

*Дехто з нас думає,
що «триматися» робить нас сильними,
але іноді це означає «відпускати».*

ГЕРМАН ГЕССЕ



*Правда полягає в тому,
що якщо ви не відпустите,
не пробачите собі, не зрозумієте,
що ситуація закінчилася,
ви не зможете рухатися вперед.*

СТІВ МАРАБОЛІ



*Життя рухається вперед,
і ми повинні йти далі.*

СПЕНСЕР ДЖОНСОН

THE ART OF LETTING GO

**HOW TO RELEASE WHAT'S HOLDING YOU BACK,
MOVE ON WITH YOUR LIFE,
AND FINALLY ENJOY EMOTIONAL FREEDOM!**

DAMON ZAHARIADES

ARTOFPRODUCTIVITY.COM

ДЕЙМОН ЗАХАРІАДІС

МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ

ЯК ВІДПУСТИТИ ТЕ, ЩО ВАС СТРИМУЄ,
РУХАТИСЯ ДАЛІ ПО ЖИТТЮ І НАРЕШТІ
НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЕМОЦІЙНОЮ СВОБОДОЮ!

Переклад з англійської Аліси Бондар

Житомир
«Морфеус»
2023

Захаріадіс Деймон

3-38 Мистецтво відпускати. Як відпустити те, що вас стримує, рухатися далі по життю і нарешті насолоджуватися емоційною свободою! — Житомир : Морфеус, 2023. — 132 с.

ISBN 978-617-95297-7-1

Якщо ви маєте якусь гризоту, вас мучить гнів, образа чи жаль, — ця книга для вас.

Відпустіть негативні думки, болючі спогади, руйнівні самодокори — перелаштуйте свій мозок на здорові стосунки, успішну кар'єру, повноцінне, цікаве життя.

Деймон Захаріадіс, експерт із питань продуктивності (США), пропонує перевірені стратегії та інструменти, за допомогою яких ви позбудетеся емоційного тягаря і здобудете полегшення.

Книжку вперше перекладено українською мовою. Вона стане в пригоді всім, хто цікавиться прикладною психологією, а насамперед людям, які, долаючи наслідки негативного досвіду, психотравм, потребують кваліфікованих порад.

УДК 159.923.2



ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
ЧОГО ВИ НАВЧИТЕСЯ ЗАВДЯКИ «МИСТЕЦТВУ ВІДПУСКАТИ».....	9
Частина I. ПЕРЕВАГИ ВІДПУСКАННЯ.....	13
ЩО ОЗНАЧАЄ ВІДПУСТИТИ (І ЩО ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ).....	14
ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО НАСТАВ ЧАС ВІДПУСТИТИ.....	17
10 ПРИЧИН, ЧОМУ МИ ПОВИННІ НАВЧИТИСЯ ВІДПУСКАТИ.....	21
ТОП-20 РЕЧЕЙ, ВІД ЯКИХ МИ ПОВИННІ ВІДМОВИТИСЯ.....	25
Частина II. НАЙПОШИРЕНІШІ ПРИЧИНИ ТОГО, ЩО НАМ ВАЖКО ВІДПУСТИТИ.....	37
НАС ЛЯКАЄ ПЕРСПЕКТИВА ЗМІН.....	38
МИ БОЇМОСЯ ВТРАТИ МОЖЛИВОСТІ.....	40
МИ БОЇМОСЯ ВТРАТИТИ НАШІ «ІНВЕСТИЦІЇ».....	41
МИ БОРЕМОСЯ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ.....	43
МИ НЕНАВИДИМО ВИЗНАВАТИ СВОЮ НЕПРАВОТУ.....	44
МИ ІДЕАЛІЗУЄМО ТЕ, ЗА ЩО ТРИМАЄМОСЯ.....	46
НАША САМОІДЕНТИЧНІСТЬ ПОВ'ЯЗАНА З ТИМ, ЗА ЩО МИ ТРИМАЄМОСЯ.....	48
МИ ЗАЛЕЖНІ ВІД НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ І ДУМОК.....	49
НАШ МОЗОК ЗАПРОГРАМОВАНИЙ НА ВИЖИВАННЯ.....	51
Частина III. 21 СТРАТЕГІЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВІДПУСТИТИ І ПРОДОВЖУВАТИ ЖИТИ.....	53
СТРАТЕГІЯ № 1: ПРИЙМІТЬ РІШЕННЯ ВІДПУСТИТИ.....	54
СТРАТЕГІЯ №2: ВИЗНАЧТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН.....	57
СТРАТЕГІЯ № 3: ЗНАЙДІТЬ ВИХІД ДЛЯ СВОЇХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ.....	59
СТРАТЕГІЯ № 4: ВИЗНАЧТЕ, ЧИ ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬСЯ ВАШІ ПОТРЕБИ.....	62
СТРАТЕГІЯ № 5: ВИЗНАЧТЕ, ЩО НАДАЄ ВАШОМУ ЖИТТЮ СЕНС.....	65



