



НОВИНКА!

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

ДЭВИД КЕССЛЕР

ИСЦЕЛИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

Вы пережили развод или расставание
с любимым человеком,
потерю работы или предательство,
испытали скорбь и боль утраты?



**Дэвид Кесслер
Луиза Хей
Исцели свое сердце!**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7068462

Исцели свое сердце! / Луиза Хей, Дэвид Кесслер ; [пер. с англ. А. Н. Москвичевой].: Эксмо; Москва;

2014

ISBN 978-5-699-71488-9

Аннотация

Луиза Хей – автор международных бестселлеров, лектор-метафизик и психолог. По всему миру продано свыше 50 миллионов ее книг. Более 25 лет она помогает людям всего мира преодолеть физическую и психологическую боль.

На собственном опыте проверив целительную силу affirmаций, она предлагает этот эффективный способ работы над собой всем, чье сердце постигла боль утраты, кто пережил развод или расставание с любимым человеком, потерял работу или столкнулся с предательством. Эта книга способна оказать вам бесценную помощь в самые тяжелые моменты жизни – в ситуации, когда человек особенно уязвим и нуждается в сочувствии и исцелении от своей скорби. Здесь подробно рассмотрены разные проблемы с их особенностями. Не каждый в этом состоянии может обратиться за помощью к психологу. Поэтому для каждого конкретного случая авторы предлагают советы и множество полезных affirmаций, помогающих не просто пережить горе, но и осознать, какой важный опыт с любовью преподносит ему жизнь.

Среди реальных историй людей, переживших горе на собственном опыте, вы, возможно, найдете и свою и в атмосфере доверия, сопереживания и поддержки обретете душевный покой. Эти affirmации помогут вам изменить свою жизнь, вернуть в нее спокойствие, любовь и счастье.

Содержание

От авторов	5
Предисловие Дэвида Кесслера	6
Вступление	9
Сила affirmаций, способная исцелить боль	11
Дар жизни после потери	12
Глава 1	14
Дань уважения любви	18
Разные виды потери	21
Осложненная потеря	21
Потеря в неизвестности	22
Неодобряемая скорбь	23
Глава 2	25
Новый взгляд на отношения	27
Знать, кто ты есть	31
«Не тот человек может стать «идеальным человеком	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Луиза Хей, Дэвид Кесслер

Исцели свое сердце!

Louise L. Hay, David Kessler

Copyright © by Louise L. Hay and David Kessler

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by agreement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company



© Москвичева А.Н., перевод на русский язык, 2014

© Терещенко В.Л., художественное оформление, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

От авторов

Мы написали эту книгу, чтобы понять, как мы скорбим и находим исцеление после того, как переносим разные виды потерь – такие как расставание, развод или смерть. Горе – это непростое испытание, но именно наши мысли часто добавляют страдания к уже существующей боли. Мы надеемся, что эта книга расширит ваше сознание, ваше мышление по поводу потери, и вы сможете включить в них любовь и понимание. Наше намерение состоит в том, чтобы вы полностью переживали свое горе, но при этом не тонули в печали и страданиях.

Скорбь – это не то состояние, которое следует лечить, это естественная часть жизни. Душа не знает потерь; она знает, что всякая история начинается и всякая история заканчивается, а между тем любовь живет вечно. Мы надеемся, что слова, которые вы прочитаете на этих страницах, успокоят и умиротворят вас на вашем пути. Однако ни одна книга не сможет заменить профессиональной помощи, если вы в ней нуждаетесь. От всей души желаем вам любви и исцеления.

Луиза и Дэвид

Предисловие Дэвида Кесслера

Большую часть жизни я работал с горем и скорбью. Мне посчастливилось написать четыре книги на эту тему, две из них – в соавторстве с легендарной Элизабет Кюблер-Росс, известным психиатром и автором потрясающей книги «О смерти и умирании». Когда я читаю лекции, мне часто задают вопрос: «Такую работу со скорбью можно применять в случае развода?» И даже на вечеринках обязательно найдется человек, который найдет меня и спросит: «Не могли бы вы мне помочь? Я только что развелся, и я знаю, что вы много знаете о том, что такое горе».

Для меня это всегда напоминание о том, что работа, которой я занимаюсь, применима не только к концу жизни, но и к концу отношений или браков. Правда в том, что потеря – это потеря, и горе – это горе, независимо от того, с чем это связано или что это вызвало. Не могу сосчитать, сколько раз я слышал, как люди очень жестко отзываются о себе во время разрыва или завершения брака, и часто в таких случаях я вспоминал своего друга Луизу Хей, автора международного бестселлера «Вы можете исцелить свою жизнь», которая часто говорит: *«Обращайте внимание на то, о чем вы думаете»*.

* * *

Во время запуска моей последней книги «Видения, путешествия и комнаты, полные людей» меня пригласили выступить на конференции издательской компании «Хей Хаус» (*Hay House*). Хотя именно это издательство, основанное Луизой, выпускает мои книги, в течение многих лет я с ней не встречался, но мне очень хотелось поговорить с ней. Мы договорились пообедать вместе сразу после моей презентации.

Через несколько минут после начала своего выступления я почувствовал, что в аудитории что-то происходит: люди переглядываются и перешептываются. Я понятия не имел, в чем дело, поэтому просто продолжал говорить. И тут меня осенило: в помещение вошла Луиза и присела на свободное место. Хотя она пыталась остаться незамеченной, она просто несет с собой определенную энергетическую силу.

За обедом мы с ней поговорили об общих друзьях и о новостях, а затем она сказала:

– Дэвид, я все обдумала, и я хочу, чтобы ты был со мной, когда я буду умирать.

– Для меня это большая честь, – тут же ответил я.

Поскольку я специалист по смерти и скорби, для меня нет ничего необычного в подобных просьбах. Большинство людей не хотели бы умирать в одиночестве; им хочется знать, что кто-то, кто понимает, что такое конец жизни, будет присутствовать при их уходе. Например, знаменитый актер Энтони Перкинс попросил меня быть с ним в момент его смерти. Автор бестселлеров Марианна Уильямсон попросила меня быть с ней и с ее отцом, когда они будут уходить. И когда моя наставница Элизабет Кюблер-Росс совершала свой последний вздох, я был с ней.

И тогда я спросил:

– А что происходит? У тебя что-то со здоровьем, о чем я не знаю?

– Нет, – ответила она. – Мне 82 года, я вполне здорова, насколько это возможно, и я прожила очень полную жизнь. Просто хочу убедиться, что, когда придет мое время, я проживу очень полную смерть.

Такова Луиза.

По расписанию конференции там должен был демонстрироваться документальный фильм «Открытые двери», в котором рассказана история ее знаменитых *«Хейрайдов»*, еже-

недельных собраний по средам для людей, больных СПИДом, и их близких, которые проходили в 1980-х годах. Именно там мой мир и мир Луизы Хей впервые пересеклись. В тех редких случаях, когда она пропускала вечер в среду, я ее заменял. И это было поразительно!

Представьте себе около 350 человек (в основном мужчины, но есть и женщины), больных СПИДом. Это были первые годы эпидемии – раньше, чем стали доступны разные лекарственные средства. В основном эти люди столкнулись с катастрофическими событиями в своей жизни. И вот Луиза сидела среди них и не видела ничего катастрофического – только возможность изменить жизнь. Во время этих собраний она вносила в комнату исцеляющую энергию. И при этом она совершенно четко обозначала, что это не вечеринка для людей, которых надо пожалеть, – там не было места для тех, кто ощущает себя жертвой. Скорее эти собрания предоставляли шанс получить глубочайшее исцеление: исцеление души.

На меня нахлынули воспоминания, когда я заговорил об этих вдохновляющих, волшебных вечерах. Теперь, спустя более 25 лет, мы с Луизой снова сидели вместе, размышляя о тех днях и о том глубоком влиянии, которое они оказали на наши жизни. Когда начался документальный фильм, после короткого вступления Луиза взяла меня за руку, и мы вместе пошли по проходу между сиденьями в зале. Мы планировали все обсудить, а потом вернуться, когда фильм закончится, и ответить на вопросы аудитории. На полпути к выходу она остановилась.

– Смотри, – сказала Луиза. – Вон Том на экране.

Том был одним из первых членов клуба «Хейрайд», который уже давным-давно умер.

– Все такие молодые, – заметил я.

– Давай посидим минутку, – прошептала она и потащила меня на последний ряд.

Мы просмотрели весь фильм. Потом мы встали, собрались с мыслями, вышли на сцену, и посыпались вопросы: «Что значит слабость?», «Если мысли могут исцелять, то зачем мы принимаем лекарства?», «Почему мы умираем?», «Что такое смерть?»

Каждый ответ, который давала Луиза, потрясал людей информацией о том, что такое болезнь. Затем она кивала мне, прерывая мою задумчивость, словно мы играли в теннис и она отбивала на меня мяч. Десятиминутный сеанс ответов на вопросы растянулся на 45 минут и, возможно, мог бы продолжаться еще несколько часов. В тот момент, когда я подумал, что беседа окончена, Луиза громко объявила на всю аудиторию: «Кстати, я договорилась с Дэвидом Кесслером, что он будет со мной, когда я буду умирать». Люди зааплодировали. Тем, что мне показалось личной просьбой, Луиза теперь поделилась с целым миром. Это был пример ее силы, честности и открытости.

В тот вечер Рейд Трейси, исполнительный директор издательства «Хей Хаус», сказал мне:

– Мы с Луизой обсуждали, что вы вдвоем сделаете кое-что вместе. У вас есть общая история, и вы можете предложить людям много мудрости. Мы считаем, что вы должны вместе написать книгу.

