

Более 3 миллионов книг продано по всему миру!

Миз Турбо

# ЛЮБОВЬ, ЛЮБОВЬ, ЛЮБОВЬ

О разных способах улучшения отношений,  
о приятии других и себя



---

*Твое тело чудесно и совершенно.  
Оно знает, что ему нужно  
и всегда сообщает тебе об этом.*

---

# Love

СОФІЯ

Миз Турба

ЛЮБОВЬ  
ЛЮБОВЬ  
ЛЮБОВЬ

О разных способах  
улучшения отношений,  
о приятии других и себя

УДК 159.95  
ББК 88.2  
Б91

*Перевод с французского Н. Белоусовой*

### **Бурбо Лиз**

Б91      Любовь, любовь, любовь: О разных способах улучшения отношений, о приятии других и себя / Перев. с франц. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00473-0

Лиз Бурбо, любимый миллионами автор серии «Слушай свое тело», написала не совсем обыкновенную книгу. Ее уроки построены на беседах с реальными людьми и их историях — грустных, смешных и трагических.

С увлечением наблюдая за развитием героев этой книги, вы увидите, к каким невероятным результатам приводит истинная любовь и приятие. Вы также сможете понять разницу между *приятием*, *смирением* и *покорностью* и узнаете о разных сторонах любви — родительской, дружеской, собственной, любви-страсти и безусловной любви...

Эта уникальная книга обострит вашу чувствительность и проведет через различные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни.

УДК 159.95  
ББК 88.2

Copyright © 2007 Lise Bourbeau  
Ecoute et mange. Stop au controle!

Гостевая книга автора, в которой вы можете оставить свои комментарии о любой ее книге на своем родном языке  
<http://users3.smartgb.com/g/g.php?a=s&xi=g35-73974-1a&l=12>

ISBN 978-5-399-00473-0

© «София», 2008  
© ООО Издательство «София», 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

Лиз Бурбо .....	6
Вступление .....	7
Глава 1. Консультация .....	10
Глава 2. Разные стороны любви .....	18
Глава 3. Принять выбор близких .....	37
Глава 4. Практические способы принятия .....	66
Глава 5. Принять, что у тебя чего-то больше или меньше, чем у других .....	83
Глава 6. Принять потерю .....	101
Глава 7. Принять болезнь .....	127
Глава 8. Принять старость и смерть .....	145
Глава 9. Принять травмы .....	178
Глава 10. Принять состояние планеты .....	194
Глава 11. Принять других .....	201
Глава 12. Любовь с большой буквы «Л» .....	210
Этапы примирения с другими и прощения самого себя .....	220

# ЛИЗ БУРБО

Автор 18 книг, среди которых бестселлер «Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле»\*, Лиз Бурбо основала крупнейшую школу духовного развития в Квебеке и проводит семинары в более чем 20 странах мира.

Каждый день мы сталкиваемся с многочисленными ситуациями, принять которые нам совсем не просто. Они, к сожалению, приводят к разногласиям, неловкостям и недовольству. В этой книге объясняются основы безусловной любви и приятия.

С помощью многих приемов и историй из жизни эта книга помогает нам лучше справляться со своими трудностями, а главное — предугадывать их. Среди прочего, она учит принимать болезнь (свою и чужую), смерть (собственную и других), старость, потерю, выбор близких людей, свой внешний вид, свои слабости и *травмы*... Другими словами, принимать то, что, казалось бы, принять невозможно.

Наблюдая за развитием героев истории, вы увидите, к каким невероятным результатам приводит истинная любовь и приятие. Вы также сможете понять разницу между *приятием*, *смирением* и *покорностью* и узнаете о разных сторонах любви — сыновней или дочерней, братской, родительской, сердечной, дружеской, собственнической, любви-страсти и безусловной любви...

Эта уникальная книга обострит вашу чувствительность и проведет через различные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в жизни.

Решение всех проблем — в безусловной любви и приятии. Вот книга, которая раскрывает эту великую истину и дает нам подсказки, как достичь гармонии в своей жизни.

