

Трейси Кроссли

# ОСВО БОЖДЕ НИЕ ЧУВСТВ



Как преодолеть  
последствия  
негативного детского  
опыта и не дать ему  
разрушить вашу жизнь

# Оглавление

**Вступление** ..... 9

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Вы сглупили, но все равно прекрасны  
и достойны любви** ..... 16

## ГЛАВА 1

**Ненадежная привязанность  
и драматический треугольник** ..... 21

## ГЛАВА 2

**Как вами управляет рептильный мозг** ..... 41

## ГЛАВА 3

**Связь с самим собой на базовом уровне** ..... 56

## ГЛАВА 4

**Шаг 1. Не бойтесь и не зацикливайтесь  
на результате** ..... 78

## ГЛАВА 5

**Шаг 2. Не стремитесь стать идеальным** ..... 100

## ГЛАВА 6

**Шаг 3. Перестаньте угождать людям** ..... 121

**ГЛАВА 7**

**Шаг 4. Перестаньте искать проблемы, чтобы их решать ..... 152**

**ГЛАВА 8**

**Шаг 5. Перестаньте вредить себе ролью Жертвы/Мученика ..... 173**

**ГЛАВА 9**

**Шаг 6. Перестаньте строить догадки и принимать все на свой счет ..... 196**

**ГЛАВА 10**

**Шаг 7. Начните брать на себя ответственность ..... 217**

**ГЛАВА 11**

**Шаг 8. Испытывайте настоящие чувства ..... 241**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Научитесь любить жизнь ..... 261**

**Благодарности ..... 274**

**Библиография ..... 275**

**Об авторе ..... 287**

# Вступление

Если бы только у меня была возможность прочесть эту книгу в прошлом, когда я боролась с проблемами и мучилась от последствий собственного выбора... Я страдала от перфекционизма, замкнутости, повышенной тревожности. Я все время пыталась угодить людям и тратила уйму времени на решение чужих проблем, делая вид, что у меня нет собственных, — я стала настоящим мастером по сокрытию боли. Никто не знал, как на самом деле я страдала. Впрочем, я смогла бы развеять любые подозрения, убедила бы, что трудности временные и я скоро с ними справлюсь. Я не выносила жалости к себе, как и ненужных советов, полагая, что во всем отлично разбираюсь сама.

Перфекционизм и стремление решать проблемы других подразумевали, что мне никогда не доведется почивать на лаврах. Я делала все, чтобы мои достоинства заметили. Если такого не случалось, я наказывала себя. Я считала, что заслужила страдания, если меня отвергли, если я не оправдала надежд, допустила ошибку или сделала нечто, изменившее к худшему восприятие меня окружающими.

Я не хочу, чтобы ты, мой читатель, оставался в одиночестве, пока гоняешься за счастьем и мучительно пытаешься разглядеть поворот, который приведет к нему. Вот почему я написала эту книгу.

## Мой путь к эмоциональному освобождению

Я занимаюсь онтологическим коучингом и учу клиентов согласовывать потребности разума, тела и души. Этот вид коучинга ведет к самопознанию и развивает эмоциональные, соматические и духовные аспекты. Я помогаю людям наладить эмоциональные отношения с самим собой и окружающими, выйти за пределы, ограничивающие их мышление, сломать шаблоны, которые удерживают в тупике и заставляют страдать. Изменение шаблонов — тяжелый труд, но он позволяет преобразить жизнь и ведет человека к личной свободе.

В этой книге я делюсь своим опытом и опытом своих клиентов. Я давно связана с бизнесом: ребенком продавала попкорн на улице на углу, во взрослом возрасте владела вполне успешной фирмой в области графического дизайна и маркетинга. У меня есть опыт работы в корпоративном управлении, маркетинге, продажах и других сферах. Но чем бы я ни занималась, я всегда помогала людям. Я была выдающимся специалистом по решению проблем!

Мне всегда нравилось работать с людьми, я испытывала настоящую радость от того, что помогала клиентам разбираться в их личных проблемах. Все это привело к осознанию истинного призвания.

Мое представление о том, что такое счастье, долгое время было несколько искаженным. Я полагала, что главное — стать успешной в бизнесе и личных отношениях, тогда все само встанет на нужные места и я достигну состояния, схожего с нирваной, и вознесусь к счастью. Однако я продолжала страдать и искала правильные ответы для каждой ситуации в моей неправильной жизни.

## От обвинения к ответственности

Я знала, что из-за моей повышенной тревожности, не говоря уже о неспособности построить прочные отношения и гнетущей внутренней пустоте, мне требуется помощь специалиста. Как и миллионы людей со схожими проблемами, я ходила к психотерапевту. Я научилась хорошо формулировать мысль, описывать сложные личные ситуации и свои действия. Признаться, я так ловко философствовала о собственных проблемах, что один психотерапевт, выслушав меня, лишь развела руками и заявила, что я слишком развитая личность, чтобы она могла мне помочь. Тогда я разочаровалась, однако позже, вспоминая наш разговор, поняла, что сама во всем виновата. Я старалась продемонстрировать свое умение вести диалог.

После сеансов терапии мне становилось лучше, но вскоре проблемы возвращались. Я осмысливала происходящее и принимала верные решения, но поступала по-прежнему. Казалось, у меня никогда ничего не получится. Я снова и снова покупала книги, надеясь на помощь, но чувствовала себя ужасно. Это угнетало и в то же время побуждало найти способ улучшить жизнь.