Я представил, как Луиза Хей делится своими открытиями по исцелению, касающимися одного из главных вызовов в жизни – будь то умирание отношений (расставание или развод), смерть близкого человека или переживание множества разных других потерь (таких как потеря любимого животного или даже потеря работы). Мудрые слова Луизы: «Обращайте внимание на то, о чем вы думаете» – снова пролетели у меня в сознании. Что, если мы с ней вдвоем напишем книгу, в которой будут совмещены ее аффирмации, знание о том, как мышление способно исцелять, и мой многолетний опыт помощи другим людям, которые пытаются справиться с горем и потерей?

Я подумал о том, скольким людям может помочь такая книга. А еще я подумал о том, как интересно будет близко поработать с Луизой по такой важной теме. Если получится, что наша совместная работа над этой книгой будет такой же «бесшовной», как и наша сессия

вопросов и ответов на этой конференции, плюс наши собственные открытия за многие годы, а еще возможность дополнить и закончить мысли друг друга по различным вопросам...¹

Итак, наше совместное путешествие началось.

¹ Пожалуйста, учтите, что, кроме этого предисловия и Главы 1, где я описываю начало нашей совместной писательской деятельности и делюсь с вами нашими приватными разговорами, авторство книги принадлежит нам обоим – Луизе и мне.

Вступление

Разбитое сердце – это также открытое сердце. Какими бы ни были обстоятельства, когда вы кого-то любите и ваше совместное время заканчивается, вы естественным образом будете чувствовать боль. Боль от потери любимого человека – это часть жизни, часть этого путешествия, однако это необязательно должно сопровождаться страданием. Хотя вполне естественно забывать о своей силе после потери близкого человека, правда в том, что после расставания, развода или смерти у вас остается способность создавать новую реальность.

Здесь давайте проясним: мы предлагаем вам изменить свое мышление после пережитой потери – не избегать боли, а преодолевать ее. Мы предлагаем вам такой образ мыслей, когда вы вспоминаете человека, которого любили, с любовью, а не с печалью или сожалением. Даже после самого тяжелого расставания, после самого мрачного развода и самой трагической смерти *возможно* достичь этого со временем. Это не означает, что вы отрицаете боль или бежите от нее. Напротив, вы позволяете себе испытывать ее, а затем разрешаете новой жизни развернуться перед вами – жизни, в которой вы испытываете глубокую любовь, а не печаль.

И вот здесь-то начинается настоящая работа. В этой книге мы будем подробно рассматривать три основных момента:

1. Как помочь себе прочувствовать свои чувства по-настоящему

Если вы читаете эту книгу, значит, скорее всего, вы испытываете боль – и мы не хотим отнимать у вас это. Но на этот раз, возможно, у вас появился очень важный шанс не просто исцелить свою боль, а начать выпускать ее, если вы полностью ощутите все свои чувства. Одна из главных проблем состоит в том, что вы, вероятно, пытаетесь оттолкнуть или проигнорировать свои чувства. Вы считаете их неправильными, слишком слабыми или слишком сильными. В вас есть много «закупоренных» эмоций, и гнев – одна из тех эмоций, которые часто подавляются. Однако, чтобы его исцелить, надо его выпустить.

Мы говорим не только о гневе, связанном со смертью, но и о любом моменте, когда вы испытываете гнев. Элизабет Кюблер-Росс, известный специалист по переживанию горя, которая выделила Пять Стадий Скорби, утверждала, что мы можем почувствовать гнев, пропустить его через себя и покончить с ним за несколько минут. Далее она говорила, что любой гнев, который мы испытываем больше 15 минут, – это старый гнев.

Разумеется, гнев – всего одна из эмоций, которые у нас возникают. Когда заканчиваются отношения, когда происходит развод и даже когда случается смерть, нас обуревают очень много чувств. И прочувствовать их по-настоящему – первый шаг к исцелению.

2. Как позволить старым ранам подняться на поверхность, чтобы исцелиться

Ваша потеря, кроме прочего, откроет путь вашим старым ранам, и, нравится вам это или нет, они начнут всплывать на поверхность. Некоторые из них вы не будете осознавать. Например, переживая расставание, вы можете думать: «Я знала, что он не собирался оставаться со мной». Во время развода, возможно, вы уверены: «Я не заслуживаю любви», а когда умирает близкий человек: «Со мной всегда происходит что-то плохое». Это и есть негативные мысли, которые скрываются под вашей текущей потерей.

Очень полезно будет воспользоваться преимуществом грустного момента, чтобы поразмышлять над прошлым и пересмотреть прошлые события со всей чуткостью. Однако переживать их снова и снова – болезненный и непродуктивный процесс. Именно это вы склонны делать, когда возвращаетесь в прошлое без намерения исцелиться.

Откуда берутся эти негативные мысли? Все дело в том, что они возникли в прошлом и не были тогда исцелены с любовью. Вместе с вами мы прольем свет на все эти старые раны и негативные мысли и начнем процесс исцеления с любовью и состраданием.

3. Как изменить искаженное мышление относительно отношений, любви и жизни вообще

Когда вы переживаете какую-либо потерю, вы применяете свой текущий образ мыслей, который часто является искаженным. Что мы имеем в виду? Это происходит, когда ваши убеждения окрашены детскими травмами и сформированы обидами, оставшимися от прошлых отношений. Искаженное мышление часто формируется вашими родителями и другими людьми в вашей жизни, которые делали все, что могли, но просто у них с детства тоже было искаженное мышление. И все это вместе образовало тот внутренний диалог, который вы мысленно ведете сами с собой, снова и снова прокручивая в голове некоторые свои старые мысли. А затем вы накладываете это старое мышление, эту негативную беседу с самим собой на свою новую потерю.

Именно поэтому люди часто относятся к себе без любви и чуткости, когда теряют кого-то, кого они сильно любили. Мы обвиняем себя, мы устраиваем вечера жалости к себе и даже считаем, что заслуживаем той боли, которую сейчас испытываем. Как разорвать этот замкнутый круг? Читайте дальше, и вы узнаете о том, как важны позитивные аффирмации и как мощно они влияют на искаженное мышление.

Сила affirmаций, способная исцелить боль

Аффирмации – это утверждения, которые закрепляют позитивные или негативные убеждения. Мы хотим помочь вам осознать те негативные аффирмации, которые вы, возможно, используете, и мягко ввести в свою жизнь новые, позитивные. Когда вы думаете, вы постоянно что-то утверждаете. К сожалению, если ваше мышление искажено, то обычно вы повторяете негативные аффирмации.

Мы собираемся с любовью предложить позитивные аффирмации для вашего горя и вашей жизни. Эти положительные утверждения могут сначала показаться вам неистинными, когда вы станете их использовать. Все равно впустите их в свою жизнь. Возможно, вы боитесь, что мы пытаемся отнять у вас вашу скорбь или каким-то образом умалить ее, но это очень далеко от правды. Ваша скорбь – целиком ваша, однако позитивные аффирмации могут избавить вас от страдания, а также исцелить некоторые ваши старые раны и негативные схемы мышления.



Ваши негативные аффирмации – неистинны, тем не менее вы охотно чувствуете то, что они вам диктуют. Многие люди, испытывая душевную боль, неосознанно повторяют негативные аффирмации, проявляя при этом крайнюю жестокость к самим себе.

Одна из основных целей, которых мы надеемся достичь в этой книге, – это найти способ навсегда изменить такое повторяющееся негативное мышление.

Когда вы будете читать позитивные аффирмации, представленные в данной книге, обязательно применяйте их к собственным переживаниям. Применяйте их к своим мыслительным схемам – к своим убеждениям, к тому, как вы видите мир, – и избавляйтесь с их помощью от своего ограниченного негативного мышления. Некоторые аффирмации могут вызвать на поверхность ваши старые раны из далекого прошлого, чтобы помочь вам проработать текущие проблемы и в конечном итоге полностью исцелиться с помощью любви.

Дар жизни после потери

Мы уверены, что вам известно, как прекращать отношения. Вам известно, как заканчивать брак. Вы даже знаете, как покончить с жизнью. Но знаете ли вы, как завершить отношения или брак? Известно ли вам, как завершить жизнь? Это другой взгляд, которому мы надеемся вас научить во время нашего совместного путешествия. После потери в жизни всегда можно найти неожиданные дары.

Возможно, вам все это покажется новой и непривычной концепцией, но правда в том, что не все отношения должны продолжаться. Некоторые продлятся месяц, а некоторые – десять лет. Вы испытаете боль, если будете считать, что отношения, рассчитанные на год, должны продлиться пять лет. Вы испытываете боль, потому что думаете, что отношения, рассчитанные на десять лет, должны длиться двадцать пять. То же самое относится и к бракам. Можете ли вы считать брак успешным, если он заканчивается разводом? А между тем это может быть так. Он может быть идеальным благодаря опыту, который получили вы и ваш партнер.

Даже когда жизнь заканчивается, это происходит в ритме. Конечно, это печально, потому что вам хотелось бы провести побольше времени с человеком, которого вы любите, – и это вполне естественно.



Однако для полной, завершенной жизни должны быть соблюдены два требования: должен быть день рождения и должен быть день смерти. Вот и все. Мы все приходим сюда на середине фильма, и уходим мы также с середины.

Нам хочется удержать связь с умершим любимым человеком; нам хочется сохранить воспоминания... и со временем мы можем отпустить эту боль.

В первой главе мы начнем изучать свои мысли по поводу потери. Что вы думаете о расставании? Какие у вас мысли в отношении окончания брака? Как вы реагируете, когда умирает близкий человек? Проводя вас через эти вопросы, мы поможем вам начать изменять свои мысли о потере.

Во второй главе мы перейдем к отношениям. Может быть, вы читаете эту книгу в тот момент, когда переживаете разрыв, а другие, возможно, испытывают муки развода или смерти. Независимо от вашей текущей ситуации, мы советуем вам прочитать эту главу, поскольку все браки и все разводы начинались с отношений. И смерть также связана с отношениями.

В третьей главе подробно рассмотрено горе во время развода. А затем, в четвертой главе мы поговорим о скорби после смерти близкого человека. И так же, как мы предлагали вам в любом случае прочитать главу об отношениях, мы советуем вам прочитать главу о смерти, потому что все расставания и все разводы – это тоже смерть на определенном уровне.

