

Дэвид Ричо

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»



**ТРИГГЕР
К ПЕРЕМЕНАМ**

**Что делать,
когда нет сил
терпеть**

Перевод
Екатерины Петровой

МИОО

*Всем тем, с кем мне было хорошо
в церкви Святой Марии в Гринвиче в 1966–1968 гг.*

Вы навсегда в моем сердце

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Часть первая. Почему так трудно сделать шаг	19
Если мы не готовы осознать или назвать	25
Наши страхи запугивают нас	33
Мы верим в то, что мы здесь, чтобы терпеть, а не быть счастливыми	37
Оставаться, отстраняясь	42
Заклятие детства	49
На кону наша безопасность и чувство принадлежности	58
Ловушка зависимости или созависимости	65
Часть вторая. Что помогает двигаться дальше	81
Ищите безопасность в себе	82
Борьба с самообманом	91
Задабривание внутреннего критика	95
Избавление от сожалений	102
Проработка отложенного горя	104
Практика сортировки	110
Неделя медитации на ходу	118
Часть третья. Когда мы чувствуем, что оставаться нет сил	125
Недопонимание близости, обязательств и независимости	126
Паттерн полета Питера Пэна	132
Сразу не вышло и до сих пор не получается	137

Часть четвертая. Разрешимые проблемы	139
Разрешение конфликтов	141
Взгляд в глубину: причины и откровения	151
Как освободиться от травмы	155
Саморегуляция и самоуспокоение в осознанности	159
Осознанное принятие и осознанное создание среды	164
Практика любящей доброты	169
Неделя медитации о том, чтобы остаться	177
Часть пятая. Загадка подходящего момента	185
Выбор времени и готовность	188
Как с уважением принять момент ухода	198
Как с уважением воспринять решение остаться там, где еще есть надежда	200
Часослов	202
Эпилог. Что дальше?	209
Практика двух вдохов: отпустить и жить дальше	209
Остаться, если есть надежда на успех	210
Подготовка	211
Приложение. Прошедшее совершенное и настоящее время. Забавная история	213
Об авторе	221

Предисловие

- Почему я так долго остаюсь в этих отношениях?
Что держит меня и не отпускает все это время?
Почему я до сих пор работаю здесь?
Что заставляет меня мириться с плохим отношением к себе?
Чего я боюсь до такой степени, что не могу уйти?
Проиграв однажды, почему я настроился проигрывать и дальше?
Ситуация меня не устраивает, что же мешает мне выйти из нее?
Я всегда недополучаю, почему я соглашаюсь на жалкие крохи?
Почему я до сих пор обделяю себя?

Я консультирую более 50 лет, и большинство клиентов пришли ко мне потому, что не могли оборвать бесперспективные отношения. Со мной такое бывало. И с вами, наверное, тоже? Речь про любые отношения: с партнерами, начальством, собственными зависимостями, физической болью, родственниками, а также с религиозными и прочими организациями.

Зона дискомфорта держит так же крепко, как зона комфорта! Непросто выбрать момент для ухода и претворить решение в жизнь.

С другой стороны, иногда мы ретируемся, хотя у отношений есть шанс. Они не безнадежны, надо лишь преодолеть трудности. Вот почему важно определить, есть ли перспектива в отношениях и, следовательно, стоит ли работать над ними.

В этой книге мы обсуждаем два варианта: уйти из союза, который изжил себя, или оставаться, пока есть надежда все наладить. Весьма интересно, до какой степени выбор действия зависит от вашей индивидуальности и от того, в каких условиях она формировалась.

Мало сделать выбор, нужно еще кое-что: правильно выбрать момент ухода. Под ним подразумевается временной охват, подходящий промежуток, некий период, который характеризуют обычно как «пришла пора». Чего мы ждем, когда лучше уйти, и почему уходим, когда есть надежда? Мы не полностью свободны в выборе. Вы не думали, почему вам проще сделать что-то, скажем, в понедельник, а не в воскресенье или во вторник? Какие-то внутренние часы сообщают нам, что пора уходить или принять решение остаться. Бесполезно подталкивать или сдерживать себя, если внутренние часы сбиты. Нельзя ни торопиться в воскресенье, ни тянуть до вторника: все в жизни должно пройти проверку временем — так она устроена.

В целом люди уходят или решают остаться, когда готовы к этому. А готовность зависит от будильника, неподвластного нам. Время играет важную роль в такого рода решениях. В книге я помогу вам понять правильный момент для важного жизненного выбора и научу действовать в соответствии с ним. Я проведу вас в мир, где перед вами не захлопываются никакие ворота и нет запертых дверей. Врата дхармы всегда открыты. Дхарма относится к понятиям буддийского вероучения.

Книги и гуру по самопомощи создают впечатление, что достаточно взять себя в руки, сделать шаг вперед — и жизнь сразу изменится. Иногда такие стратегии действительно помогают. Но в них не учитывается кое-что непобедимое и таинственное, а именно: личная готовность — еще один портрет в медальоне подходящего момента.

Этот момент не волшебный и сам по себе не заставит действовать. Но подтолкнет, если почувствовать его. Мы готовы, если:

- отдаем себе отчет в происходящем;
- знаем, что надо сделать;
- у нас есть все для того, чтобы действовать;
- наши намерения тверды.

Будет понятнее, что такое готовность, если рассмотреть две вероятности.