

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

*Вы навсегда в моем сердце*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b>	11
<b>Часть первая. Почему так трудно сделать шаг</b>	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
<b>Часть вторая. Что помогает двигаться дальше</b>	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
<b>Часть третья. Когда мы чувствуем, что оставаться нет сил</b>	125
Недопонимание близости, обязательств и независимости	126
Паттерн полета Питера Пэна	132
Сразу не вышло и до сих пор не получается	137

<b>Часть четвертая. Разрешимые проблемы</b>	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
<b>Часть пятая. Загадка подходящего момента</b>	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
<b>Эпилог. Что дальше?</b>	209
Практика двух вдохов: отпустить и жить дальше	209
Остаться, если есть надежда на успех	210
Подготовка	211
<b>Приложение. Прошедшее совершенное и настоящее время. Забавная история</b>	213
<b>Об авторе</b>	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.