В оставшихся главах мы изучим множество других видов потерь, которые люди испытывают в жизни, – от потери любимого питомца до потери работы, неудачно завершившаяся беременность и многие другие. Мы даже рассмотрим способы исцеления таких потерь, которые не так легко заметить, – например, скорбь по тем вещам, которых в жизни никогда не было и никогда не будет.

Страницы этой книги содержат новое мышление, согревающие сердце истории и мощные аффирмации, подобранные для разных ситуаций. Истории, рассказанные здесь, взяты из реальной жизни – они происходили с реальными людьми в реальных ситуациях, и эти люди решили с любовью поделиться с нами трудностями и уроками своей жизни, чтобы мы смогли поделиться этим опытом и с вами.

Мы всей душой желаем, чтобы вы открыли для себя следующую истину: с чем бы вам ни пришлось столкнуться в жизни, вы *можете* исцелить свое сердце. Вы заслуживаете жизни, полной любви и покоя. Давайте же начнем этот процесс исцеления вместе.

Луиза и Дэвид

Глава 1

Как изменить свои мысли по поводу потери



Когда я ехал в Сан-Диего на первую свою рабочую встречу с Луизой, я думал о том, какие вопросы ей задам. Луиза известна своей фразой: «Мысли создают реальность». Как это можно применить в случае потери? Я размышлял о разрыве отношений. И еще я размышлял о потере, связанной со смертью, вспоминая свою близкую подругу, которая горевала по поводу внезапного, неожиданного ухода своего мужа. Мне хотелось узнать мнение Луизы об этой ситуации. В конце концов, она практически является матерью движения Нового Мышления.

Будучи пионером в исцелении тела с помощью сознания, Луиза Хей одна из первых показала миру связь между физическими заболеваниями и соответствующими им мыслительными схемами, а также эмоциональными переживаниями. Теперь мне предстояло попросить ее применить свои мудрость, опыт и открытия к самому непростому моменту в жизни человека. И хотя я сам уже написал четыре книги на эту тему, я всегда остаюсь учеником. Честное слово – да и как может кто-то утверждать, что знает *все* о потере?

Сама Луиза написала столько книг и разработала столько медитаций, что мне не терпелось узнать ее уникальный взгляд по этому важному вопросу. Вскоре после того как я позвонил в дверь квартиры Луизы, она появилась на пороге, обняла меня с неизменной своей теплотой и пригласила в дом. Она показала мне свое жилище, и я выразил восхищение обстановкой. Я сразу же почувствовал, что этот чудесный дом с обитой плюшем мебелью и бесчисленным множеством памятных сувениров, которые Луиза привезла из своих долгих путешествий в разные отдаленные уголки мира, как нельзя лучше подходит для такой женщины, как она.

Я любовался потрясающим видом, который открывался из ее окон, и тут она повернулась ко мне и сказала:

– Может быть, пообедаем? Здесь за углом есть отличное местечко.

Через несколько минут я уже шел по улицам Сан-Диего, и под руку меня держала сама Луиза Хей. Никто ни за что бы не догадался, что мы собираемся обсуждать за обедом самые болезненные темы в мире. Когда мы сели за стол, я заметил, что официанты узнали Луизу и лица их просияли.

– Тебе очень понравится, как здесь кормят, – заверила она меня.

После того как мы заказали блюда, я достал свой диктофон.

– Луиза, – сказал я, – я так много написал о медицинских, психологических и эмоциональных аспектах горя и потери. В каждой своей книге я также затрагивал духовную сторону этого вопроса. Вчера, зайдя в книжный магазин, я подумал об *этой* книге и понял, что она станет одной из немногих, посвященных глубокому изучению духовной стороны разрыва отношений, развода, смерти и других потерь. Так поделись со мной своими мыслями на этот счет.

– Наше мышление создает наш опыт, – начала она. – Это не означает, что не случилось потери или что наше горе нереально. Это означает, что наше мышление формирует то, как мы переживаем эту потерю.

Затем она продолжила:

– Дэвид, поскольку ты говоришь, что все мы переживаем горе по-разному, давай выясним почему.

Я рассказал Луизе о своей подруге, муж которой скоропостижно скончался от кровоизлияния в мозг. Но Луиза удивила меня, не став уточнять никаких подробностей ситуации. Вместо этого она попросила:

– Расскажи о ее мышлении. Мы все чувствуем разные вещи, потому что у нас разные мысли по поводу нашего несчастья. Ее мышление – вот ключ.

Я чуть не воскликнул: «Откуда же *мне* знать, что она думает?» Но тут я понял, куда клонит Луиза.

– А, – сказал я, – ее слова, ее действия и ее скорбь отражают ее мысли.

Луиза положила ладонь мне на руку и улыбнулась.

– Да! – ответила она. – Вспомни что-нибудь, что она говорит.

– Ладно. Я слышал от нее такие вещи: «Не могу поверить, что это происходит», «Это самое ужасное, что могло случиться» и «Я никогда больше никого не полюблю».

– Понятно, – кивнула Луиза. – Это о многом говорит. Давай возьмем утверждение «Я никогда больше никого не полюблю». Ты знаешь, какое важное значение я придаю аффирмациям. Аффирмации – это позитивная беседа с самим собой, так что подумай о том, что она говорит сама себе в момент скорби. *Я никогда больше никого не полюблю*. Это утверждение способно создать реальность. Но что еще важнее, оно не служит ни ей, ни ее утрате. Боль потери – это понятно. Но затем наши мысли усиливают страдание. Испытывая такое горе, она думает, что никогда не полюбит снова. Но если бы она открылась некоторым возможностям, приняла некоторые советы, она могла бы обнаружить те убеждения, которые стоят за этим ее утверждением. Ее мысли могли бы быть другими:

В моей жизни была сильная любовь.

Та любовь, которую я питаю к своему мужу, ясно показывает мне, что она вечна.

Я не могу забыть о своей любви к нему, и сердце мое продолжает петь.

Я добавил:

– А люди, которые хотят двигаться вперед быстрее, или прошло уже достаточно времени с момента смерти, – для них подходят такие слова:

Я снова открыт и готов любить.

Я хочу испытать любовь во всех ее формах, пока я еще жив.

Луиза наклонилась ко мне и проговорила:

– Надеюсь, ты понимаешь, что мы произносим такие слова не только после смерти любимого человека. Мы произносим их и после расставания, и после развода. Поэтому давай не забывать, что нам следует рассмотреть все эти темы.

* * *

Пока мы с Луизой обедали, я думал о том, что существуют люди, которые всегда выбирают путь негатива, хотя есть и такие, кто прилагает все силы к тому, чтобы отношения закончились хорошо, и они находят позитивные моменты. Возьмем, к примеру, Даррена и Джессику. Даррен считал, что религия – это нечто для его родителей и других родственников, но не то, что он выбрал бы для себя. Но затем они с Джессикой открыли для себя религиозную науку и начали посещать местную церковь.

– В проповедях затрагивались знакомые нам, повседневные темы, – рассказывал Даррен, – например, покупка дома, влюбленность, вступление в брак, правильное обращение с деньгами и много всего другого, но никогда никто не высказывал никаких суждений. Только принятие и мудрость. Эти духовные беседы касались гораздо более широкой любви, чем та, в понятиях которой выросли мы с Джессикой. Шли годы, мы читали книги, размышляли, ходили на семинары. Ирония в том, что много лет спустя мы осознали, что наша фраза «Карма видит все» очень похожа на Золотое правило² наших родителей.

После 22 лет супружества, которое казалось вполне крепким, Даррен почувствовал, что в их отношениях что-то изменилось. Как позже объясняла мне Джессика:

– Прошла половина жизни, а мы так ничего толком и не испытали. Я почувствовала это первая. Я хотела свободы, я хотела лучше узнать жизнь. Дело было вовсе не в сексе или романах. Просто я заключила соглашение на всю жизнь, не понимая до конца, насколько она длинная и сколько в ней всего можно сделать. Я любила Даррена, но ему нравилось сидеть дома и ничего не делать, просто отдыхать. Медленная жизнь, которая подходила Даррену, для меня была скучна.

– Когда я сказала ему, что хочу закончить наши отношения, хочу быть свободной, он пришел в ярость. Ему казалось, что я предала его. Он принял это на свой счет, хотя все было не так. Он обвинил меня в том, что я больше не люблю его, но и это была неправда. Я действительно продолжала его любить, но все дело было в том, что наши романтические отношения закончились. Я понимала, что если останусь, мы оба будем очень несчастны. Мне было грустно, но я должна была уйти.

Правда в том, что все мы всегда стремимся исследовать те свои раны, которым необходимо исцеление. Не всегда наши успехи очевидны, но ради исцеления любовь может принести нам на порог все, что угодно, не похожее на себя. И в то время как Даррен страдал от разрыва, его жена не чувствовала ни страха, ни боли, ее обуревала жажда приключений. Собрав свои вещи, она мягко вытерла слезы с его лица и сказала:

– Ты думаешь, что я бросаю тебя, но это не так. Я ухожу, но я буду продолжать жить в том же мире, что и ты. Ты думаешь, что я не люблю тебя, но я люблю, просто так будет лучше нам обоим. Я каким-то образом чувствую, что если так будет правильно для моего будущего, значит, так должно быть правильно и для твоего.

Даррен все равно был обижен и зол.

– Просто признай, – твердил он, – что ты больше меня не любишь.

Джессика ответила:

– Иногда сказать «прощай» – это просто иной способ сказать «я люблю тебя».

Подобные слова редко звучат в мире расставаний. Я часто думаю, как мало нам известно о том, как правильно заканчивать отношения, брак или как уходить с работы. Мы

² «Золотое правило нравственности» – общее этическое правило, лежащее в основе многих мировых религий, которое можно сформулировать так: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». – *Примеч. пер.*

просто не знаем, как *завершить* это, и нам трудно принять, что, хотя у всех отношений есть начало, у некоторых также есть и конец.

