

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 триступінчастий 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

раніше викликали в мене сильну напругу. П'ять хвилин медитації колись здавалися вічністю, коли я була схвильована дискомфортом у своєму внутрішньому світі. А потім одного дня я зрозуміла, що можу по-справжньому легко просидіти годину. Один місяць фактичної відмови від уживання алкоголю перетворився на сім років. Те, що колись занурювало мене в цикл надмірних роздумів, тепер здавалося менш приголомшливим. Я могла переживати складні емоції, ідентифікувати їх і усвідомлювати, що мені не потрібно їх змінювати; просто мала змінити свою реакцію на них.

Після коледжу я відчула непереборне бажання допомагати іншим людям у їхньому зціленні, поєднавши роботу над травмами з практиками усвідомленості. Я на власному досвіді переконалася в перевагах поєднання цих двох підходів. Я вступила до аспірантури Колумбійського університету, де здобула ступінь магістра соціальної роботи, спеціалізуючись у галузі клінічної практики, продовжуючи поглиблювати свою духовну практику і вивчати буддизм. Коли я закінчила аспірантуру й почала працювати терапевткою повний робочий день, мій графік швидко заповнився зустрічами — переважно з жінками, які боролися з тривогою, невпевненістю в собі й, найголовніше, з прагненням догодити іншим; з жінками, які намагалися побудувати стосунки й відшукати сенс життя.

У туманний вівторок у Сан-Франциско (зміни у житті: я переїхала на інший кінець країни) у мене була сесія з клієнткою, яка розповідала, як після світського заходу вона поверталася додому, нервово перебираючи в голові всі свої невдалі висловлювання. Жінка переконувала себе, що всі її ненавидять, придушуючи в собі бажання написати подрузі повідомлення з вибаченнями за щось, чого вона навіть не могла чітко визначити.

— Чому я завжди думаю, що люди на мене злі?

Я сиділа на місці терапевтки і ніби дивилася в дзеркало на себе, ту двадцятирічну студентку. Мені задавали те саме питання, яке я колись поставила своїй першій терапевтці.

Пізніше того ж дня я опублікувала в соцмережах відео, в якому сказала: «Гей, у вас усе гаразд, ви в безпеці. Вони не зляться на вас потай. Ваш розум обманює вас, бо він наляканий. Я знаю, що ви можете боятися того, що глибоко в душі ви погана людина і що всі про це дізнаються, але насправді ви в безпеці».

За кілька годин відео розлетілося по всіх платформах соціальних мереж, і тисячі людей залишали коментарі на кшталт: «Гаразд, чому тоді я плачу?», «Звучить надто точно — й водночас цілком правдиво» і «Ви що, читаєте мої думки?».

Я продовжувала публікувати відео на цю тему, про це почуття, і щоразу вони безвідмовно викликали резонанс у людей по всьому світу — і я продовжувала приймати у своєму кабінеті клієнтів, що мали той самий внутрішній досвід, який був мені так добре знайомий на інтуїтивному рівні.

Тому я й написала цю книгу, бо колись саме така книга була мені вкрай необхідна, і я вірю, що вона стане у пригоді багатьом людям.

Існує багато книг про співзалежність і бажання догодити іншим, але часто в них відсутня справжня причина таких моделей поведінки, те, що передує потребі догоджати іншим собі на шкоду, а також контекст, у якому ми це робимо. Бажання догодити іншим — це поведінка, до якої ми вдаємося, коли боїмося розчарувати когось, потрапити в халепу, щоб відчувати себе в небезпеці. Це поведінка, яка помилково відкидає неприємне відчуття, що ми зробили щось не так. Ми не можемо працювати над собою, якщо не можемо бодай звернути увагу на те, що відбувається всередині нас, тому що ми надто зосереджені на зовнішньому світі, на сприйнятті та реакціях інших людей. Книга розкриває глибинну причину цієї