СТРАТЕГІЯ № 6: ВИЗНАЙТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ БІЛЬ	69
СТРАТЕГІЯ № 7: ШУКАЙТЕ ВАЖЛИВІ УРОКИ.....	71
СТРАТЕГІЯ № 8: ВИЗНАЙТЕ, ЩО ВАШЕ ІДЕАЛЬНЕ «Я» — ЦЕ МІРАЖ.....	74
СТРАТЕГІЯ № 9: ВІДМОВТЕСЯ ВІД ГОРДОСТІ.....	77
СТРАТЕГІЯ № 10: ВИЗНАЙТЕ ВИСНАЖЛИВІ НАСЛІДКИ ВИНИ ТА СОРОМУ	80
СТРАТЕГІЯ № 11: НЕ ЗВАЖАЙТЕ НА ТЕ, ЩО ПРО ВАС ДУМАЮТЬ ІНШІ	83
СТРАТЕГІЯ № 12: ПЕРЕСТАНЬТЕ НАМАГАТИСЯ ЗРОБИТИ ВСІХ ЩАСЛИВИМИ.....	86
СТРАТЕГІЯ № 13: ПЕРЕСТАНЬТЕ НАМАГАТИСЯ ЗРОБИТИ СЕБЕ ЩАСЛИВИМ	88
СТРАТЕГІЯ № 14: РЕТЕЛЬНО АНАЛІЗУЙТЕ, ЯК ВИ ПРИЙМАЄТЕ РІШЕННЯ	91
СТРАТЕГІЯ № 15: ДІАГНОСТУЙТЕ, ЧОМУ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ЛІНЬ	95
СТРАТЕГІЯ № 16: ПРАКТИКУЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ.....	98
СТРАТЕГІЯ № 17: ВІЗЬМІТЬ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗАТЯЖНІ ПРОБЛЕМИ.....	101
СТРАТЕГІЯ № 18: ПРИЙМІТЬ ТЕ, ЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВСЕ КОНТРОЛЮВАТИ.....	104
СТРАТЕГІЯ № 19: ПЕРЕСТАНЬТЕ ВЕСТИ ОБЛІК У СТОСУНКАХ.....	108
СТРАТЕГІЯ № 20: ПРИПИНІТЬ БРАТИ НА СЕБЕ НЕПОТРІБНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ.....	111
СТРАТЕГІЯ № 21: НАВЧІТЬСЯ ПРОЩАТИ СОБІ ТА ІНШИМ.....	115
БОНУСНА СТРАТЕГІЯ №1: РОЗВИВАЙТЕ «ЕМОЦІЙНЕ РОЗМАЇТТЯ»	119
БОНУСНА СТРАТЕГІЯ №2: КЕРУЙТЕ СВОЇМИ ЕМОЦІЙНИМИ ІНВЕСТИЦІЯМИ В ОЧІКУВАНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ	121
БОНУСНА СТРАТЕГІЯ № 3: СТАВТЕ ПІД СУМНІВ ДОСТОВІРНІСТЬ СВОЇХ ВЛАСНИХ НАРАТИВІВ	123
ДУМКИ ПРО «МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ»	127
ВАМ СПОДОБАЛОСЯ ЧИТАТИ «МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ»?.....	128
ПРО АВТОРА	130
ЛІТЕРАТУРА	131



ВСТУП



Більшість із нас обтяжена негативними думками та емоціями. Одні пов'язані з болючими спогадами, викликаними глибокими особистими переживаннями, втратами. Другі виникають унаслідок болісних розчарувань, спричинених хибними очікуваннями та розбитими мріями. Треті — від гніву, образи та розчарування, спричинених стресами та кризами, з якими ми стикаємося щодня.

