на ідеальний варіант. Наприклад, ви можете спати чотири години на добу, але ідеальний час – сім (це залежить від віку). Ви можете

не витратити час на фізичні вправи щодня, але визнаєте, що повинні це робити. Ось як може виглядати ваш список після цього кроку:

- сон – 7 год.;
- прийняття душу/догляд – 45 хв.;
- фізичні вправи – 20 хв.;
- харчування та приготування їжі – 2 год.;
- домашні справи – 30 хв.;
- сімейний час – 90 хв.

Це складає трохи більше ніж 12 год. Це означає, що у вас залишилося 12 год. у вашому бюджеті.

Тепер створіть рубрику «Робота» і пройдіть через той самий процес. Ось як може виглядати ваш список:

- час на дорогу – 1 год.;
- час на роботі – 8 год.

Це загалом 9 год. У нас залишилося 3 год.

Далі створіть рубрику «Інші сфери». Сюди ввійдуть такі речі, як волонтерство, час, проведений у церкві, допомога клієнтам через побічний бізнес. Якщо ви витрачаєте час на такі речі лише один раз або двічі на тиждень, просто розділіть час, який ви витрачаєте, на сім, щоб вирахувати середній щоденний показник. Ось гіпотетичний список:

- волонтерство – 3 год. на тиждень або приблизно 30 хв. на день;
- церква – 3 год. на тиждень або приблизно 30 хв. на день;
- додаткова робота – 1 год. на день.

Це загалом 2 год. У нас залишилася 1 год.

Тепер запишіть свої хобі та зацікавлення. Наприклад, чи граєте ви на гітарі? Чи регулярно ви проводите час у молитві або медитації? Чи любите ви читати книги із самовдосконалення? Чи любите ви дивитися фільми на Netflix?

Пам'ятайте, що в нас залишилася лише 1 год. в бюджеті.

Як ми її будемо витратити?

Ця вправа переслідує дві цілі. По-перше, вона показує, що значна частина нашого часу вже зайнята, навіть якщо ми цього не усвідомлюємо. По-друге, це підкреслює той факт, що надмірна зайнятість означає відволікання часу від важливих сфер нашого життя. Коли ми визнаємо, що наш час та енергія обмежені, і бачимо ці обмеження на папері, стає легше сказати «ні». І що частіше ми

говоримо «ні», то більше в нас з'являється часу для самоаналізу. Ми даємо собі більше свободи, щоб вивчити, вирішити і, врешті-решт, звільнити емоційний біль, який нас обтяжує.

Необхідний час: 10 хв.

Стратегія № 21: **НАВЧІТЬСЯ ПРОЦАТИ СОБІ ТА ІНШИМ**

Згадайте всіх, хто коли-небудь чимось вас образив, незалежно від того, наскільки це було серйозно чи давно, і зробіть вибір – відпустити. Прощення – це акт серця.

ВЕЙН ДАЙЕР

Велика частина емоційного болю, який ми відчуваємо, виникає через несправедливе ставлення з боку інших. Ми почуваємося скривдженими, зрадженими, забутими або нешанованими. Ці почуття перетворюються на образу, яку ми тримаємо як спосіб захистити себе. Якщо ми ображаємося на людину, відповідальну за наші страждання, ми менш схильні бути емоційно вразливими стосовно неї.

Багато емоційних страждань, які ми відчуваємо, також впливають з того, як ми ставимося до себе. Ми самі – наш найсуворіший критик. Коли помиляємося, робимо неправильний вибір або не виконуємо свої обов'язки відповідно до наших стандартів, ми засуджуємо себе. Ми б'ємо себе за наші провали та недоліки. Це призводить до почуття провини і сорому, емоцій, які без потреби ранять нашу самооцінку, діючи як кайдани, що стискають нашу свободу.

Рішення полягає в тому, щоб прийняти позицію прощення. Ми повинні бути готові прощати як іншим, так і самим собі. Звичайно, це легше сказати, ніж зробити. Прощення іншим робить нас вразливими перед ними. Ми боїмося бути знову скривдженими ними, тому не схильні їм прощати.

