

ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

книги, которые
окрыляют

ВАЛЬТЕР
РИСО

НЕ
ЗАВИСИТЬ,
НЕ
ТЕРПЕТЬ

как избавиться от привязанности,
которая отнимает силы и мешает
жить в гармонии с собой

УДК 159.923.2

ББК 88.52

P54

Walter Riso

DESAPEGARSE SIN ANESTESIA

© Walter Riso

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Russian edition is published by arrangement with Schavelzon Graham
Agencia Literaria, S.L. through Nova Littera Literary Agency.

Рисо, Вальтер.

P54 Не зависеть, не терпеть. Как избавиться от привязанности, которая отнимает силы и мешает жить в гармонии с собой / Вальтер Рисо ; [перевод с испанского В. Д. Култыгина]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют).

ISBN 978-5-04-195928-9

Вальтер Рисо родился в Италии, вырос в Колумбии, а в настоящее время живет и работает в Боготе и Барселоне. Он имеет докторскую степень по психологии и является автором самых солнечных и жизнелюбивых бестселлеров по самопомощи. Во всем мире его знают и ценят как специалиста по когнитивной терапии и биоэтике, книги Вальтера Рисо выходят огромными тиражами на 20 языках.

«Не зависеть, не терпеть» рассказывает о том, как опознать нездоровую привязанность (к человеку, работе, еде, вредным привычкам или радикальному ЗОЖу) и не дать ей себя победить. Вальтер Рисо впускает свет в вашу внутреннюю темницу желаний и разъясняет, как:

- понять, что привязанность мешает получать удовольствие;
- подружиться со своими «хочу» и «могу»;
- отпустить все лишнее из вашей жизни;
- не потерять главное — свободу быть собой.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Култыгин В.Д.,
перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-195928-9

*Рикардо,
который летает себе в космосе
и делает все по-своему*

Учитель долгие годы твердил ученикам, что жизнь — всего лишь иллюзия. Когда умер его сын, учитель безутешно плакал. Ученики подошли к нему и спросили:

— Учитель, почему ты плачешь? Разве ты не говорил нам, что все, что есть в этой жизни, — только иллюзия?

— Так и есть, — ответил мудрец, вытирая слезы, — но он был такой чудесной иллюзией!

Чжуан-цзы



Содержание

Введение	13
-----------------	-----------

Раздел I РАСЧИЩАЕМ ПУТЬ

Урок 1. Привязанность и освобождение от нее:	
вступительные пояснения	21
А это привязанность?	21
Что такое освобождение от привязанности?	31
Как разглядеть в себе привязанность	40

Раздел II КАК ОПОЗНАТЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ И НЕ ДАТЬ ЕЙ СЕБЯ ПОБЕДИТЬ

Урок 2. Привязанность — это рабство	47
Свобода — не предмет торга	47
Заблудившиеся в Сети	49
В плену у власти	51
Созависимость: двойной груз	52
«Потребность» ведет к рабству, а «выбор» — к освобождению	53
Практика освобождения: как восстановить внутреннюю свободу и не позволить зависимости взять над вами верх	56

СОДЕРЖАНИЕ

1. Включите внутреннего Спартака	56
2. Не ходите туда, где вас не любят или где вам плохо	58
3. Воздержание — полезное страдание, которое помогает избавиться от зависимости	60
4. Списки личного освобождения	62
5. Отберите власть у иррациональной зависимости	64
 Урок 3. Привязанность всегда связана с ненасытным желанием	
Эмоциональная инфляция, или феномен толерантности	68
«Ты мне нужен, очень-очень нужен...»	70
Жертвы своего тела	71
Внутренний обжора	73
Искусство превращения нормального желания в головную боль	75
Особо опасные желания: будьте внимательны	76
Практика освобождения: как общаться с желаниями, не попадая в зависимость	79
1. «Увлечение» — еще не «зависимость»	79
2. Различайте «гармоническую» и «навязчивую» страсть	80
3. Говорите с желанием напрямую	83
4. Дисциплина и умеренность против зависимости	85
 Урок 4. Где привязанность, там и страх потерять	
На острие ножа	87
Зависимость от духовности	89
Отсутствие страха и счастье	90
Практика освобождения: как работать со страхом, вызванным зависимостью	92
1. Определите, какой страх мешает освободиться	92
2. Примите худший вариант развития событий	94