---

\* М.: «София», 2012.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Вот уже 25 лет я учу безусловной любви и на своих семинарах и лекциях очень часто говорю о «приятии». Я постоянно возвращаюсь к этому понятию в своих книгах и статьях. И все равно мне не перестают задавать такие вопросы:

- Ты уверена, Лиз, что со временем можно принять вообще *все*?
- Почему каждый раз, когда что-то происходит не так, как мне бы хотелось, я тут же забываю все, чему научилась о приятии?
- У меня не получается принимать, как ты говоришь. Я все время думаю, что если уступлю, то проиграю.
- Мне сложно определить: я принимаю ситуацию или *смиряюсь* с ней?
- Я не могу поверить, что ситуация может измениться из-за того, что ты ее примешь. Это слишком просто — чудеса какие-то.

Меня не удивляет, что у учеников школы «Слушай свое тело» возникают такие сложности. И в профессиональной, и в личной жизни я заметила, что приятие, через которое лежит путь к безусловной любви, — понятие как будто простое, но применить его на практике совсем не легко.

Мы с командой школы «Слушай свое тело» уже столько лет учим других, но иногда и сами забываем об этом чудесном средстве, способном изменить буквально всё. Хорошо, что мы об этом часто говорим — так мы достаточно быстро возвращаемся на путь любви.

Такие вопросы и комментарии звучат во всех странах, где я выступала. На самом деле, вне зависимости от расы, культуры, цвета кожи, возраста, профессии и религии, — все стремятся к безусловной любви. Это зов души — она несчастна, пока нами управляет не сердце, а наше эго. Мы живем в эпоху, когда крик души слышен все сильнее. Это время больших внутренних перемен. И я очень рада признать, что, куда бы ни приехала, везде люди искренне стремятся совершенствовать свой внутренний мир, интуитивно понимая, что только так могут изменить мир внешний.

Вот почему я решила написать книгу о *приятии* — в полном смысле этого слова, во всех ситуациях, особенно в таких, которые для нас нежелательны и неприятны. Я от всего сердца желаю, чтобы эта книга помогла тебе принять настоящую любовь.

Чтобы сделать чтение легким и интересным, я решила изложить историю одной семьи, которая переживает самые разные сложности, связанные с приятием. Имена персонажей вымышленные, а история придумана специально для этой книги. Тем не менее все ситуации основаны на лучших примерах из жизни, какие мне доводилось слышать за 25 лет обучения любви.

Если же, читая о разных способах достичь мира, принять других и себя, ты вдруг начнешь думать что-то вроде:

- «Этого мне никогда не достигнуть»
- «Другой человек никогда этого не примет»
- «Это же просто книжка. В жизни все по-другому»

...знай, всё это — сопротивление твоего эго. Все советы можно воплотить в реальность. Нужно просто решиться и *попробовать*. Ведь **чем дольше что-то практикуешь, тем быстрее и лучше это у тебя получается.**

В своих книгах я осмеливаюсь обращаться к читателю на «ты». Это поможет тебе легче прочувствовать свои эмоции, особенно если ты узнаешь себя в одном из приведенных примеров.

Приятного чтения!

*Lise Bourbeau*



## Глава 1

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

Секретарь говорит, что ко мне пришла клиентка, которую я согласилась принять сегодня для личной консультации.

— Добрый день, Анна.

— Здравствуйте, мадам Бурбо. Очень рада с вами познакомиться. Я прочла все ваши книги, была на нескольких семинарах и вот теперь наконец-то с вами встретилась лично! Я счастлива, что попала в тройку тех, с кем вы будете работать эти месяцы. Говорят, это для вашего исследования. Как мне повезло, что выбрали именно меня! К тому же это совершенно бесплатно. Хорошо, что я знаю, чем вы занимаетесь, иначе усомнилась бы в таком предложении, — добавляет она, смеясь.

— Я приехала в Квебек на пару месяцев и хочу лично поработать с тремя разными людьми в трех направлениях. Мы опубликовали это предложение в Интернете и получили множество ответов. Из них мы отделили те, что касаются настоящей любви, — одного из трех направлений, а затем наугад выбрали ваше имя. Прежде чем мы начнем, не возражаешь, если мы перейдем на «ты»?

