



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

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?	
197	
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