СОДЕРЖАНИЕ

3. Напугайте свой страх	96
4. Поверьте в себя	98
Урок 5. Зависимый человек сам себя не знает	100
Дезориентированная идентичность	100
Что в имени тебе...	103
Жажда знаний	105
Кто вы на самом деле?	107
Орел, который думал, что он курица	107
Тигр, который блеял, как овца	108
Практика освобождения: как сохранить и восстановить свою идентичность	109
1. Найдите самого себя	109
2. Будьте анонимны	111
3. Сорвите с себя ярлыки	112
4. Встаньте на защиту собственной идентичности	114
Урок 6. Привязанность — это обладание, доведенное до крайности	115
«Я» и «мое»	115
Мы ничем не владеем	117
Любить не значит обладать	119
Чувство собственности ослабляет	120
Практика освобождения: как избавиться от потребности обладать	121
1. Иметь, но не владеть	121
2. Не позволяйте вещам завладеть собой	123
3. Станьте туманом	124
4. Пейзаж как цель	126
5. Утверждение об аффективной самостоятельности: «вы — не мое счастье»	127
Урок 7. Зависимость не дает вам получить удовольствие	129
Зависимость — узурпатор, который не дает получать удовольствие	129

СОДЕРЖАНИЕ

Привязанность к детям	131
Освободись, влюбленный!	132
Зависимость от времени и скорости («быстрее-быстрее»)	134
Практика освобождения: как избавиться от гедонистического сужения и зависимости . . .	137
1. Пробуйте вести себя по-другому	137
2. Иррациональный страх потерять контроль . . .	138
3. Будьте бунтарем, восстаньте против давящего авторитета	140

Раздел III

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

ТРИ ДВЕРИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К ЗАВИСИМОСТИ

Урок 8. Слабость перед удовольствием

(первая дверь)	145
Как развивается зависимость от удовольствия: быстрый и медленный пути	145
Эмоциональная незрелость — фактор уязвимости перед зависимостью	148
Двойное дно любой зависимости: иллюзия постоянности	151
Практика освобождения: как победить в себе веру в вечное и неиссякаемое удовольствие	153
1. Убедитесь, что ничто не вечно	153
2. Путешествуйте, не сходя с места	155
3. Мечтать не вредно	156
4. Избавьтесь от эгоцентризма	159
5. Живите в свое удовольствие	161

Урок 9. Поиск внешней безопасности вместо

восполнения собственных ресурсов

(вторая дверь)	163
Плот, который мы несем на спине	163
Требовательность к самому себе как безопасный сигнал	165

НЕ ЗАВИСЕТЬ, НЕ ТЕРПЕТЬ

Зависимость от соляриев	167
Миф о психологической безопасности	169
Практика освобождения: как не дать чувству беззащитности погрузить себя в зависимость . . .	171
1. Восполните ресурсы	171
2. Идите в пустоте	172
3. Освободительная сила усталости	173
4. Удовлетворение — источник благополучия . . .	175

Урок 10. Зависимость от желания стать лучше всех

(третья дверь)	177
Порочный круг амбиций	177
Стремление быть лучше всех	179
Личный рост как устойчивое развитие	181
Чрезмерность здоровой не бывает	182
Практика освобождения: как победить навязчивое желание быть лучше всех	185
1. Противоядие: учение Мейстера Экхарта	185
2. Отпустите	187
3. Призвание не значит одержимость	188
4. Жизнь со смыслом — источник благополучия	189

Эпилог. Легкий способ победить тяжелую

зависимость	192
-----------------------	-----

Приложение. Какие бывают зависимости?