— Ничуть. Так будет даже проще — мне очень понравилось такое обращение в книгах и на семинарах. Я была на трех из них, и моя жизнь уже улучшилась. Хотя, должна признаться, безусловная любовь — это так сложно.

— Хорошо, послушай. Расскажи немного о себе и о том, с какими трудностями ты сталкиваешься.

— Мне 38 лет, я замужем уже 14 лет за Марио. Ему 52, то есть он на 14 лет меня старше. Когда мы с ним встретились в 1991 году, он был женат и еще жил со своей супругой Ритой и их сыном Дэвидом, которому было

14. Как видишь, в нашей жизни цифра 14 встречается часто. Я даже задумалась — не приносит ли она нам несчастье, — обеспокоенно говорит Анна. — Надеюсь, я не становлюсь суеверной. Так вот, моя история...

...Любовь между нами вспыхнула с первого взгляда. Он пообещал оставить ради меня свою жену. На самом деле он от нее ушел потому, что я забеременела, после чего мы быстро поженились. Нашей дочери Сандре в этом году исполнится 14. И снова 14! Я заметила это совпадение только сегодня, когда узнала, что пойду к вам на встречу, и стала готовить свою историю. Марио был потрясен, ведь, когда я забеременела, мы были знакомы лишь пару месяцев. Он знал, что я принимаю таблетки, поэтому подумал, будто я — одна из тех редких женщин, которые беременеют, несмотря на контрацептивы.

Я ему сказала: наверное, нам суждено было зачать ребенка. Однако утаила, что во время овуляции я несколько дней специально не принимала таблетки. Меньше всего мне хотелось говорить ему правду — мы были еще так мало знакомы и никогда не говорили о детях...

...Знаю, мне не стоило беременеть хитростью. При мысли о разводе Марио мучила совесть — ведь его сын был еще подростком. Но между нами пылала такая страсть, и каждый раз придумывать отговорки для встречи со мной ему тоже было невмозготу. К тому же мне страшно надоело оставаться одной на выходные. В начале 1992 он ушел из семьи, и мы без шумихи поженились в Лас-Вегасе через два месяца после рождения Сандры. Между его разводом и нашей свадьбой прошло не больше месяца. Многие мне говорили, что неправильно так быстро строить новые отношения, мол, не стоило торопиться. Думаю, они были правы — теперь у нас много сложностей.

— После того как вы поженились, ты рассказала ему, что спланировала беременность?

— Нет, у меня никогда не хватало смелости заговорить с ним об этом. Даже не представляешь, как часто мне хо-

телось во всем признаться, но в последнюю минуту меня охватывал страх и я все откладывала на потом. Каждый раз я нахожу причину, чтобы ни о чем ему не рассказывать. Я трусиха, да?

— Не будем сегодня осуждать твое поведение. Я задаю тебе вопросы лишь для того, чтобы ты могла познать сама себя. Обращай внимание на слова, которые используешь. Они о многом могут сказать. Какие у вас сейчас самые серьезные проблемы?

— Я больше ему не доверяю и подозреваю, что он мне изменяет. Я стараюсь *отпустить*, но у меня не получается — особенно сложно не думать об измене. Я постоянно слежу за ним и стараюсь делать вид, будто ничего не происходит. Он приходит домой все более уставший и засыпает в своем кресле. Со мной и Сандрой почти не разговаривает. Извиняется за такое отношение, мол, не знает, что с ним происходит, но это временно; просит не расстраиваться и набраться терпения. Иногда мы еще занимаемся любовью, но уже совсем не так, как раньше...

...Его сыну Дэвиду уже 28. Он женился, у него уже мальчик четырех лет. Марио даже не думает о внуке. Я сама вожу его в гости к Дэвиду. Когда я предложила Марио сходить к врачу — думала, у него депрессия, — он ответил, что ему это совершенно ни к чему.

— Как давно ты его подозреваешь?

— Даже не знаю. Уже два месяца я пристально за ним наблюдаю. Но, думаю, все началось гораздо раньше, просто я не хотела этого замечать. Я постоянно спрашиваю Марио, что не так, расстраиваюсь из-за такого отношения. Когда мне назначили встречу с тобой, я села и задумалась о своих чувствах. Оказывается, я всегда скрывала от мужа свои подозрения, поскольку боюсь возможных последствий такого разговора. Выходит, мне легче оставаться в неведении, чем узнать нечто ужасное. Какое облегчение выговориться!