Ці негативні думки та емоції ми носимо з собою. Поки ми це робимо, вони впливають на наш настрій, здоров'я та стосунки. Вони заважають нам виконувати свою роботу як найкраще. Вони заважають нам найкращим чином використовувати наш час і ресурси уваги.

Вони слугують ментальними перешкодами, спотворюючи нашу перспективу, перешкоджаючи нашій продуктивності, і, в кінцевому підсумку, знижують якість нашого життя.

Щойно ми звільняємося від обтяжливих розчарувань, жалю та болючих спогадів, ми відчуваємо емоційну свободу. Вона проявляється в нашій поведінці, рішеннях і рівні само-свідомості. Вона проявляється у наших стосунках із близьки-



ми, друзями, сусідами, колегами по роботі. Вона проявляється в якості нашої роботи та задоволенні, яке ми відчуваємо від її виконання.

Щойно ми відпускаємо наше похмуре, поразницьке мислення, воно більше не може нас утримувати. Відпустивши його, ми можемо зосередитися на важливих речах, які справді мають для нас значення.

Але як саме відпустити ситуацію?

Занадто часто «відпускання» подається як надмірно спрощена, нічого не варта фраза, яка пропагує щасливе життя за відсутності стресу. Це не допомагає. Це те саме, що сказати людині, яка перебуває в стані стресу, перестати хвилюватися.

У цій книзі ми разом пройдемо, крок за кроком, процес, покликаний *навчити* вас відпускати речі. Ви навчитеся приймати мислення неприв'язаності. Ідея неприв'язаності часто розуміється як відмова від матеріальних цінностей. Ми не зосереджуємося на цьому. Натомість ми будемо розглядати неприв'язаність у тому, що стосується образ, гіркоти та інших психологічних тягарів, які панують у нашій свідомості. Я поділюся численними стратегіями та техніками, які працювали для мене протягом багатьох років. Кожна з них буде супроводжуватися простою вправою, яку ви зможете використати для її закріплення.

Ще одне важливе питання: як ідентифікувати негативні думки та емоції?

Ми інколи так довго їх прихищаємо і розважаємо, що вони стають частиною нашої ідентичності. На цьому етапі нам стає надзвичайно важко їх розпізнати. Ми *вважаємо, що переступили через* свій гнів, жаль та емоційний біль, але натомість вони настільки глибоко проникли в наш душевний стан, що стали пригніченою частиною нашого ментального ландшафту.



У наступних розділах ми вирішимо і це питання. Ви дізнаєтеся, як зрозуміти, коли ви тримаєтесь за негативні думки та емоції. Ви дізнаєтеся, як швидко їх ідентифікувати, незалежно від того, наскільки глибоко вони вкоренились у вашому мисленні, ставленні та світогляді. Виявивши їх, ви зможете використовувати техніки, які ми розглянемо, щоб позбутися їх.

«Мистецтво відпускати» — це не споглядальна дискусія. Це радше практичний план подолання ментальних та емоційних перешкод, які наразі стримують вас. Ми зосередимося на техніках і стратегіях, які дають швидкі та надійні результати.

Я щиро сподіваюся, що ця книга дасть вам інструменти, необхідні для того, щоб нарешті відпустити і відчуту ментальну, емоційну, фізичну і навіть духовну свободу, яка приходить із прийняттям мислення неприв'язаності.

ЧОГО ВИ НАВЧИТЕСЯ ЗАВДЯКИ «МИСТЕЦТВУ ВІДПУСКАТИ»

«Мистецтво відпускати» — це самодостатній курс. Частково навчальний посібник, частково особистий практикум, він проведе вас, крок за кроком, через весь процес. Він допоможе вам стати емоційно вільним, прийнявши менталітет неприв'язаності. У багатьох книгах ця тема розкривається через глибоке занурення в психологію. Це хороший підхід, і я впевнений, що він корисний для певного типу читачів. У цій книжці інший підхід. Ми висвітлюємо матеріал з практичної точки зору, гарантуючи, що він є легкодоступним і придатним для негайного застосування.