1. Привязанность к тем, кого мы любим и кем восхищаемся.	197
2. Привязанность к общественному одобрению/ зависимость от мнения окружающих.	198
3. Привязанность к материальным благам и моде . .	200
4. Приверженность идеям	202
5. Приверженность добродетели	204
6. Привязанность к эмоциям	206
7. Зависимость от азартных игр	207

ВАЛЬТЕР РИСО

8. Зависимость от идеального поведения	208
9. Зависимость от работы	210
10. Привязанность к прошлому и авторитету	211
11. Интернет-зависимость	213
12. Зависимость от собственного тела и красоты	214
13. Зависимость от денег	216
Библиографический список и комментарии	219
Избранная библиография на русском языке	234



ВВЕДЕНИЕ

Все проблемы в мире — от привязанности.

Лама Еше

Эта книга посвящена одному из самых тяжелых психологических недугов — привязанности, эмоциональной зависимости. С ее помощью вы поймете, почему иногда нам кажутся жизненно необходимыми какие-то предметы, люди или привычки, даже если с ними не получается жить полной и здоровой жизнью.

Если вы считаете, что для счастья требуется что-то или кто-то, жестоко заблуждаетесь. Это значит, вы живете в тени «хозяина». Я не имею в виду воздух, которым вы дышите, еду, которая питает организм, или сон, который помогает восстановить силы. Я говорю о второстепенных потребностях, которые можно спокойно отбросить, не боясь за эмоции и психику. Свободен тот, кто самореализуется; тот, кто к чему-то привязан, становится рабом собственных потребностей. Привязаться можно к чему угодно: славе, власти, красоте, авторитету, общественному

мнению, интернету, азартным играм, моде, любимому человеку. Так или иначе, психологическая зависимость постепенно снижает качество жизни: человек преклоняется перед ней, отдает всего себя, постоянно боится ее потерять. Вступая в зависимые отношения, мы обмениваем душу на *удовольствия, безопасность* или хрупкое чувство *самореализации*.

Может, вы не считаете себя зависимым или зависимой, а, наоборот, уверены, что не поддадитесь искушениям. Но от этого никто не застрахован. Привязанность может поселиться в психике незаметно, а потом долго скрываться от ваших глаз. Многие не знают о своей эмоциональной зависимости и даже не замечают ее. Их страдания могут быть хорошо видны со стороны, но люди скрывают собственную боль от самих себя за вымученной улыбкой, убеждая себя и окружающих, что у психологического саморазрушения есть оправдание. Самообман способен держать вас на плаву, только это тупиковый путь. Привязанность разъедает личность и все больше ослабляет человека.

Конечно, выйти из привязанности, да и признать эту проблему, очень тяжело. Однако игра стоит свеч: чтобы меньше страдать, можно выработать «отпускающее поведение». К чему бы вы ни были привязаны, всегда есть возможность оторваться от того, что на вас психологически давит, и начать жить заново. Стоит лишь захотеть — и вы сможете жить полной жизнью.

Я не предлагаю вам стать крайне самодостаточным человеком или отшельником. В жизни каждого есть ситуации, когда мы от кого-то или чего-то зависим. В самолете мы зависим от пилота, на операционном столе — от хирурга, во время учебы в университете — от преподавателей и плана занятий. В детстве мы зависим от взрослых. А заблудившись в незнакомом месте, зависим от карты или человека, который покажет дорогу. Таких «резонных, полезных и здоровых зависимостей» много. Но вот *иррациональная, поверхностная и необязательная зависимость*, причина которой состоит в ваших недостатках, страхах и неуверенности, вредна.

Еще раз: быть эмоционально независимым не означает быть самодостаточным эгоистом с завышенной самооценкой. Это означает научиться различать препятствия на пути личного совершенствования и обходиться без них. Вот благая весть, которую принес Будда и в которой заключена львиная доля работок современной когнитивной психологии: при желании внутренняя свобода возможна. И ваша задача — отказаться от зависимостей, мешающих быть самим или самой собой.

Нужно понимать: процесс внутреннего освобождения не бывает безболезненным. Освободиться страшно и больно, поскольку при этом вы потеряете большую часть ориентиров, на которые равнялись годами. Если вы примете решение стать эмоционально независимым или независимой, то вещи,