— Давай вернемся к этому чуть позже. У меня есть еще пара вопросов. Марио работает над своим личным развитием?

— Он прочел твою первую книгу и был на первом курсе школы «Слушай свое тело». Нам рассказала о твоей работе Мишель, наша невестка. Она узнала о тебе, когда ей было восемнадцать. Под впечатлением от твоего учения она подарила нам твою первую книгу и очень советовала сходить на семинар. Потом Марио потерял интерес. А я все собираюсь сходить еще на семинары, но никак не могу себя организовать и постоянно откладываю на потом.

А еще у нас сложности с дочкой Сандрой. Ты же знаешь, какие они, четырнадцатилетние дети! Она так одевается и красится, что ей дашь все восемнадцать. А еще так вызывающе себя ведет, что я себе места не нахожу, когда она задерживается вечером. Представляешь, недавно она назвала меня старомодной. А ведь мне только тридцать восемь! Я чувствую себя совсем молодой, а она, видимо, уже считает меня старухой. Она никогда не рассказывает, чем занимается с подружками. Сандре так часто звонят, что пришлось купить ей мобильный телефон. Она обещала сама платить за него каждый месяц, но еще ни разу не заплатила. Марио предлагает отобрать у нее телефон, но от этого будет хуже только мне самой: придется отвечать на все ее звонки и линия будет постоянно занята...

...Все это приводит еще к одной проблеме. Марио постоянно повторяет: «ТВОЯ дочь сделала то-то и то-то». А сам отдалается. Сваливает на меня все решения, а когда что-то не ладится, меня же во всем и обвиняет — говорит, я не умею найти с ней общий язык.

— Ты уже рассказала мне о нескольких проблемах. Давай вернемся к первой теме, которую ты затронула, — твоему страху, что Марио тебе изменяет. Разбираться стоит с одной проблемой за раз. К остальным мы вернемся во время следующих встреч. Как ты чувствуешь себя в этой ситуации?

Анна делает глубокий вдох и еще более долгий выдох. Внезапно в ее глазах появляются слезы. Она смотрит на меня, и ее взгляд становится все грустней и грустней. Я ничего не говорю, предлагаю ей салфетки и стакан воды. Через пару минут она отвечает:

— Я понимаю, что больше всего боюсь потерять Марио. Я так его люблю и больше всего на свете хочу провести с ним всю свою жизнь.

— Что ты чувствуешь? Закрой глаза и впусти все ощущения при мысли, что потеряешь его.

— Мне очень грустно. И страшно. У меня как будто большой камень в животе. Потом, я злюсь. Знаю, что уже долго сдерживаю этот гнев. Если я дам ему волю, то боюсь потерять самообладание. А если Марио из-за этого уйдет, я буду сама виновата. От одной мысли, что я останусь одна, меня охватывает ужас. Думаю, даже дочка захочет остаться с отцом — с ним она делает все, что хочет. Если меня все бросят, это будет конец. Не знаю, смогу ли я это пережить.

— Давай подведем итог: больше всего сейчас тебя тревожит поведение Марио по отношению к тебе и к вашей семье и страх, что он тебе изменяет. Но больше всего ты боишься потерять любовь мужа и дочери и остаться в одиночестве. Правильно?

— Да, Лиз, именно так. До этого разговора я даже не осознавала, как боюсь, что меня бросят. Я была на семинаре «Пять травм души» и обнаружила несколько признаков *травмы покинутого* в своем теле. Так что я знала, что эта травма может во мне быть. Но, думаю, *травма предательства* во мне гораздо очевидней. Наверно, придется работать и с той, и с другой?

— Мы еще разберем, как все связано с твоими травмами. А пока у меня есть еще пара вопросов. Что ты хочешь от жизни? Чего ждешь от меня? Какой помощи ожидаешь?

— Все просто. Я хочу удержать мужа. Хочу, чтобы наша семья стала крепче и не разваливалась, как сейчас. Хочу, чтоб ты мне подсказала, как этого достичь.