Оскільки матеріал охоплює багато тем, корисно мати уявлення про нього з висоти пташиного польоту. З цією метою представляємо вам короткий огляд того, що ви знайдете в *«Мистецтві відпускати»*:

Частина I

Перш ніж ми зможемо досягти серйозного прогресу на шляху до відпускання негативних емоцій, болючих спогадів, розчарувань і жалю, які нас обтяжують, нам потрібно закласти фундамент. У *Частині I: Позитивні сторони відпускання* ми побудуємо цей фундамент.

Ми з'ясуємо, що насправді означає відпускати речі. Ми також дослідимо ознаки, які вказують на те, що ми тримаємось за щось, що шкодить нашому емоційному здоров'ю. Ми розглянемо переваги відмови від жалю, гніву та болю, замінивши їх на співчуття та емпатію до себе. Ми також розглянемо найпоширеніші речі, за які люди схильні триматись попри значні емоційні витрати.

Нарешті, ми дослідимо, як наш розум чинить опір тому, щоб відпустити ту чи ту річ.

Частина II

Відпускати нелегко. Якби це було так, не було б потреби в цій книзі. На жаль, більшість із нас роками бореться з умовами, які «тренують» нас триматись за речі.

У *Частині II: Найпоширеніші причини, через які нам важко відпустити*, ми ретельно розглянемо найбільш значущі елементи цієї умови. Ми розкриємо їх, щоб ми могли повністю зрозуміти, чому так важко відпускати речі з минулого та сьогодення.



Розуміння того, *чому* ми намагаємося відпустити речі, є необхідним кроком на шляху до відновлення нашого розуму.

Це важливий компонент процесу поступового формування ставлення неприв'язаності.

Частина III

Тут ви дізнаєтеся, як відпустити негативні думки, емоції, розчарування, гнів та самозвинувачення, які наразі стримують вас. У *Частині III: 21 стратегія для того, щоб відпустити і рухатися далі по життю*, ми розглянемо десятки інструментів, які ви можете швидко застосувати на практиці.

Ця частина книги наповнена практичними інструментами, порадами та рекомендаціями, які можна використати вже зараз. Кожен розділ є коротким, простим і практичним.

Природно, що цей матеріал хочеться якнайшвидше прочитати. Зрештою, він дуже практичний і обіцяє швидкі результати. Однак я рекомендую вам дотримуватися розміреного темпу, який дасть вам достатньо часу, щоб повністю засвоїти кожну техніку, перш ніж переходити до наступної. З мого досвіду, це найефективніший шлях до протидії зумовленому мисленню та заміни його новим, більш здоровим.

Дорога вперед

Як бачите, нам є про що розповісти. Але не хвилюйтеся. Кожен розділ *«Мистецтва відпускати»* написаний доступною мовою. Кожен читається швидко, і його основні рекомендації можна виконати за якомога менший проміжок часу.

Дозвольте мені зробити одну пропозицію: будь ласка, знайдіть час виконати вправи, які ви знайдете в *Частині III*.



Кожна з них призначена для закріплення понять, що вводяться та обговорюються у відповідному розділі.

Виконання вправ не займе багато часу. Всі вони прості, і більшість з них можна виконати за 20 хв і менше. Найголовніше, що виконуючи їх, ви отримуєте можливість застосувати техніки, а не просто прочитати про них. Зрештою, вони допоможуть вам отримати максимальну користь від *«Мистецтва відпускати»*.

Якщо ви готові взяти на себе зобов'язання досягти справжньої ментальної та емоційної свободи, відпустивши жалі, образи, образи та провини, засукаймо рукави і зробімо наступний крок.



ЧАСТИНА I

ПЕРЕВАГИ ВІДПУСКАННЯ



Жаль — невід’ємна частина життя. Ми робимо помилки. Ми приймаємо невдалі рішення. Ми зазнаємо подальших, значних втрат, яких, на нашу думку, можна було б уникнути.