Пробачити собі не легше. Ми неохоче відпускаємо себе з гачка, бо в глибині душі вважаємо, що повинні бути ідеальними. Ми встановлюємо для себе невиправдано високі стандарти, не даємо собі права на помилку, сприймаємо самопрощення як слабкість, тому утримуємося від нього. Але самодокір не робить нас сильнішими. Він лише розпалює наше его настільки, що ми відчуваємо, що нічого не можемо зробити правильно.

Коли ми приймаємо позицію прощення стосовно інших, нам легше віддалитися від минулих образ. Так, ми робимо себе більш вразливими. О ні, прощення іншим не обов'язково змінить їхню поведінку стосовно нас. Але воно дає нам змогу відпустити нашу гіркоту і образу. Це

приносить свої плоди. Невелика, але дедалі більша кількість досліджень показує, що прощення іншим може зменшити наш стрес і підвищити нашу продуктивність [3]. Але найголовніше те, що це може допомогти покласти край нашим емоційним стражданням.

Коли ми приймаємо позицію *самопрощення*, то можемо легше відпустити сором і провину, які ми відчуваємо за свої помилки, вибір, погану роботу. Ми перестаємо почуватися нікчемними та неефективними. Натомість наше самосприйняття визначає людське в нас та вроджену властивість помилятися. Ми визнаємо, що робимо помилки. Ми стаємо менш схильними заціклюватися на них і менш схильними жити негативними емоціями, які виникають через них. Як уже йшлося, більшості з нас прощення дається нелегко. Ми повинні над цим працювати. У цьому нам допоможе наступна вправа. Вона дає нам можливість проаналізувати наші емоції, коли ми відчуваємо себе ображеними іншими або розчарованими в собі. Вона спонукає нас запитати себе, чи не приносять нам ці емоції більше шкоди, ніж користі. Розуміння, яке ми отримуємо, поступово допоможе звільнитися від душевного болю, образи, сорому та інших токсичних почуттів, які стримують нас.

ВПРАВА №21

Цей курс складається з двох частин. Перша частина буде зосереджена на прийнятті прощення іншим, а друга – на прийнятті подібного ставлення до себе.

По-перше, запишіть ім'я людини, поведінка якої нещодавно вас розлютила або образила. Далі запишіть, що саме ця людина зробила або сказала, що викликало таку реакцію.

А тепер опишіть емоції, які ви відчули. Смуток? Обурення? Сором? У будь-якому разі запишіть їх.

По-друге, створіть список, який описує, як ці емоції впливають на вашу поведінку. Ось приклад такого списку:

- Я не можу зосередитися на роботі.
- Я відчуваю страх поруч із цією людиною.
- Я не дуже схильний ділитися своїми думками.
- Я відчуваю невпевненість у собі та своїх цілях.
- Я не можу бути присутнім із близькими.

По-третє, складіть список, в якому зазначте, що ви будете відчувати, якщо пробачите цій людині й підете далі. Ось приклад такого списку:

- Я почуватимуся спокійніше.
- Я буду менше хвилюватися.
- Я почуватимуся менш вороже налаштованим.
- Я почуватимуся більш співчутливим.
- Я відчуватиму більше підтримки.

Нарешті, перегляньте ці два списки разом. Зауважте переваги прощення людині проти недоліків затамувати й тримати на неї образу. Записуючи наші емоції, а також те, як вони впливають на наш спосіб мислення та поведінку, легше дослідити їхній вплив. Це допомагає нам бути більш об'єктивними. Як наслідок, ми можемо швидше зрозуміти, що переваги прощення іншим і руху вперед значно перевершують будь-які переваги тримати образи, гнів і сором.