Дань уважения любви

Когда нам принесли наш заказ, мы с Луизой были погружены в обсуждение того, как справляться с горем. Улыбнувшись, она взглянула на свое блюдо и вдохнула его аромат; затем она произнесла молитву благодарности, и ее слова показались мне гораздо более искренними и глубокими, чем те типичные молитвенные фразы, которые мы произносим из чувства долга или по привычке.

– Ты действительно искренне благодарила, да? – спросил я, когда она закончила молитву.

– Да, – ответила она. – Потому что жизнь любит меня, а я люблю жизнь. Я так ей благодарна!

Должен признать, что сначала мне это показалось немного слишком. Но потом я вспомнил, с кем сижу рядом – с человеком, который множество раз доказывал, что аффирмации работают. Я просто был застигнут врасплох, когда оказался свидетелем того, как Луиза пользуется этим инструментом в реальной жизни. Она с удовольствием поела свой обед, объясняя мне, что произносить аффирмации – это не означает делать вид, будто горя не существует.

– Скорбь не уйдет, если ты притворишься, что ее нет. Как ты думаешь, что с ней происходит?

– Если человек не готов ее пережить, – ответил я, – думаю, она не отпустит его, пока он не станет готов работать с ней. Не сейчас, так позже. Время – вопрос выбора, и бывают такие периоды, когда нам нужно сохранить свое горе. Возможно, прошло слишком мало времени или боль слишком сильна; а может быть, человек слишком занят воспитанием ребенка или тем, чтобы не потерять работу. Какова бы ни была ситуация, настанет время, когда окажется, что скорбь лежит на полке слишком долго. Она станет старой, неухоженной, злой и начнет негативно влиять на жизнь человека. Но это вовсе не обязательно должно случиться.

Луиза кивнула.



– У человека есть внутренняя сила создавать новую, более позитивную реальность. Если он меняет свои мысли о горе и утрате, это не означает, что он не чувствует боли или не хочет прожить свою скорбь. Это лишь означает, что он не желает тонуть в каком-то одном чувстве.

Когда люди оглядываются назад, они часто признают, что рады тому, что полностью пережили эти эмоции. Они рады, что дали себе время от души оплакать конец отношений. Или, если умер близкий человек, они рады тому, что отдали дань уважения своему горю. Однако я часто слышала, как после длительного периода скорби люди говорят: «Вовсе не обязательно было отдавать этой боли столько времени, сколько отдал ей я».

Потом мы заговорили о 29-летней женщине по имени Кэролайн, которая на тот момент как раз возвращалась в состояние готовности к свиданиям. Она говорила, что не жалеет ни

о каких отношениях в своей жизни, а жалеет лишь о том, что потратила последние пять лет на то, чтобы пережить разрыв в отношениях, длившихся три года.

— Я это понимаю, — заметил я. — Как-то раз одна женщина поделилась со мной, что почти через десять лет после гибели мужа в автокатастрофе она поняла, что будет скучать по нему и любить его всю оставшуюся жизнь. Но лучше бы она раньше научилась помнить об их любви. Когда мы с ней почти уже закончили работу, она сказала: «Отдавать дань уважения своей любви — вот что я собираюсь делать теперь. Я больше не буду почитать скорбь».

— Именно этому мы и хотим научить людей. Надо чтить любовь, а не боль и не страдание. — Луиза посмотрела прямо мне в глаза и продолжила: — В этой книге мы будем учить тому, как ставить намерения. Надо будет поработать над аффирмациями, подходящими в случаях несчастья и утраты. Они привнесут надежду в печаль. Мы можем объяснить людям, что они *способны* перейти из состояния скорби в состояние покоя, и мы покажем им, как это сделать. Они способны залечить боль утраты и исцелить свои сердца. Сердце необязательно должно страдать всю оставшуюся жизнь, хотя изменение не произойдет в один день.

— Очень верно, — согласился я. — Исцеление после серьезной утраты — это не то же самое, что простудиться и через неделю уже чувствовать себя лучше. Исцеление требует времени, но мы можем научить людей говорить, что они очень хотят успокоения. И все же крайне важно сначала полностью испытать всю скорбь, потому что это естественное выражение чувств, на котором строится новый, более сильный фундамент.

* * *

Я часто думаю о Пяти Стадиях Горя Кюблер-Росс: *отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие*. Исцеление сердца означает полное принятие и пребывание в реальности. Я не утверждаю, что вы будете рады тому, что понесли утрату, или будете считать, что все в порядке. Но вам придется признать то, что она реальна, даже если все, чего вам хочется, — это чтобы близкий вам человек вернулся.

Я рассказал Луизе следующую историю.

Кристина была молодой женщиной, которой поставили диагноз: рак яичников на ранней стадии. Болезнь развивалась очень агрессивно, и Кристине казалось, что все люди в ее жизни пытаются бороться с той мыслью, что она умирает. В нестандартных ситуациях иногда случается, что очень молодым людям оказывается легче принять идею смерти, чем их родителям. В случае Кристины именно ее матери, Дебре, приходилось прилагать много сил, чтобы пережить происходящие события. Кристина же была интересной, смелой душой, которая глубоко понимала, что она может изменить, а что — не может. Она знала, что умирает, смирилась с этим, и это принесло ей определенное состояние покоя.

Во время ее болезни они часто спорили с матерью. Дебра говорила:

— Ты слишком молода, чтобы умереть.

— Тогда как ты объяснишь тот факт, что я умираю? — отвечала Кристина.

— Твоя жизнь не закончена; та не можешь умереть такой молодой.

— Мама, для полной, завершенной жизни должны быть соблюдены лишь два требования: рождение и смерть. Скоро моя жизнь завершится, потому что я проживу ее и умру. Просто все именно так и произойдет, и мы должны примириться с этим.

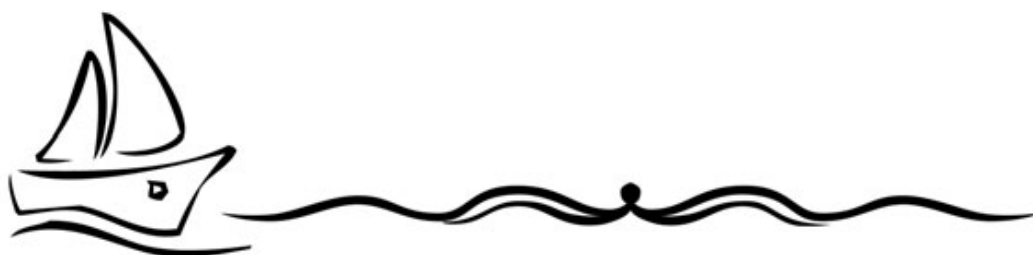
Если что-то и мешало Кристине спать по ночам, так это беспокойство о ее матери. После того как Кристина покинула этот мир, я навещал ее мать каждые несколько месяцев и всякий раз вспоминал, как Кристине хотелось, чтобы мать ее была спокойна, однако той это не удавалось. Но через несколько лет я случайно встретился с Деброй и тут же почувствовал какие-то изменения, которые я не мог объяснить. Я спросил ее, что изменилось, и она ответила:

– Я признала, что хотела вернуть Кристину больше, чем обрести покой. Со временем я осознала, что хотела покоя для себя и для Кристины. Я наконец поняла, что это означает – желать любимому человеку *покоиться с миром*.

– До сих пор, – сказал я Луизе, – история Кристины и Дебры всегда напоминает мне о том, как важно желать этого покоя.

Луиза согласилась:

– Мы забываем чувствовать и понимать слова, которые слышим с детства. Подумай об этих словах: *покоиться с миром*. Мы все их слышали, но в случае с Деброй она просто хотела, чтобы ее дочь обрела этот покой, зная, что любовь вечна и никогда не умирает. И точно так же Кристина хотела, чтобы ее мать каждую ночь спала спокойно, понимая ту связь между ними, которую не в силах разорвать даже смерть. Теперь Дебру успокаивает твердая вера в то, что когда-нибудь они снова встретятся.



Какой бы вид утраты ни вызвал вашу скорбь, жизненно важно держаться за мысль о своем *желании* найти покой и обрести исцеление сердца. Очень помогает и придает сил знание о том, что всегда возможно глубоко пережить свое горе и обрести успокоение.

На самом деле в этой книге содержится целый ряд возможностей, которые, вероятно, вы раньше не рассматривали, включая и такую: бросить вызов своим мыслям и использовать аффирмации, чтобы изменить нездоровые мыслительные схемы.

Просто помните, что исцелить свою скорбь *и* свое сердце – это возможно. Люди постоянно с успехом достигают этого, но при этом никогда нельзя забывать о том, что ваша скорбь – уникальна, как отпечаток пальца. Для того чтобы полностью исцелить свое сердце, надо признать свою утрату и свое горе. Люди часто злятся на друзей, которые не желают понимать их потери. Возможно, это так и есть и друзья никогда вас не поймут, но только вы можете истинно оценить свою утрату, потому что вы и только вы способны ее исцелить.

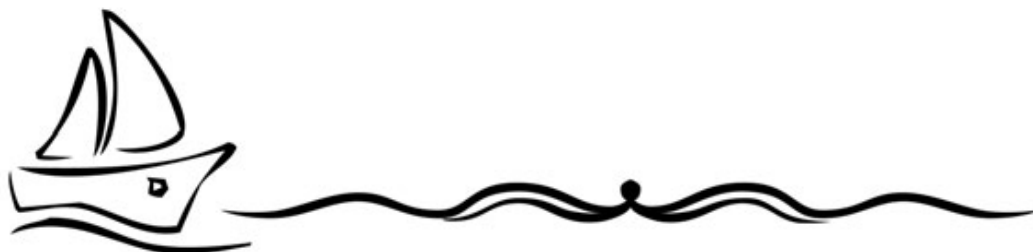
Разные виды потери

Большинство людей бывают удивлены, узнав, как много бывает различных видов потерь. «Потеря – это потеря», – говорят они, и в каком-то смысле они правы. Однако, поскольку существует очень много особенных видов потерь, имеет смысл рассмотреть основные архетипы.

