

**Ти злишся на мене? Як
позбутися залежності від
чужої думки та почати жити
власним життям**

КУПИТИ

Про книгу

За допомогою щирих історій клієнтів та вправ, що спонукають до роздумів, Меґ Джозефсон навчить вас не боятися своїх думок та емоцій, навіть якщо вони неприємні, наочно покаже, що конфлікти можуть і мають ставати шляхом до глибшого зв'язку, і заспокоїть: догоджати справді може бути доречно, тож варто припинити ненавидіти себе за повернення до звичних моделей поведінки.

ЗМІСТ

Примітка авторки	9
Вступ	11
Розділ 1. Інше слово на літеру «д».....	18
Розділ 2. Тепер і тоді.....	34
Розділ 3. Дозвіл на зцілення.....	66
Розділ 4. Ви - не ваші думки.....	86
Розділ 5. Емоції - не проблема.....	108
Розділ 6. Це виснажує.....	132
Розділ 7. Нічого особистого.....	160
Розділ 8. Конфлікт — це як смерть (він неминучий).....	180
Розділ 9. Переосмислення меж.....	210
Розділ 10. Хто ви? (Так, саме ви).....	238
Розділ 11. Зцілюючи себе, ми допомагаємо іншим.....	260
Подяки	268

ВСТУП

— Чому я завжди думаю, що люди злі на мене? — запитую я свою терапевтку.

Це наш перший сеанс у спекотний день у Нью-Йорку. Її кабінет, оформлений у стриманих зелених тонах, розташований між Юніон-сквер і Челсі. Пронизливий звук сирен, що проносяться повз, долинає до кімнати, наче легкий вітерець. Мені двадцять років, я проходжу стажування в журналі про стиль життя після другого курсу коледжу. Я заощадила достатньо грошей, щоб дозволити собі п'ять-сім сеансів у неї протягом літа, тож мовчки молюся, щоб вона швидко мене зцілила.

У відповідь на моє перше запитання вона повільно киває й глибоко дихає, чекаючи, поки я скажу щось іще, а я чекаю, поки щось промовить вона. Терапевтка поправляє свої прямокутні окуляри в червоній оправі й перехрещує ноги, а мій погляд зупиняється на картині над її кріслом. Я мружу очі та нахиляю голову, намагаючись визначити, чи це зображення квітки, чи вагіни.

Наприкінці наших спільних п'ятдесяти хвилин, після того як розповіла їй про своє життя до цього моменту, я вийшла з її кабінету з липким від сліз обличчям і рекомендацією книги про дорослих дітей алкоголіків. Дивно, та нехай.

Я сподівалася, що терапевтка скаже мені, що зі мною не так, і запропонує тріступінчастий план вирішення проблеми, подарунковий пакет і версію 2.0 мене самої. Натомість вона більшу частину сеансу розпитувала мене про моє дитинство, а під час наступних сеансів м'яко підвела мене до усвідомлення, що, хоча я вже не живу в батьківському домі, у деякому сенсі все ще відчуваю себе там. Я більше не жила в очікуванні перепадів настрою батька, але тепер щоразу, коли мій бос надсилав мені повідомлення, чекала на звільнення. Я більше не аналізувала ритм мови батька, щоб зрозуміти, чи він уживав алкоголь, але тепер аналізувала, що може означати, коли моя подруга надсилає мені повідомлення з крапкою в кінці речення замість знаку оклику. Мені більше не потрібно було бути «ідеальною» і «хорошою», щоб зберегти мир у домі, але я зрозуміла, що досі боюся, що мене вважатимуть не ідеальною і не хорошою.

Така гіперпильність — несвідоме відчуття постійної готовності, настороженості — була ниткою, що проходила крізь моє дитинство, а також крізь моє доросле життя. Саме того літа я нарешті зрозуміла, що мої сучасні страхи — це не просто фобії, які потрібно подолати. Насправді вони виконували важливу функцію: захищали моє минуле «я». Те, що я вважала самосаботажем, було самозахистом.

Після того літа я усвідомила, що, можливо, зцілення — це не пункт у списку заради галочки, а болісний і заплутаний процес заглиблення в себе. Хм. Але я була мотивована. Я була твердо

переконана в тому, що не хочу більше жити в стані глибокого страху. Відчувала, ніби моє «я» розділилося на дві частини: молодша частина, яка жила в страху, і мудріша, «батьківська» частина, яка відчувала, що можливе краще спокійніше життя. Я просто не знала, із чого почати.

Так багато людей, особливо жінок, постійно борються з думкою, що люди на них сердиті. Ми боязко запитуємо: «Ти злишся на мене?» — своїх партнерів (коли вони в поганому настрої), своїх найкращих друзів (коли вони не відповідають на повідомлення), своїх колег (які не привіталися, коли ми проходимо повз них на шляху з убиральні). Або, можливо, ми не запитуємо про це прямо, а натомість годинами мовчки розмірковуємо про це під душем чи коли лежимо з безсонням і важким серцем у ліжку о першій ночі, допоки не виснажує-мося настільки, що не можемо більше про це думати.

Сьогодні може здатися дивним, що ми так переймаємося тим, як нас сприймають інші, враховуючи, що ми постійно спілкуємося один з одним. Але саме через це нескінченне отримання й надання зовнішнього схвалення та підтримки — надсилання повідомлень, вподобання повідомлень інших, вподобання їхніх дописів, дзвінки по FaceTime, відправлення відео в особисті повідомлення - ми потрапляємо у вир невпевненості. Коли наше тіло звикає до надмірної кількості взаємодії, а потім вона зменшується, це легко може активувати нашу систему, відповідальну за виживання. Є багато способів сказати комусь, що ти про нього думаєш, і через це є також багато можливостей почуватися забутим.

Я повернулася до навчання восени, після того як отримала досить сильний струс мозку, бо п'яний хлопець на вечірці з нагоди Гелловіна впав на мене, ударившись головою об мій лоб з досить вражаючою силою. Лікар наказав мені взяти відпустку від занять, не дивитися на екрани гаджетів і якомога більше відпочивати в темряві. Незалежно від того, чи усвідомлювала я це тоді, ця раптова пауза підштовхнула мене до медитації та духовних практик, які повернули мене на шлях до самопізнання. Саме під час цих місяців відновлення я була змушена — чи то через тверде чоло того хлопця, чи то через

всесвіт — перестати ігнорувати свої почуття, перестати вживати алкоголь, перестати відволікатися. Мусила осмислити свої емоції, спогади та рани, які так довго ігнорувала, що були заховані в маленьких запилених куточках мого тіла та розуму.

Рекомендована література



Жорстокий принц



Живи. Твій світ починається з тебе



Емоційний інтелект у дитини



Психологія впливу.
Оновлено та доповнено



Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб
набути корисних звичок і позбутися
звичок шкідливих



Воєнна розвідка України.
У небі, на морі, на землі

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