Тепер перенесімо наш фокус на *самопрощення*. Будемо діяти за аналогічною схемою. Спочатку опишіть нещодавній випадок, який спонукав вас критикувати себе. Далі запишіть емоції, які ви при цьому відчували. Почуття провини? Відчай? Збентеження? Як і в попередньому випадку, неодмінно запишіть їх.

По-друге, створіть список, який описує, як ці емоції впливають на вашу поведінку. Ось приклад такого списку:

- Я рідше ризикую.
- Я частіше сумніваюся в своїх силах.
- Я частіше здаюсь.
- Я, радше за все, віддаляюся від інших та ізолююся.
- Я рідше висловлюю свої потреби іншим.

По-третє, складіть список, який описує, що ви будете відчувати, якщо пробачите собі. Ось приклад такого списку:

- Я почуватимуся більш впевнено.
- Я відчуватиму більше свободи.
- Я зможу діяти без страху.
- Я витрачатиму менше часу на те, що не здатен змінити.
- Я насолоджуватимуся здоровшими стосунками.

Нарешті, зважте переваги прощення собі і недоліки постійного самоосуду. Ми можемо швидко побачити, що прощення собі – це найлегше рішення на шляху до звільнення від відчаю, провини та інших емоційних тягарів.

Необхідний час: 30 хв.

Бонусна стратегія №1: **РОЗВИВАЙТЕ «ЕМОЦІЙНЕ РОЗМАЇТТЯ»**

Негативні емоції, такі як самотність, заздрість і провина, відіграють важливу роль у щасливому житті; вони є великими, яскравими ознаками того, що потрібно щось змінювати.

ГРЕТХЕН РУБІН

Ви, без сумніву, зустрічали людей, які здаються вічно і виключно щасливими. Вони завжди усміхаються, сміються, перебувають у доброму гуморі і завжди налаштовані оптимістично. І з ними може бути дуже важко, якщо вони застануть нас ще до того, як ми вип'ємо вранці першу чашку кави.

Думка про те, що вони, можливо, тримаються за якийсь емоційний біль, здається незбагненною на фоні їхнього постійного піднесеного настрою.

Але виявляється, що вони можуть бути не такими щасливими, як здається. Психологи зазначають, що переживання *різноманітних* емоцій, як хороших, так і *поганих*, є кращим для нашого емоційного здоров'я [4]. Вони називають це «емоційним різноманіттям».

Емоційна диверсифікація працює подібно до фондового ринку. Диверсифікація наших інвестиційних фондів у різноманітні акції допомагає нам пережити спади на якомусь одному конкретному ринку. Це захищає наш інвестиційний портфель від катастрофи. (Це причина, чому багато людей інвестують у трастові інвестиційні фонди). Так само емоційне різноманіття допомагає нам переносити досвід, який в іншому разі міг би призвести до емоційного спустошення. Вона захищає наш *емоційний* портфель.

Розгляньмо, наприклад, людину, яка завжди життєрадісна. Якщо вона справді відчуває тільки позитивні емоції (радість, щастя тощо), то одна-єдина велика негативна подія (втрата роботи або розлучення), може зруйнувати її емоційний стан. І навпаки, людина, яка регулярно відчуває широкий спектр емоцій, від радощів і щастя до смутку і розчарування, краще підготовлена до перенесення такої події.

Емоційна різноманітність допомагає нам позбутися сумних спогадів, болісних жалів і образ. Ми відчуваємо низку емоцій, що робить нас більш адаптованими до обставин. Стаємо стійкішими до негативних думок і почуттів, які інакше могли би заповнити наш головний простір. Замість того, щоб бути одержимими своїм емоційним болем, нам стає легше протистояти його джерелу, керувати своїми почуттями щодо нього та, нарешті, відпустити ці почуття.

Наступна вправа підкреслить важливість розвитку емоційного розмаїття і допоможе нам зрозуміти, що викликає емоції, які ми відчуваємо.

БОНУСНА ВПРАВА №1

По-перше, складіть список емоцій, які ви переживали останнім часом. В ідеалі, він має включати в себе емоції, які охоплюють широкий спектр – від щастя до смутку, від гніву до захоплення. Що ширший діапазон, то краще.