Весь остаток этой главы мы посвятим рассмотрению *осложненной потери*, *потери в неизвестности* и *неодобряемой скорби*. Важно помнить, что скорбь – это реакция на такие потери. Хотя мы не желаем забираться в лабиринты всех этих типов, понимание того, какой вид потери вы испытываете, иногда может помочь вам «найти себя» в данной ситуации.

Осложненная потеря

Если говорить проще, *осложненная потеря* – это та, которая сопровождается другими факторами. Большинству из нас известно, что, когда отношения подходят к концу, мы будем переживать ощущение утраты. Если двое людей приходят к взаимному согласию по поводу расставания или развода, то это неосложненная потеря. Если пожилой родственник ожидаемо умирает после долгой хорошей жизни, это неосложненная потеря. Часто ли такое бывает? Часто ли все со всем согласны и все кончается хорошо?



Жизнь каждого человека сложна, и то же самое, разумеется, относится к его потерям. Потери становятся осложненными, когда вы их не ожидаете.

Иными словами, это потери, которые случаются внезапно. Вы можете признать их осложненными, и они действительно могут быть таковыми, но какой бы сложной ни была утрата – всегда существует возможность исцеления. Давайте рассмотрим некоторые примеры того, как мы можем изменить свой образ мыслей.

Если в отношениях один человек желает расставания, а другой – нет, можно ввести в свое мышление следующие утверждения:

Хотя сейчас я не понимаю этого расставания, я принимаю его как реальность, и благодаря этому может начаться исцеление.

Подобную же мысль можно использовать при разводе:

Я не считаю, что нам следует разводиться, но мой муж этого хочет (или: моя жена уже подготовила бумаги). Хотя я с этим не согласна, я верю в то, что мы сами выбираем свою судьбу, а мой партнер выбрал такую.

Все люди имеют право состоять в браке или нет.

Если кто-то умирает молодым, можно сказать себе:

Я не предвидел этой смерти. Я считал, что этот человек должен еще многое испытать в жизни, но я напоминаю себе, что я не все понимаю и не

все знаю. Возможно, я и испытываю гнев или растерянность, однако мне неизвестно, каким должен быть жизненный путь всех людей.

Помните, что, хотя потеря может быть осложненной, исцеление необязательно должно быть таким.

Потеря в неизвестности

Вот несколько примеров потери в неизвестности.

Пара пробует расставаться три раза подряд, и наконец они могут сказать себе: «Расставание нас убивает. Хотелось бы наконец сделать, это закончить отношения раз и навсегда».

Здесь могут помочь такие аффирмации:

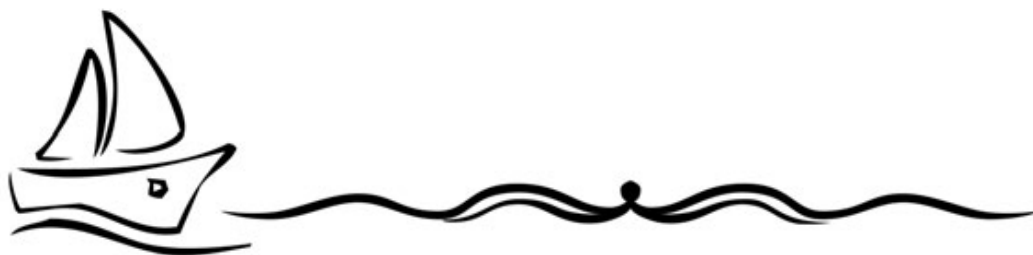
Расставание откроет перед нами нужную нам информацию.

Отношения развиваются или заканчиваются – в свое время.

Люди, которые сталкиваются с серьезными и продолжительными проблемами со здоровьем, могут сказать: «Все эти дни, проведенные в ожидании результатов анализов, меня измучили» или «Я уже хочу либо полностью поправиться, либо умереть».

Вот хорошая аффирмация, которая может помочь в данной ситуации:

Мое здоровье определяется не только результатами анализов.



Сомнения по поводу того, произойдет ли потеря, могут оказаться не лучше, чем сама потеря. Иногда жизнь вынуждает человека пребывать в неизвестности, не зная, придется ли ему пережить утрату или нет.

Возможно, вам придется ждать несколько часов, прежде чем вы узнаете, благополучно ли прошла операция вашего близкого человека, или много дней, пока любимый человек не выйдет из комы. Вы можете жить в неизвестности часы, дни, недели или еще дольше, если у вас пропал ребенок. Семьи солдат, пропавших без вести, часто вынуждены десятилетиями пребывать в неизвестности. И спустя годы такие потери так и остаются неразрешенными, а пропавшие люди никак не могут сообщить о себе. Эта информация может так и не прийти. Пребывать в неизвестности – это уже само по себе потеря.

Однако это необязательно должно происходить именно так. Во время бури вы можете найти приют. Переживая потерю в неизвестности, вы, вероятно, пугаете себя самыми плохими возможными исходами. Вы не представляете, как будете жить, если действительно случится такая утрата. В подобных ситуациях вы словно парализованы и ничем не можете помочь ни себе, ни окружающим. Исцеляющая аффирмация для таких случаев такова:

Даже если мне неизвестно, где находится близкий человек, я верю, что он (или она) в безопасности и о нем нежно заботятся, поскольку он пребывает в любящих руках Господа.

Во время разрыва, возможно, вы думаете: «Я должен ее вернуть» или «Я не готова к тому, что наши отношения закончены». Что ж, подумайте получше! Что, если вместо этого вы скажете себе:

Может быть, я и не знаю, чем все это закончится, но жизнь любит меня, и со мной все будет прекрасно – с ним или без него.

Если вы переживаете тяжелый момент разрыва, попробуйте сказать себе следующее:

Если я и не тот человек, который должен быть с ней (с ним), значит, ей (ему) подходит кто-то другой! А мне надо уйти с пути, чтобы они могли встретиться.

Неодобряемая скорбь

Неодобряемая скорбь – это результат потери, в случае которой люди не чувствуют своего социального права испытывать эту скорбь. Неодобряемую скорбь часто не выражают открыто, она не встречает понимания в обществе. Вот примеры:

- Отношения не одобряются обществом или не признаются публично – например, гомосексуальные отношения или брак.

Попробуйте подумать:

Независимо от того, что другие люди думают по поводу моей любви, я уважаю эту любовь и свою потерю.

- Отношения существуют по большей части в прошлом – например, умерший человек является бывшей женой или бывшим мужем.

Попробуйте подумать:

Даже если любимый человек – мой бывший супруг, мое чувство любви относится не только к прошлому, но и к настоящему. Я буду полноценно скорбеть по своей любви.

- Потеря скрыта и ее не так легко заметить. Такое бывает после аборт или выкидышей.

Попробуйте подумать:

Я понимаю потерю своего ребенка и отдаю ей соответствующую дань.

- То, каким образом человек ушел из жизни, отмечено каким-либо позором. Это может быть смерть с элементом неправильного поведения, или того, что некоторые считают грехом. Примеры – самоубийство, СПИД, алкоголизм или передозировка наркотиков.

Попробуйте подумать:

В случае самоубийства:

Мой близкий человек испытывал боль и не видел выхода. Теперь я понимаю, что он в целостности и покое.

В случае СПИДа:

Мой близкий человек прекрасен и достоин, независимо от его болезни.

В случае алкоголизма или передозировки наркотиков:

Мой близкий человек делал все, что мог. Я помню его до того, как он приобрел пагубную привычку, и теперь я вижу его, свободного от этой привычки.

• Болью от потери любимого питомца иногда не делятся с людьми из страха показаться смешным.

Попробуйте подумать:

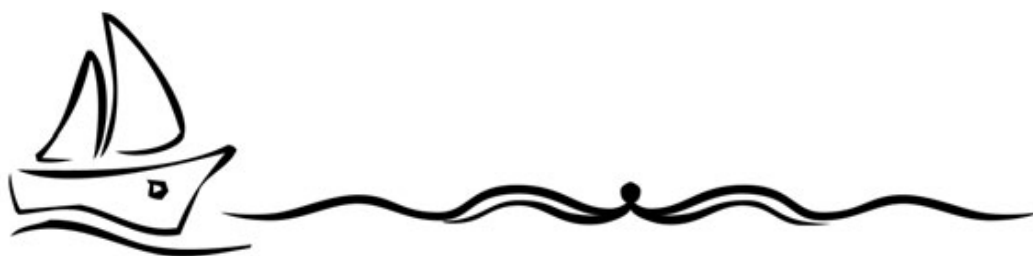
Любовь, которую я испытываю к своему питомцу, совершенно реальна. Я поделюсь своей скорбью только с теми, кто поймет мою потерю.

Помните, что, когда речь идет о неодобряемой скорби, вы не можете изменить мышление других людей, но всегда можете изменить свое.

Я отдаю дань уважения своей потере.

* * *

Как видите, существуют названия для разных видов потери. И хотя каждый из нас переживает скорбь своим, уникальным способом, сам по себе опыт потери универсален. Поэтому важно отметить, что раз чувство потери универсально, то таково и исцеление. Часто мы не можем контролировать расставание, развод или смерть, но мы обладаем полным контролем над нашими мыслями, которые следуют за этим. Вы можете создать свой опыт переживания скорби и желания исцелиться от нее, в противном случае вы станете жертвой своей боли.



Аффирмации – ценный инструмент, который способен направлять ваши мысли к исцелению, уводя их от страдания.

А теперь давайте поподробнее рассмотрим потерю, связанную с разрывом отношений, и научимся концентрировать свои мысли на исцелении, а также на способах прорваться сквозь негативные убеждения, чтобы воплотить для себя в будущем более великую любовь.