У перфекционистов и людей, которые любят решать проблемы, есть хорошая черта — мы легко не сдаемся, изначально настроены на долгую работу. Больше всего я боялась, что кто-то узнает про мою неуверенность. Я даже себе запрещала об этом говорить, не то что людям. Что будет, если они узнают, что я не могу навести порядок в своей жизни?

Однажды я шла по улице и прокручивала в голове проблемы, и внезапно меня осенило — я сама и есть главная своя

проблема, и с этим не разобраться традиционными способами. Я привыкла считать, что найду ответ в тематической литературе. Что сама все делаю правильно, вот только люди не хотят мне помогать. В тот день на улице я осознала: я сама несу ответственность за свои поступки и решения. До этого я лишь обвиняла!

За первым прозрением последовало второе, еще большее по силе воздействия: пока я не пойму, что происходит внутри меня, ничего не изменится. Я увидела, как сторонилась, боялась своих эмоций и чувств, будто они вирус гриппа. Ни за что бы не позволила себе расчесать якобы заживающую рану!

Озарения так впечатлили меня, что я остановилась отдышаться. Я стояла на тротуаре, и в голове пронеслась мысль: «Работай над своими эмоциями, пока не поймешь, что готова двигаться дальше. Даже если появится желание отстраниться, не реагировать или обвинять, нужно пропустить через себя эти эмоции, а не бросаться к привычным шаблонам. Довольно этой дряни». Я понятия не имела, что значит «пропускать через себя эмоции», но чувствовала, что моя жизнь начинает меняться.

Перемены заняли годы. Меня ошеломляли открытия. Было видно, как соединить точки, обозначающие мою склонность приукрашивать трудности, стремление быть идеальной и угождать людям, ошибочные решения, оскорбляющий меня внутренний голос, мою тревожность и тяготы страданий. И не только это, но и осознание того, как ужасно я к себе относилась. Я не понимала, что такое любовь к себе и как она должна выражаться в моем случае. Но я четко знала, что изменю свою жизнь к лучшему, если отнесусь к этому озарению серьезно.

Тогда я только начинала консультировать и ввязалась в очередные проблемные отношения, в которых не могла до конца разобраться. Я решила на их примере выяснить, что я делаю не так, почему они начинаются, но вскоре заканчиваются, вновь и вновь причиняя мне боль. До того дня я, честно признаться, была уверена, что виноват мой партнер. Почему он не сделал все правильно и мы не пошли, взявшись за руки, по освещенной солнцем дороге жизни? О боже, неужели меня опять ждет тяжелое испытание?! Не теряя ни секунды, я занялась изучением установок, которые подталкивали меня к неэффективным действиям. Мне нужно было понять, откуда взялось убеждение, что я ничего не стою, несмотря на то что я немалого добилась. Я продолжала читать книги по саморазвитию, как делала уже много лет, но постепенно пришла к выводу, что ни одна из них не подскажет, как и что изменить в себе для обретения счастья. Недавнее прозрение подсказывало, что для этого главное — установить контакт с самой собой.

Прошло много лет, я совершила немало ошибок и наконец этого добилась. Я научилась принимать свои глупости и ошибки, но при этом чувствовать, что я все еще прекрасна и достойна любви. Звучит не очень. И верится с трудом. Но постепенно я стала обращать внимание на некоторые вещи. Всякий раз во время тревоги или иных мучительных для себя состояний я замечала, что мои эмоции лишь в малой степени связаны с ситуацией. Большинство из них пришли из прошлого опыта и тех моментов, когда я о них говорила. Пришлось преодолеть пласт поверхностных эмоций и реакций и нырнуть еще глубже в свой мир. Это было не просто — как узнать, что установил контакт с кем-то совершенно незнакомым внутри себя?



## У меня получилось, и началось волшебство

Эксперименты с эмоциями и их пониманием, выбор последующих действий в личных отношениях очень помогли мне в работе коучем. Я перестала реагировать на каждую висящую криво картину: мои внутренние проблемы не решить, выправив ее. Постепенно я становилась более уверенной в себе, делала выводы из каждой критической ситуации в жизни и тем самым могла помочь клиентам в аналогичных случаях.

Многие из них так же мучились от неуверенности в себе, стали сами для себя проблемой, страдали от шаблонов и, пытаясь угождать людям, выискивали трудности, додумывали, предугадывали и принимали все на свой счет (я думала, что поступки людей относятся непосредственно ко мне) — и таким образом сами закрывали себе путь к счастливой и благополучной жизни. Но иного понимания у них не было. Как и я, они много лет верили, что все делают правильно и что скоро это принесет плоды, изменит их жизнь к лучшему.

Я объяснила своим клиентам, что этого не случится, если не перейти к чему-то новому, и особенно в отношениях с партнером. Я отчетливо видела: боязнь ненадежной привязанности отражается как на личной, так и на профессиональной сфере.

В процессе работы над собой я не только становилась более решительной, уверенной и открытой, я даже внешне изменилась. Я стала притягивать мужчин с развитым самосознанием, желающих расти и развиваться, чтобы стать счастливее. В какой-то момент я ощутила, что готова к новым отношениям. Через два месяца я встретила человека, за которого впоследствии вышла замуж. На этот раз все

было совсем не так, как прежде, — мне было легко. Я смогла избавиться от ложных убеждений, поменять шаблоны поведения и, как следствие, уйти от привычного, навеянного опытом способа действовать. Жизнь изменилась, как только изменилась я сама, как только открыла для себя все новое, что только смогла. Я уверена, и у вас тоже получится.