По-друге, коротко опишіть інцидент, який викликав кожен емоцію. Наприклад, вас розлютило щось, що сказав вам колега? Ви зраділи, коли отримали підвищення на роботі? Чи засмутилися, дізнавшись, що близький друг переїжджає до іншої країни?

По-третє, перегляньте розподіл емоцій у вашому списку. Він здається збалансованим чи в ньому непропорційно переважають негативні або позитивні емоції? Якщо у вашому списку переважають ті або ті, проаналізуйте інциденти, які їх викликали. Чи впадають в око якісь закономірності, які свідчать про емоційну вразливість, наприклад, як ви реагуєте на зневажливі коментарі від колег?

Ця вправа покликана покращити наше усвідомлення діапазону емоцій, які ми переживаємо. Якщо ми виявимо, що рідко відчуваємо емоції, які виходять за межі обмеженого діапазону, ми можемо шукати можливості для розширення нашого емоційного розмаїття.

Наприклад, якщо ми зазвичай відчуваємо злість і обурення, доцільно робити те, що приносить нам задоволення,— наприклад, хвалити інших. Якщо ми здебільшого щасливі, можемо знайти час, щоб визнати речі, які роблять нас нещасними, а не просто уникати їх.

Необхідний час: 20 хв.

Бонусна стратегія №2: КЕРУЙТЕ СВОЇМИ ЕМОЦІЙНИМИ ІНВЕСТИЦІЯМИ В ОЧІКУВАНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ

Легше зробити так, щоб наші бажання відповідали нашим можливостям, ніж зробити так, щоб наші можливості відповідали нашим бажанням.

РОБЕРТ Е. ЛІ

Ми багато чого очікуємо від себе та інших. Коли наші очікування не виправдовуються, ми відчуваємо розчарування, фрустрацію і навіть гнів. Віримо, що має бути певний результат. Інвестуємо в нього. Коли він не реалізується так, як ми собі уявляємо, наше терпіння

вичерпується, і наш внутрішній критик засуджує всіх причетних (хоча б у нашій голові).

Це великий тиск на себе та інших людей. І оскільки помилки, погані рішення і проступки неминучі (ми ж люди, зрештою), це рецепт образи. Ця образа може розростися настільки, що ми стаємо вічно озлобленими. Ми починаємо очікувати невдач від себе та інших, зберігаючи при цьому свої жорсткі стандарти.

Це замкнене коло. Повторюючись, воно посилює негативне ставлення і спонукає нас триматися за нього, незважаючи на його шкідливий вплив на наше емоційне самопочуття. Продовження такого стану збільшує наш стрес, погіршує нашу об'єктивність і навіть може призвести до депресії. Переймаючись цим негативом, ми зациклюємося на своїх розчаруваннях, фрустрації та засудженнях, не в змозі їх відпустити.

Ми повинні розірвати це коло. Повинні керувати нашими очікуваннями так, щоб вони не керували нами і не зруйнували наше психічне здоров'я в процесі.

Це буде нелегко. І це займе час. Але якщо ви готові інвестувати час і зусилля, ви побачите, що керування вашими очікуваннями зменшить силу емоційного потрясіння, яке ви відчуваєте, коли все йде не так, як заплановано. Фактично, це зробить неактуальними багато джерел цього емоційного болю. І, зрештою, це полегшить процес звільнення від нього.

БОНУСНА ВПРАВА №2

Складіть список нещодавніх інцидентів, які викликали у вас почуття гніву або розчарування. Опишіть події, поведінку та рішення, які викликали ці почуття.

Наприклад, ви могли відчувати розчарування, коли друг спізнився на запланований обід. Або, можливо, ви відчували розчарування, коли ваш чоловік або дружина забули винести сміття. Можливо, ви розсердилися, коли колега по роботі не виконав свою частину проєкту, завдавши вам більше роботи.