Глава 2

Разрывы и прорывы в отношениях



Слова, которые люди говорят себе и которые они слышат от других после разрыва отношений, оказывают на них существенное воздействие. Известно, что фразы из сказок – это неправда. Когда мы слышим «и потом они всю жизнь жили счастливо», мы все знаем, что на самом деле никакого счастья потом не было. Здесь уместнее было бы сказать «поначалу», или «мы очень надеемся», или даже «счастливо с нашей точки зрения».

Правда, было бы здорово, если бы после завершения отношений мы могли бы просто пожать друг другу руки и сказать: «Спасибо, это было классно» – а потом разойтись каждый своей дорогой? А может быть: «Спасибо, я вынес из этого много ценных уроков» или «Какое чудесное было время! Береги себя».

Однако чаще всего мы испытываем глубокую скорбь и чувствуем себя так, словно стоим под черной тучей. А есть ли другие варианты того, как мы можем мыслить и воспринимать происходящее? Можно ли вместо этого сиять от закончившейся любви? Можно ли остановиться и подумать: «Надо же, какой это интересный момент! Разве это не была чудесная глава в моей жизни?» Можно ли испытывать любопытство по поводу того, что теперь нам предстоит? Действительно ли необходимо застревать под этой черной тучей и ждать, когда начнется буря?

Как и большинство людей, вы, возможно, рассматриваете любовные отношения как высокий холм, который не имеет никакого отношения к долине. А имеет ли ценность то время, которое вы проводите в одиночестве?



Мы надеемся, что вы позволите себе прочувствовать боль скорби после того, как отношения закончились, но будете при этом понимать, что постоянные негативные мысли только усилят ваши страдания.

Поговорите с людьми, особенно с пожилыми. Послушайте о том, как прекрасна была их жизнь во время отношений *и* тогда, когда они жили без отношений. На любом уровне сознания беседа с собой, медитация, молитва и проговаривание аффирмаций имеют огромную исцеляющую силу. А также тишина. Некоторые даже расскажут вам, что, когда их отношения заканчивались, это были важнейшие моменты в их жизни – время восстановления, преобразования и роста.

В этой главе мы расскажем много сильных историй, расскажем о прозрениях и прорывах после окончания отношений. Если сможете, попытайтесь открыть свое сознание и понять, как конец отношений можно воспринимать совсем по-другому – даже в позитивном свете. Многие в таких ситуациях мучаются, и отчасти причиной тому – страх, а один из основных страхов, возникающих при потере отношений, – это страх одиночества. Например, вы можете думать: «Он должен был остаться со мной». Как вы можете быть в этом уверены? А вдруг это просто неправда, но чтобы понять это, надо посмотреть на все по-другому. Возможно, вы должны были пробыть с этим человеком в романтических отношениях с 23 до 25 лет, а затем вы должны были быть с кем-то другим с 30 до 51 года. Люди приходят в вашу жизнь и уходят из нее, но это необязательно относится к любви.

Еще раз повторим: вам может показаться, что мы предлагаем вам менять ваше мышление, – и именно это мы и делаем. Что ограничивает ваше мышление – так это то, что при потере у вас есть *только один* способ мыслить – и обычно негативный. В конце концов вы просто не желаете расширять свое мышление, чтобы увидеть множество разных вариантов и бесчисленные способы воспринимать события своей жизни.

Отношения предлагают нам всем новые возможности для того, чтобы понять, кто мы, чего мы боимся, откуда берем силы и что означает настоящая любовь. Идея о том, что отношения – это возможность чему-то научиться, может показаться парадоксальной, ведь мы знаем, что они часто приносят нам разочарование, трудности или даже разбивают нам сердце. И все же они могут таить в себе гораздо больше. Отношения предоставляют нам величайший шанс найти истинную любовь и истинное исцеление.

Когда вы скорбите после расставания, вам может ошибочно казаться, что вы утратили свою целостность. Если вы думаете, что ваша целостность зависит от кого-то другого, значит, вы считаете, что вы сами несамодостаточны – вы несовершенны, вы не можете найти любовь и не можете построить счастье в своей личной жизни или в карьере. Вместо того чтобы искать нужного человека, которого можно было бы полюбить, давайте сделаем *вас самих* более достойными любви. Вместо того чтобы постоянно требовать от своего партнера, чтобы он больше любил вас, станьте более достойным его любви. А если вы достойны, а он все-таки уходит – значит, это не тот человек, который должен быть рядом с вами.

Чтобы найти любовь, вам следует спросить себя, отдаете ли вы столько же любви, сколько хотите получить, или вы ожидаете от людей больше любви, чем любите сами – их или себя. Старая пословица права: «Если ваша лодка не плывет, никто не захочет плыть по океану вместе с вами».

Новый взгляд на отношения

Прежде чем мы перейдем к скорби из-за прекращения отношений, мы должны рассмотреть, как люди мыслят, когда находятся в них.

От того, как вы мыслите, находясь в отношениях, зависит то, как вы будете переживать горе потом. Например, если в отношениях вы исходили из нехватки, ваша скорбь будет также отражать нехватку. Если в отношениях вы были полны гнева, то по их завершении вы также будете испытывать гнев пополам со скорбью. Дело в том, что мы хотим не просто представить вам более широкий способ мышления после завершения отношений. Мы хотим также, чтобы вы поняли, как расширенное мышление может работать *во время* отношений.

Джоанна и ее сестра-близнец Грейс родились с разницей в несколько минут, однако случилось так, что Джоанна родилась за две минуты до полуночи в канун Рождества, а Грейс – вскоре после полуночи. И хотя одна сестра была всего на несколько минут старше другой, они с гордостью заявляли, что их дни рождения приходятся на разные числа. Эти сестры-близнецы также очень по-разному вели себя в отношениях.

Грейс встречалась с компьютерным специалистом, который разрабатывал программное обеспечение, позволявшее исследовать взаимодействие разных фармацевтических препаратов. Многие считали его героем, поскольку его работа спасала жизни. Грейс нравилось быть с ним, и она обожала их отношения, поэтому, когда в один прекрасный день он объявил, что встретил другую девушку, это ее потрясло. Но она говорила:

– По-моему, так и должно было произойти. Совершенно точно, для меня это были неправильные отношения.

У нее была уникальная способность видеть вещи такими, как они есть.

– Я думаю, эти отношения не должны были продлиться больше года, – замечала она.

Ее сестра-близнец спрашивала ее:

– Разве ты не думала, что он – единственный?

Грейс отвечала:

– Ну, если бы он был единственным, мы бы все еще были вместе. То, что наши отношения закончились, означает, что они должны были продлиться год, но не всю жизнь.

Джоанна воспринимала все гораздо болезненнее, но ее боль не ограничивалась ее мнением об отношениях сестры. Она явно была сформирована ее собственным опытом в любви и отношениях, в котором было только два состояния: она либо была в отношениях, либо сожалела об отношениях. Главный свой опыт она пережила с Филом, красивым спортивным комментатором. Они были прекрасной парой во многих смыслах, но она продолжала жалеть об окончании предыдущих отношений с Максом. «Если бы я не сделала тех же ошибок, что и с Максом, – часто задумывалась она, – может быть, мы все еще были бы вместе?» Когда Джоанна думала о текущих отношениях, она ужасно беспокоилась о том, чтобы не натворить тех же ошибок, которые совершила с Максом.

Грейс рассуждала просто:

– Тебе надо забыть о предыдущих отношениях и о тех, что были до этого. Ты уже научилась тому, что тебе надо было знать. Просто расслабься и позволь новым отношениям развиваться. Будь с Филом.

Однако для Джоанны это было проще сказать, чем сделать.

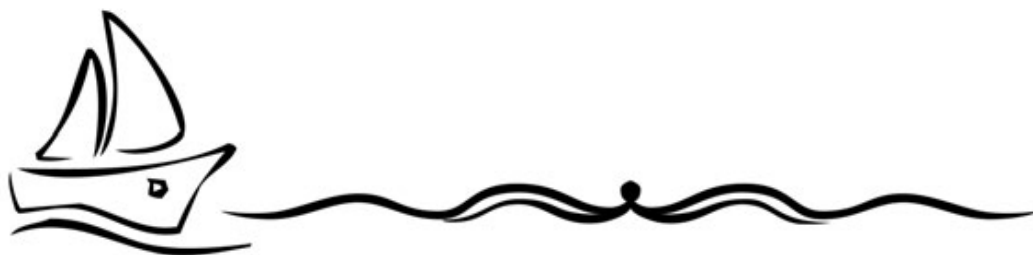
– Но что, если я поведу себя слишком спокойно или слишком агрессивно?

– Если да если... а что, если бы у нашей бабушки были колеса? – возражала Грейс. – Были бы мы тогда машинами?

Совершенно ясно, что эти две сестры очень по-разному воспринимали отношения, их потерю и переход к новым. Но они также получали собственные уроки, потому что даже

близнецы приходят в этот мир, чтобы пройти совершенно разными дорогами. У всех у нас есть индивидуальный «план полетов» для обучения здесь. Мы часто пытаемся управлять нашими внутренними процессами и изменять свои уроки, но жизнь мудро дает нам то, что нам необходимо, в каждый отдельный момент жизни.

Это не означает, что мы не должны проживать свою жизнь и совершать ошибки. Нам не нужно, чтобы нас исключали из этой жизненной игры, мы просто исследуем ее. И вот тут-то наше изучение себя становится прощением себя, и мы должны двигаться дальше, чтобы меняться.



Мы не можем контролировать других людей, не можем изменить свое прошлое, но мы обладаем полным контролем над своим внутренним диалогом.

Как только Джоанна поймет, что ее негативное мышление оказывает влияние на ее отношения, тогда и только тогда она осознает, что ее мысли способны создавать новую реальность.