— Никто не скажет тебе, как удержать мужа. Решение остается за ним. Ты прекрасно понимаешь, что не можешь заставить жить с собой ни мужа, ни дочь. Хочешь знать, почему ты притягиваешь к себе такие ситуации? Готова ли ты взять на себя ответственность за все, что с тобой происходит? Как бы тебе ни хотелось, я никак не смогу сказать, что в твоих несчастьях виноват муж или дочь. Но и тебя я не обвиняю. На самом деле, ничьей вины в этом нет. Есть только люди, которые страдают и не знают, что делать с некоторыми ситуациями... Я лишь могу помочь тебе найти причину того, что с тобой происходит, и подсказать, как принять все, что приходит в твою жизнь, — нравится оно тебе или нет.

— Конечно, я хочу узнать причины моих проблем. Но принять, что муж меня бросит, — это совсем другое дело. Ты правда думаешь, что женщина, любящая своего мужа, способна *принять такое*?

— Знаешь, Анна, твоя реакция вполне естественна. Я никогда не говорила, что такие ситуации легко пережить. И все же — да, я верю, что ты можешь найти в себе достаточно любви, чтобы принять любую нежелательную ситуацию. Ты сможешь встретиться лицом к лицу с любыми обстоятельствами, если проявишь мудрость и *отпустишь*. Желание, чтобы все было, как ты хочешь, — это проявление контроля. Ты уже заметила, что контроль ничего не меняет и не приносит тебе внутреннего покоя? На это способна только истинная любовь. Ты согласна поговорить о ней?

— Конечно. Эта ситуация так долго мучает меня, что я открыта всему новому. И все-таки, надеюсь, мы придумаем, как все уладить в нашей семье.

— Тогда, Анна, чтобы мы лучше сработались, предлагаю тебе в следующий раз прийти с Марио. Попроси

его один раз сходить с тобой. Если ему понравится, будем звать его, когда вам нужно будет участвовать вдвоем. В следующий раз мы вспомним, что такое истинная любовь, и вы сможете подумать, как она может помочь вашим отношениям и вашей семье.

...Думаешь, ты бы смогла набраться храбрости и до нашей следующей встречи рассказать Марио обо всем, чем ты со мной поделилась: что ты подозреваешь его в измене и боишься, что тебя бросят? А может, ты смогла бы ему признаться, что нарочно забеременела? К тому же советую тебе встретиться со своей матерью и посмотреть, были ли у нее такие страхи, как у тебя, — то есть боялась ли она, что ее бросят дети и твой отец?

— Это так много. Не знаю, получится ли у меня.

— Сделай, что сможешь. Мне нравится после каждой встречи предлагать варианты действий. Ведь неприятные ситуации можно изменить, только если начать действовать по-другому. Однако важнее всего пройти первый этап — признать, что, возможно, сейчас ты поступаешь не так, как тебе хотелось бы, просто потому, что по-другому не умеешь. Помнишь, на семинаре я много раз повторяла, что, когда человек страдает, его реакция — естественна.

Все, что тебе не нравится в отношениях с мужем и с дочерью, вызвано твоими травмами и реакцией окружающих тебя людей. Поэтому нужно дать себе и другим право на человеческую реакцию, принять свои пределы и еще не исцеленные травмы.

## ЗАПОМНИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ

- ♡ Важно не только говорить о прожитом опыте, но и докопаться до сути проблемы. Можно спросить, что в данной ситуации чувствует человек. Кроме того, ему нужно осознать, чего он сам хочет от проблемы.
- ♡ Разбираться нужно с одной проблемой за раз.

- ♡ Стремиться к тому, чтобы все происходило так, как мы хотим, — это проявление контроля. Пока не *отпустишь* ситуацию, ничто не изменится.
- ♡ Виноватых нет — есть только люди, которые страдают и не знают, как справиться с ситуацией.
- ♡ Самый важный этап — ситуационное принятие:
  - Принять, что человек страдает из-за того, что проснулась одна из его ран и он на это реагирует.
  - Принять, что ты человек с еще не исцеленными травмами.