Негативні емоції, які ви відчували, засновувалися на ваших очікуваннях. Та насправді вони є наслідком того, що ви емоційно інвестували в певний результат (наприклад, ваш друг прийде на обід вчасно). Коли цього результату не сталося, ви відреагували негативно (наодинці).

Мета цієї вправи – підкреслити цей факт і допомогти відокремити наші очікування від наших емоційних інвестицій в те, як усе зрештою відбувається. Виконуючи це, можемо покращити нашу адаптивність до ситуацій, коли наші очікування не справджуються. Ми можемо відчувати гнів і розчарування, але бути менш схильними до того, щоб ці емоції поглинали нас. Менше емоційно вкладаючись у певний результат, ми здатніші легше відпустити ці почуття, якщо вони з’являться.

Необхідний час: 15 хв.

Бонусна стратегія № 3: **СТАВТЕ ПІД СУМНІВ ДОСТОВІРНІСТЬ
СВОЇХ ВЛАСНИХ НАРАТИВІВ**

*Зрозумійте і киньте виклик своєму особистому наративу. Наративи стають вибором і діями,
які стають вашим життям.*

БРАЙАНТ Х. МАКГІЛЛ

Наш розум вигадує історії, щоб надати сенс нашому досвіду. Ці історії повинні допомогти пояснити, чому щось відбувається і які ролі ми відіграємо в житті.

Це спроба нашого мозку «замкнути петлю». Він хоче встановити причиново-наслідковий зв’язок між подіями й тригерами. Тому він створює наративи для досягнення цієї мети. Проблема в тому, що ці наративи, як правило, не відповідають поставленій меті.

Наш мозок заклопотаний не так точністю, як встановленням причиново-наслідкових зв’язків. Ці наративи посилюють наші когнітивні упередження. Якщо ми маємо корисливе упередження, приписуючи позитивний досвід нашим діям, а негативний досвід – зовнішнім обставинам, наші особисті наративи це відобразять.

Припустимо, що ми складаємо іспит і отримуємо хорошу оцінку. Наша корислива упередженість може пояснити цю оцінку нашим інтелектом, вправними навичками складання тестів або тим, що ми добре готувалися. Таким чином, наш мозок створить розповідь про те, що ми розумні, добре складаємо тести і старанні від природи.

Якщо ми схиляємося до скромності, приписуючи позитивний досвід зовнішнім факторам, а негативний – нашим діям, це також відобразатиметься в наративах нашого мозку.

Наприклад, ми можемо пояснити свою гарну оцінку тим, що іспит був занадто легким або, можливо, професор був напрочуд ефективним у

викладанні матеріалу. Наш мозок створить розповідь, яка підтверджує ці деталі (наприклад, нам пощастило з цим професором).

Коли з нами трапляються *погані* речі, наш мозок часто створює наративи, які припускають, що ми самі винні. Це означає, що щось у нашому характері спричинило нещасний випадок. Тут важливо пам'ятати, що мозок не переймається точністю. Він просто хоче замкнути цикл.

Припустимо, що ми погано склали іспит. Наш мозок створить розповідь, щоб пояснити причину (-и). Цей наратив може припустити, що ми дурні, не здатні зосередитися або просто погано складаємо іспити. Якщо ми не відпустимо його, то ризикуємо зациклитися на цих рисах, помилково вважаючи їх частиною нашої ідентичності. Це шлях до самоосуду та відчаю.

Якщо ми поставимо під сумнів цей наратив, то помітимо, що він не відповідає дійсності. Наші погані результати іспиту можуть бути пов'язані з почуттям виснаження, стресом або неправильним тлумаченням матеріалу. Ставлячи під сумнів наратив, ми виявляємо його нечесність. Після того, як він виявляється неправдивим, ми менш схильні зациклюватися на своїх передбачуваних недоліках. Замість цього ми можемо відпустити прикрий інцидент і рухатися далі.

Наступна вправа проста. Але не варто недооцінювати її корисність.