Поразмышляйте над этой установкой: *«Я знаю, что снова совершу ту же ошибку»*. Мы можем не только изменить ее, но и использовать ее как направление в сторону исцеления. Она может в буквальном смысле превратиться в медитацию над такой мантрой:

Я исцелилась от своих прошлых ошибок.

В своих последних отношениях Джоанне удалось избежать прошлых ошибок. Люди часто думают: «Здорово, я исцелился. Теперь все будет прекрасно». Однако правда в том, что мир всегда движется в сторону исцеления, и для Джоанны это вовсе не обязательно будет легкое плавание. Просто в нужное время она перейдет на новую стадию своего исцеления.

Когда вы исцеляете какую-то свою часть, Вселенная не говорит: «Давайте дадим ей на полгодика расслабиться». Вселенная говорит: «Что теперь надо исцелить в Джоанне, чтобы она смогла двигаться в своем счастье?» Многие духовные пути включают в себя концепцию о том, что все, не связанное с любовью, дается нам ради исцеления. В случае Джоанны, она рассматривала особенности другой личности с точки зрения того, насколько ей это подходит. Она начала диагностировать Фила, спрашивая себя: «Тот ли он единственный, с кем я смогу провести всю жизнь? Будет ли он хорошим отцом? Будет ли у нас всегда хороший секс? Понравится ли он моим друзьям? Одобрит ли его моя семья?»

Вам может показаться, что это вполне разумные вопросы, и это так. Но не по сотне раз на дню. Многие люди не осознают, что за день у них возникает 70 000 мыслей, и самое шокирующее – что эти мысли повторяются. Представления Джоанны о жизни или об отношениях, которые рассматриваются слишком тщательно, – это жизнь или отношения, которые не проживаются по-настоящему. Вы не сможете присутствовать в моменте – по-настоящему честно и открыто, – если будете слишком заняты анализом происходящего.

Давайте вернемся и посмотрим на некоторые другие мысли Джоанны об ее отношениях, которые повлияют на ее скорбь в случае расставания, так же как и на качество самих отношений, пока они продолжаются.

Вот первый вопрос, который она задает: «Тот ли он единственный, с кем я смогу провести всю жизнь?»

Честный ответ на этот вопрос – он действительно *тот единственный* на сегодняшний день. Не о чем спрашивать за пределами настоящего момента. В будущем нельзя найти счастья. Факт, что он здесь и сейчас, означает, что он единственный в данный момент.

Начинаете ли вы понимать, что это поможет вам жить в настоящем моменте, в реальности? «Он единственный на сегодняшний день» – в этом истина. «Он единственный до конца моей жизни» – это может быть истиной, а может и нет. Вы просто не можете знать, останетесь вы с человеком до конца жизни или нет. Когда отношения заканчиваются, вы будете испытывать скорбь, но будет гораздо хуже, если вы считаете, что ваш партнер – «единственный» и теперь вы потеряли свою «вечную» половину. Не забудьте использовать следующую аффирмацию:

Он единственный на сегодняшний день.

Давайте вспомним второй вопрос Джоанны: «Будет ли он хорошим отцом?»

Каждый раз, когда в своих мыслях мы концентрируемся на другом человеке, а не на себе, мы не сможем испытывать счастья. Для Джоанны вопрос должен состоять не в том, будет ли Фил хорошим отцом, а в том, будет ли она хорошей матерью, когда настанет время. Давайте будем реалистами. Можем ли мы быть уверенными в том, будет ли кто-то хорошим родителем? У многих из нас есть родственники или друзья, про которых мы думали, что они будут хорошими родителями, а выяснилось, что им для этого не хватает определенных качеств. В то же время другие нас удивляли – те, о которых мы думали, что они будут плохими родителями, а они оказались просто прекрасными. В конечном итоге Джоанна способна контролировать только свои родительские качества, если и когда это время настанет. Более позитивная аффирмация для такого случая:

Я намерена приложить все силы для того, чтобы по возможности стать самой прекрасной матерью.

Третий вопрос Джоанны: «Будет ли у нас всегда хороший секс?»

На самом деле секс существует только в одном месте: между вашими ушами. И как там сложится в будущем – не ваше дело. Все, на чем вам имеет смысл концентрироваться, – это какую часть себя вы вкладываете в свой сексуальный опыт. Джоанна может внести в свою спальню сегодня всю свою силу, страсть, креативность, возбуждение и желание экспериментировать. Позитивная аффирмация будет такая:

Я отдам всю себя своему сексуальному опыту сегодня.

«Понравится ли он моим друзьям?» – таков был следующий вопрос Джоанны.

Ваши друзья будут отражать те мысли, которые посылаете вы. Если вы ставите вопрос, который содержит ваше сомнение, сомнения возникнут и у них. С другой стороны, если вы излучаете мысли, полные счастья, вашим друзьям автоматически понравится ваш избранник, потому что они увидят, что вы счастливы. Вот позитивная аффирмация:

Моим друзьям понравится, что я счастлива, когда он рядом.

И наконец, Джоанна сомневалась: «Одобрит ли его моя семья?»

Может быть, да, а может, и нет. В основном члены вашей семьи будут перенимать ваши эмоции. Если они его не одобряют, помните о том, что это ваша жизнь и ваши отношения. Только одному человеку действительно необходимо одобрять ваши отношения. *Вам.* Позитивная аффирмация такая:

Я одобряю свои отношения.

Все наши мысли имеют ценность. Нельзя во время отношений думать одно, а во время скорби после расставания – совершенно другое. Если ваше мышление во время отношений негативно и искажено, скорбь также будет негативна и искажена. Очень важно видеть эту связь, потому что, если вы уверены, что отношения закончатся плохо, ваши негативные мысли, которые пропитывают ваши отношения, пропитают и вашу скорбь. А когда появятся новые отношения, у вас вдруг, волшебным образом, не возникнет нового, ясного мышления. Вы станете жертвой собственных схем и шаблонов.

Горе – это окно, которое открывает возможность исследовать свои мысли по поводу отношений. Если вы умеете правильно отнестись к завершившимся отношениям, вы сможете построить новые. Если вы неправильно строите отношения, значит, у вас есть еще одна возможность изменить свое мышление относительно того, как вы будете по ним скорбеть и как будете выстраивать новые.

Знать, кто ты есть

Ванесса смеется, когда возвращается в памяти к «отношениям своей мечты». Теперь она счастливо замужем за человеком, который не был ее мечтой, и вспоминает свои первые серьезные отношения с юмором и любовью – она больше не испытывает боли.

Когда ей было 27 лет, Ванесса была переполнена счастьем, познакомившись на вечеринке с Роном, врачом-педиатром. Она всегда знала, что в один прекрасный день встретит особенного человека, который признает и ее «особенность». Ей было интересно, каково это – быть одной из тех женщин, которые замужем за доктором.

Они встречались 11 месяцев, и, когда Рон предложил ей переехать к нему, она чувствовала, что повзрослела и принимает важное решение. «Моя судьба – выйти замуж за врача, – думала Ванесса. – Я буду устраивать благотворительные собрания в пользу больницы. Когда он будет жаловаться на проблемы на работе, я буду тем человеком, которому известно, чего это ему стоило – стать таким прекрасным доктором. А когда люди будут обсуждать, сколько денег он зарабатывает, я буду напоминать им, как долго надо учиться, чтобы достичь такого уровня».

Ванесса перестала торчать в кофейне рядом с ее домом и вместо этого начала принимать приглашения на чай от жен других врачей. И все же жизнь не была идеальной. Рон вел себя слегка высокомерно и эгоцентрично. Как-то раз Ванесса предложила переоборудовать его спальню, которая с этой водяной кроватью и барной стойкой больше была похожа на холостяцкое логово. Он хмыкнул и сказал, что его комната и так прекрасна. Больше десяти лет он уже спит на этом водяном матрасе, и он ему вполне нравится – разумеется, если не считать необходимости регулярно выкачивать из него воду и заново наполнять свежей. В первую ночь после смены воды кровать всегда очень холодная. В общем Ванесса на некоторое время выбросила из головы идею изменения спальни, решив, что со временем она найдет возможность заняться этим.

Первую свою годовщину они отметили поездкой на Мауи, любимый остров Рона. Но вместе с ними в путешествие поехал и гость – страх Ванессы.

Когда Ванесса спросила Рона, привозил ли он сюда раньше других женщин, он ответил:

– Да. Это всегда было мое любимое место, я приезжал сюда со своими бывшими подругами, да и в одиночку тоже. Однажды я встретил тут девушку, которая потом стала моей подругой.

Его честность привела лишь к тому, что Ванесса почувствовала себя еще более незащищенной. Давайте посмотрим на ее мысли по этому поводу. А думала она вот что: «Я для него всего лишь очередная подружка? А если бы я не поехала с ним на Мауи, он бы нашел кого-нибудь еще для компании? Женится ли он на мне когда-нибудь?»

Можно представить, что ключевой ее вопрос был такой: «Имею ли я для него значение? Любит ли он меня?» Но здесь дело было не в этом, у нее не возникало такой конкретной мысли. Скорее все мысли, связанные с ее уязвимым положением, сводились к следующей: «Я невидима. Я его не заслуживаю. Меня запросто можно заменить».

Если вы будете фокусироваться на негативе, как это сделала Ванесса, жизнь будет становиться все хуже, однако, если вы будете фокусироваться на позитиве, жизнь улучшается. Рон вел себя пренебрежительно, но какие мысли он «подбирал» от Ванессы? Она чувствовала себя нелюбимой, недостойной и невидимой. Так что ему оставалось любить? Или, точнее, кого ему оставалось любить? Если Ванесса была недостаточна сама для себя, то как она могла быть достаточна для него?

Хотелось бы сказать вам, что Рон с Ванессой чудесно провели время на Мауи, но на самом деле она в буквальном смысле сама превратилась в собственную незащищенность. А он стал вести себя еще более надменно. Когда они вернулись из путешествия, он надеялся, что жизнь снова наладится, но Ванессу продолжали одолевать мысли о ее уязвимости. «Наверняка в этом доме жили другие женщины», – продолжала твердить она самой себе. Эта мысль так часто повторялась в ее голове, что в конце концов потребовался ответ. Поэтому Ванесса сухо спросила Рона:

– С тобой в этом доме жили другие женщины?