Але жаль не позбавлений цінності: у нього є певна мета — допомогти уникнути повторення одних і тих самих помилок і поганих рішень. Однак, якщо ми дозволяємо жалю гноїтися, знову і знову переживаючи наші минулі хиби і вибір, він стає емоційною перешкодою. Врешті-решт, ми створюємо хибний наратив у своїй голові. Цей наратив намагається переконати нас у тому, що ми не здатні приймати *правильні* рішення, тому не заслуговуємо на те, чого прагнемо.

На цьому етапі ми відчуваємо себе застряглими. Розчарованими. Загубленими. Напруженими. І, що найгірше, ми відчуваємо, що в цьому скрутному становищі ми самі винні і що нам бракує здатності зробити позитивні зміни. Ми відчуваємо себе безсилими.

Позитивною стороною відпускання є те, що ми можемо позбутися цих почуттів, відновити свою активність і нарешті переслідувати свої інтереси і бажання без непотрібної емо-



ційної провини й самодокорів. Ми можемо рухатися вперед із очікуванням, що здатні досягти хороших результатів, які, що важливо, ми значною мірою можемо контролювати.

Звичайно, пролити світло на наші розчарування, тривоги і почуття самозвинувачення «легше сказати, ніж зробити». Зазвичай вони глибоко вкорінені в таких п'яти сферах життя:

- 1) в наших стосунках із членами родини, друзями, чоловіком/дружиною;
- 2) в нашому здоров'ї (фізичному та психічному);
- 3) в нашому особистісному розвитку (освітньому, емоційному та духовному);
- 4) в кар'єрі або бізнес-діяльності;
- 5) у фінансових проблемах.

У наступних розділах ми побудуємо фундамент для прийняття етики неприв'язаності. Це нове мислення позитивно вплине на кожну з вище перелічених сфер. Ви навчитеся напевно знати, коли вам потрібно щось відпустити, чому ви повинні зробити це якнайшвидше, і відчуєте винагороду, яка належить вам за це.

ЩО ОЗНАЧАЄ ВІДПУСТИТИ (І ЩО ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ)

*«Між „здатися” і „відпустити”
є важлива різниця».*

ДЖЕССИКА ГЕТЧІГАН

Ми тримаємось за речі, тому що вони важливі для нас. Коли обставини, пов'язані з ними, змінюються, нам важко вносити корективи. Емоційно ми не можемо прийняти новий стан речей.



Наведемо приклад: через свої дії на робочому місці ви втратили роботу. Якщо робота є частиною вашої ідентичності, вам може бути важко змиритися з тим, що вас звільнили. Зрозуміло, що ви відчуваєте гнів, розчарування і навіть докори сумління, якщо шкодуєте про свої дії.

Або уявіть, що ви з чоловіком/дружиною вирішили розлучитися. Якщо ваш шлюб важливий для вас, його розірвання може бути важким для прийняття. Знову ж таки: гнів, розчарування і жаль, радше за все, вирвуться назовні. Поки вони залишатимуться там, вам буде важко пристосуватися.

В ідеалі, ми могли б протистояти цим негативним емоціям, керувати ними у здоровий спосіб і, зрештою, рухатися далі по життю, наприклад, знайти нову роботу або зустріти ту людину, яка стала б для нас важливою. Однак дуже часто ми емоційно чіпляємось за наші минулі обставини. Ми відмовляємося рухатися далі, тому що відчуваємо, що можемо повернути їх. Це природно, але також заважає нашій здатності рухатися вперед. Це дає нам хибне почуття контролю.

Відпускання починається з прийняття наших нових обставин. Замість того, щоб чіплятись за минуле, яке ми відчайдушно хочемо повернути, ми приймаємо реальність. Ми зобов'язуємося більше не зациклюватися на минулому. Ми відокремлюємо себе від обставин, на які ми маємо мінімальний вплив.

Наприклад, ми приймаємо те, що втратили роботу через власні дії. Ми змирилися з тим, що наш шлюб розірвався. І, що важливо, визнаємо свою неспроможність змінити ці події. Ми переходимо від стадії торгу горя, коли ці події здаються нам неправильними, до стадії прийняття, коли біль жалю і розчарування може нарешті розвіятися.