БОНУСНА ВПРАВА №3

По-перше, опишіть один із негативних моментів вашого життя. Можливо, ви дозволили зруйнуватися стосункам, якими ви дорожили. Можливо, ви не зуміли постояти за себе, коли інші несправедливо звинуватили вас у чомусь. Або, можливо, ви шкодуєте, що не вивчили другу мову. Про що б ви не шкодували, запишіть це.

По-друге, опишіть наратив, який створив ваш мозок, щоб пояснити цей жаль. Наприклад, чи припускає він, що ви – поганий друг? Чи натякнув мозок на те, що ви боягуз? Чи припускав, що ви ледачий?

По-третє, просто запитайте себе: «*Чи є ця розповідь правдивою?*».

Ви побачите, що, ставлячи це запитання, ви зазвичай виявляєте, що ваш мозок і внутрішній критик намагаються подати неправдиву інформацію. Наприклад, можливо, дружба розірвалася через те, що ваш друг не відповідав на ваші дзвінки. Можливо, ви не зуміли постояти за себе, тому що ваша увага зосереджувалася на більш

нагальних справах. Можливо, ви досі не вивчили другу мову, тому що вважаєте за краще присвячувати свій обмежений час родині.

Коли ми тренуємося ставити під сумнів наші власні наративи, зменшується ймовірність того, що ми втрапимо в пастку самозвинувачень. Ми можемо об'єктивно проаналізувати, чому з нами сталася та чи та неприємна подія, без інстинктивного звинувачення та осуду себе за неї. Це дає нам змогу відпустити її разом із супутнім жалем і продовжувати жити далі.

Необхідний час: 15 хв.

ДУМКИ ПРО «МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ»

Для нас природно триматися за своє минуле. Ми тепло згадуємо добрі часи, переживаємо події, які приносили нам справжню втіху і щастя. Згадуємо погані часи з тужливою ностальгією, відтворюючи події, які змушували нас відчувати сум, злість або самотність.

Наші спогади формують наше життя. Вони дають нам змогу подорожувати в минуле, вчитися на досвіді минулого і використовувати його в сьогоденні й майбутньому.

Але легко потрапити в пастку минулого. Болючі спогади та негативні емоції, які вони викликають, переслідують і стримують нас. Залишені невирішеними, вони прилипають до нас, як мокра тканина, змушуючи нас зациклюватися на речах, які ми не можемо змінити. Жаль стає нашим постійним супутником, заважаючи насолоджуватися справжньою емоційною свободою.

Я написав «*Мистецтво відпускати*», щоб допомогти вам запобігти цьому гнітючому, невинувато жорсткому психічному процесу. Моїм наміром було дати вам інструменти, необхідні для того, щоб нарешті змусити замовкнути невблаганний голос самодокору та осуду, а натомість проявити співчуття, емпатію й терпець. Я переконаний, що це шлях до здоровших стосунків, більш приємної кар'єри і, зрештою, більш продуктивного та корисного життя.

Ми пройшли довгий шлях із моменту написання першого розділу. Ми обговорили безліч ідей і концепцій. Ми розглянули численні стратегії, які ви можете використовувати, починаючи від *сьогоднішнього дня*, і почати звільнитися від емоційного болю, з яким ви боролися.

Якщо ви виконували вправи на цьому шляху, ви вже на шляху до того, щоб насолоджуватися життям з меншим стресом, меншою образою, меншим жалем і меншими душевними стражданнями. Молодці!

Якщо ви ще не виконували ці вправи, то вас чекає приємна несподіванка: вони вимагають часу, уваги та енергії, але ви переконаєтеся, що вони допоможуть вам нарешті звільнитися від негативних думок та емоцій, які вас обтяжують.

І наостанок я закликаю вас перечитувати «*Мистецтво відпускати*» щоразу, коли ви відчуваєте злість, депресію або пригніченість життям.

Вам не обов'язково читати всю книгу знову. Просто перегляньте зміст і поверніться до розділу, який резонує з вами в цей момент.