И опять Рон ответил честно:

– Да, но какая разница? Теперь-то здесь живешь ты.

– Мне просто надо было знать, – сказала она. Но через несколько дней поинтересовалась:

– А это они тебя бросали или ты их?

Она перенесла свой фокус внимания с *самих* отношений на *конец* отношений. Она уже не жила в настоящем, она уже впала в скорбь.

Рон понял, что переубеждать Ванессу бесполезно. Он чувствовал, как его тянет вниз ее ощущение пустоты и ненужности. И в конце концов последовали негативные слова, которых она и ожидала:

– Ванесса, я думаю, тебе стоит съехать.

Ее негативные affirmации воплотили в жизнь ее худшие страхи.

Она умоляла его передумать, но он уже принял решение. Она уехала, переполненная яростью. Она понимала, что все это время была одинока. Она была просто одной из длинного списка, очередной подружкой. И ничего более.

Следующие несколько дней Ванесса провела в мрачном состоянии. Все ее мысли, ее чувство уязвимости, которое она внесла в эти отношения, сформировали ее тоску. Разъяренно собирая вещи и перевоза их к Ивонн, своей старой подруге, она продолжала прокручивать в голове свои негативные мысли.

Еще через несколько дней Ивонн сказала ей:

– Да ты только себя послушай... Я понимаю, почему он не захотел быть с тобой. Ты *сама* не хочешь быть с собой! У тебя ничтожная самооценка. Ты говоришь о себе точно так же, как он видел тебя. Кто ты? Ты хотя бы это знаешь?

Все еще оставаясь в ловушке своих негативных affirmаций, Ванесса рыдала и говорила, что заставит Рона страдать по ней и что она знает, как ей следует поступить. У нее сохранился ключ от его дома, и ей было известно, что среда – самый тяжелый день у него на работе. Когда он в тот день принимал своего первого пациента, она пришла к его дому и открыла дверь своим ключом.

Вспомнив о том, как он жаловался на холод в первую ночь после смены воды в кровати, Ванесса начала выкачивать воду. Следующие несколько часов она сидела и смотрела, как вытекает вода, думая о том, как холодно и одиноко ему будет этой ночью и как тогда он захочет, чтобы она вернулась. Когда воды в матрасе не осталось, Ванесса начала заполнять его заново. Затем она застелила кровать, словно ничего не произошло, и ушла.

Все следующее утро она просидела возле телефона в ожидании звонка, уверенная, что всю ночь Рон ужасно скучал по ней. К четырем часам дня, пораженная тем, что он так и не позвонил, она сама позвонила к нему в офис. Рон взял трубку, и Ванесса спросила, как у него дела.

– Хорошо, – растерянно ответил он.

Она потрясенно поинтересовалась:

– Как ты спал?

– Хорошо.

Ванесса повесила трубку. Она думала о том, сколько усилий потратила на то, чтобы он почувствовал себя неуютно и одиноко. Ей хотелось, чтобы он ощутил такую же боль потери, которую переживала она. Когда домой вернулась Ивонн, Ванесса рассказала ей обо всем, что наделала.

– Ванесса, – заметила ее подруга, – посмотри, куда завели тебя твои мысли. Ты тайком возишься с его водяным матрасом, чтобы заставить его почувствовать, что он скучает по тебе. Но главное здесь – где *ты* в этой ситуации? Что такого чудесного в тебе было, чтобы он скучал? Где был твой смех, твоя улыбка, твое великое чувство стиля? Где была твоя любовь к настольным играм? Твоя душевная теплота? Ты сама себя сделала совершенно невидимой, а потом обвинила его в том, что он тебя не видит или что видит в тебе очередную из многих. И вот теперь ты – Сумасшедшая под номером 5, которая выпускает воду из водяного матраса, чтобы ее бойфренд заскучал по ней. Никто не станет думать о *тебе* и о том, какая ты особенная, пока ты сама не сделаешь этого.

Слова Ивонн наконец-то задели Ванессу за живое, и она впервые обратила внимание на свое негативное мышление. Она поняла, что ее поступок с кроватью был смешон, просто она не смогла собраться с мыслями. И вот теперь ей предстоит смело посмотреть в лицо своему горю, прожить его и самостоятельно с ним справиться. Она наконец осознала, что, пока она сама не разберется со своей жизнью, никто за нее этого не сделает.

Следующие два года Ванесса размышляла о том, кем она является в этом мире, безотносительно к ее предназначению в качестве супруги врача, да и вообще чьей-либо супруги. Она добровольно работала в благотворительных акциях, потому что сама так захотела, и она начала искать свое любимое место в мире вместо того, чтобы заикливаться на любимых местах кого-то из парней. Она начала смотреть на свою жизнь как на семечко, за которым надо ухаживать, а не как на плющ, который растет на чужой стене. Она поняла, что смотрела на другого человека, и это отвлекало ее от настоящей работы в отношениях – от *себя самой*.

Ее работа над собой продолжалась несколько лет, а потом Ванесса встретила отличного парня по имени Хэнк, который полюбил ее такой, какая она есть. Инцидент с водяным матрасом стал не более чем историей, которую Ванесса или кто-то еще рассказывали на вечеринках. Она часто заключала эту историю словами:

– Если ты допускаешь у себя негативные мысли, то в конце концов весь день будешь сидеть, выпуская воду из чьего-то чужого матраса. Если же мысли у тебя хорошие – в конце концов ты будешь счастлива. И еще ты будешь спать спокойно!

Есть такое выражение: *«Каким пустым я должен быть, чтобы быть полным тобой»*.



Единственный человек, на котором надо концентрироваться каждому из нас, единственный, над которым мы можем работать, – это тот, кого мы видим в зеркале. Это всегда «внутренняя» работа.

В результате Ванесса поняла, что ее действия были вызваны не только желанием, чтобы Рон почувствовал ту же боль, что и она. Все дело было в одиночестве, которое она испытывала в отношениях с ним. И, возможно, еще важнее: она осознала, что сама обрекла себя на это одиночество. Она обнаружила, что если позволяет себе скорбеть по своей потере,

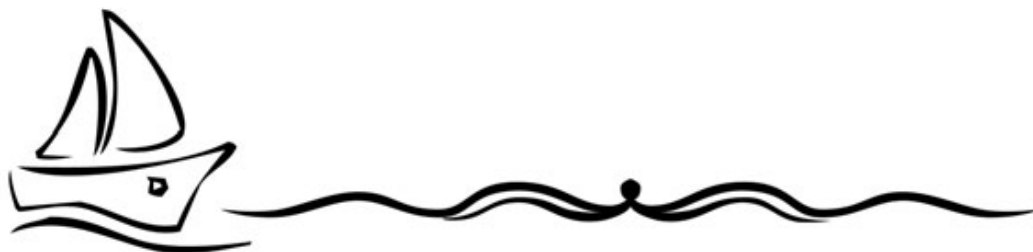
то получает способность найти способ изучить свое одиночество, принять его с пониманием и любовью и полностью исцелиться от него. Вот что означает правильно пережить свою скорбь.

Когда вы начинаете смотреть на отношения по-другому, вы понимаете, что в них существует собственный ритм. Некоторые продлятся всю жизнь, некоторые – несколько десятилетий, некоторые – несколько лет, а некоторые – всего несколько месяцев. Но тут не может быть никаких суждений. Неважно, сколько времени вы провели с человеком, расставание заслуживает того, чтобы ему было специально отведено время для скорби. Переживание тоски и скорби после разрыва отношений дает вам возможность понять собственные здоровые и нездоровые архетипы.

Некоторые люди с изумлением осознают, что после каждой потери в отношениях повторяют сами себе одни и те же негативные аффирмации, однако эти моменты просветления могут приближать нас к настоящей любви и исцелению. Несомненно, как только мы вычисляем эти негативные аффирмации, мы можем превратить их в позитивные, которые изменять нашу будущую жизнь и любовь.

«Не тот человек может стать «идеальным человеком»

Многие из нас считают, что вот эти отношения закончились крахом, а эти оказались пустой потерей времени, и рассматривают прошедшие месяцы или годы как нечто, что никогда уже не вернется.



Но правда в том, что каждые отношения – это опыт, уникальный личный опыт, полученный нами независимо от того, провели мы с человеком неделю, месяц или десять лет.

Когда Мариссе исполнилось 30 лет, она все еще была одинока. За плечами у нее было два серьезных отношения, после которых у нее сохранилось ужасное чувство покинутости, поэтому она решила активизироваться и взять судьбу в свои руки. Она зарегистрировалась на популярном онлайн-сервисе знакомств и каждый день проверяла свой аккаунт, выясняя, кто ей «подмигнул», «флиртует» или прислал сообщение.

Марисса приняла решение встречаться со всеми мужчинами, которые проявят к ней активный интерес, поэтому принимала приглашения на обеды, ужины, на чашечку кофе или бокальчик вина. И тут, когда она возвращалась с конференции в соседнем штате, на которую ей пришлось поехать по работе, оказалось, что мужчина, занимавший соседнее кресло в самолете, очень ею заинтересовался.

Он вежливо представился:

– Меня зовут Уилл.

– А меня Марисса.

Следующий час они провели в увлекательной беседе. Мариссе очень понравилась его энергичность, и когда стюардесса объявила, что скоро зажжется табличка «Пристегните ремни», Марисса быстро кинулась в уборную, чтобы освежиться. Там она взглянула на себя в зеркало и решила немного подкраситься для своего нового знакомого. Но тут она сообразила: «Он ведь уже видел меня без макияжа, и все равно, похоже, я ему нравлюсь».

Когда она вернулась на свое место, Уилл сказал:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.