І з цим я бажаю вам щастя, якого ви прагнете і на яке заслуговуєте. Щасливої дороги!

ВАМ СПОДОБАЛОСЯ ЧИТАТИ «МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ»?

Щиро дякую вам за те, що ви знайшли час, щоб прочитати «Мистецтво відпускати». Я дуже ціную те, що ви вирішили витратити частину свого обмеженого часу зі мною.

Якщо вам сподобалося читати книгу «Мистецтво відпускати», будь ласка, зробіть мені невеличку послугу. Чи не могли б ви залишити короткий відгук про книгу на Amazon? Одне-два речення вашого відгуку означатиме для мене цілий світ. Ваші слова заохотять інших людей прочитати книгу.

І останнє перед тим, як ми попрощаємось. Я планую написати ще кілька книг упродовж наступних років. Кожну з них я, радше за все, випущу зі значною знижкою протягом обмеженого часу; ви зможете придбати кожен з них менш ніж за 1 долар.

Якщо ви бажаєте отримати повідомлення про вихід цих книг та скористатися знижкою, будь ласка, заповніть форму нижче.

Обов'язково доєднайтеся до мого списку розсилки. Ви також отримаєте мою 40-сторінкову електронну книгу у форматі PDF під назвою «*Катапультируйте свою продуктивність! 10 найкращих звичок, які ви повинні розвинути, щоби встигати більше*».

Долучитися до мого списку можна за адресою:

<http://artofproductivity.com/free-gift/>

Я також надсилатиму вам свої найкращі поради щодо продуктивності та керування часом через електронну розсилку. Ви отримаєте поради і тактики щодо подолання прокрастинації, урізноманітнення ранкової рутини, уникнення вигорання та розвитку гострої уваги, а також багато інших порад для підвищення продуктивності!

Якщо у вас є запитання або ви хочете поділитися порадою, технологією чи «мозковим штурмом», який позитивно вплинув на ваше життя, будь ласка, звертайтеся до мене за адресою:

damon@artofproductivity.com

Я буду радий почути про це!

До зустрічі! Щиро ваш,
Деймон Захаріадіс
<http://artofproductivity.com>

ПРО АВТОРА

Деймон Захаріадіс – корпоративний біженець, який витримав роки непотрібних зустрічей, випадкових розмов із колегами по роботі та робочого середовища, що відволікає, перш ніж вирішив діяти самостійно. Сьогодні, на додачу до написання щораз ширшого каталогу книг із тайм-менеджменту та продуктивності, він є ведучим блогу про продуктивність *Artof-Productivity.com*.

У вільний час він любить грати в шахи, покер та іноді з друзями у відеоігри. І продовжує обіцяти собі, що знову почне грати на гітарі. Деймон живе в Південній Каліфорнії зі своєю прекрасною дружиною, котра завжди підтримує, та їхнім ласкавим, дивакуватим, а іноді й пустотливим собакою. Він задумливо дивиться у свій 50-й день народження на своє минуле, як на шлях у дзеркалі заднього огляду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Titova, Milla and Kennon, Sheldon (2021). «Happiness comes from trying to make others feel good, rather than oneself». *The Journal of Positive Psychology*. DOI:10.1080/17439760.2021.18978/.
2. McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion*, 18(5), 755–764. <https://doi.org/10.1037/emo0000322>.
3. Toussaint, Loren and Worthington, Everett L. (2018). "Forgiveness Working: Forgiveness, Health, and Productivity in the Workplace." *American Journal of Health Promotion*. DOI: 10.1177/089011711666231.
4. Quoidbach, Jordi, et. al. (2014) "Emodiversity and the emotional ecosystem." *Journal of Experimental Psychology: General*. vol. 143, no. 6, pp. 2057–2066. PMID: 25285428 DOI: 10.1037/a0038025

© Damon Zahariades, 2022

© Морфеус, 2023

© Бондар А.О., переклад, 2023