

*Серия*  
**СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО**

# Lise Bourbeau

LES ÉMOTIONS, LES SENTIMENTS  
ET LE PARDON

*Collection*  
ÉCOUTE TON CORPS

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ  
**ЛИЗ БУРБО**

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА  
И ПРОЩЕНИЕ

*Серия*  
СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО



«СОФИА»

2 0 0 9

УДК 159.95

ББК 88.2

Б91

*Перевод с французского С. Мелишкевич*

Б91 **Бурбо Лиз**

Эмоции, чувства и прощение / Перев. с фр. —  
М.: ООО Издательство «София», 2009. — 192 с.

ISBN 978-5-91250-949-0

Эмоции и чувства, как их понимает и определяет Лиз Бурбо, — категории не только различные, но и в известном смысле противоположные.

Избавиться от эмоций и дать волю, дать свободное развитие своим чувствам — это и есть цель, достижению которой, в сущности, посвящена эта книга.

В разрешении противоречия между эмоцией и чувством ключевым является прощение. Прощению автор уделяет особое внимание, описывая его как длительный, многоэтапный процесс.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.95

ББК 88.2

© Lise Bourbeau, 1992

© «София», 2009

ISBN 978-5-91250-949-0

© ООО Издательство «София», 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	13
Предварительные замечания .....	15
Предисловие.....	21
ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ	
Радость — это эмоция? .....	23
Как научиться не переживать эмоций? .....	24
Выразить эмоцию и попросить прощения — в чем различие? .....	24
Как узнать о «веревочке», связывающей с одним или обоими родителями? .....	25
Умерить собственнические притязания на других людей.....	26
Я начинаю плакать, когда слышу или сама делаю комплимент .....	27
Лечение болезненной чувствительности .....	29
Как подчинить собственные эмоции, чтобы нормально общаться? .....	30
Как отличать собственные эмоции от чьих-то?.....	32
Почему так трудно простить человека, который доставил мне неприятности? .....	33
Мой муж пьянствует, потом раскаивается, потом опять за свое .....	34
В чем истинная причина моего гнева? .....	36
Я ненавижу молодую девушку, с которой уехал мой муж .....	36
Опасно ли слишком жестко контролировать свои эмоции? .....	39

Связана ли гипогликемия с эмоциями? .....	40
Я много ем из-за эмоций. Как определить эмоцию? .....	41
Как снизить уровень адреналина? .....	42
Как избавиться от эмоций, возникающих при просмотре телепередач? .....	43
Обязательно ли идти к человеку, которого нужно простить? .....	45
Почему мне особенно трудно переживать эмоции с мужем? .....	48
Сколько времени нужно на выздоровление с момента осознания? .....	49
Я могу простить, но встречаться с этим человеком не хочу .....	50
Устраняет ли прощение свершившуюся несправедливость? .....	51
Как мне простить мою покойную мать?.....	52
Как контролировать тревогу в одиночестве и эмоциях? .....	53
Как мне осознать бессознательную злобу? .....	54
Какая польза от моего прощения, если тот человек его не воспринимает?.....	55
Сдерживать ли агрессивность в приступе гнева или давать ей волю? .....	56
Как мне контролировать эмоции, когда муж принимает наркотики? .....	57
Правда ли, что мы возвращаемся на Землю из-за эмоций?.....	58
За два месяца ухода за 66-летним отцом я стал агрессивным .....	59
Эмоции из-за двух непослушных дочерей.....	60
Как мне простить родителей, они меня все время сравнивают с кем-то.....	62

Как простить отца спустя 6 лет после его смерти? ..	63
Гнев из-за собственной беременности.....	63
Как простить начальнику и коллеге, которые преследуют меня? .....	65
Как простить покойным родителям секрет моего усыновления?.....	67
Рак — болезнь подавленных эмоций.....	68
Возможно ли ни на кого не злиться? .....	70
Как помочь 4-летнему сыну выразить гнев?.....	71
Следует ли мне встречаться со всеми, на кого я питала злобу? .....	72
Человеку, которого я простила, все это показалось смешным .....	73
Я повторяю все то, за что критиковала и судила мою мать .....	73
Когда мы не можем забыть нанесенного нам оскорбления.....	74
Попросить прощения у 6-летнего ребенка .....	75
Когда я хочу выразить мою любовь, мешают эмоции .....	75
Конкурент заставляет меня переживать много эмоций .....	76
Я попросила прощения у сестры, а она назвала меня эгоисткой .....	77
Как простить больную 78-летнюю мать, если она всеми командует и манипулирует? .....	78
Меня изнасиловал дядя. Как же я могу желать ему добра?.....	79
Как обратиться к человеку, у которого просишь прощения? .....	80
Мне нужно просить прощения у сына, которого я несправедливо обвиняла .....	81

Нельзя говорить человеку «Я тебя прощаю», даже если он виновник инцеста .....	82
Как просить прощения у человека, страдающего гордыней? .....	83
Как простить настоящего преступника, который оговорил меня, и я отсидел в тюрьме вместо него? .....	84
Можно ли простить и прекратить отношения, не страдая в душе? .....	85
Я очень болезненно воспринимаю некоторые жесты .....	85
«Сможешь ли ты меня простить, если мы расстанемся?» .....	86
Игнорировать человека — это гордыня или безразличие? .....	87
Тяжелый конфликт с подругой .....	88
Как мне не страдать после такого ответа: «Мне нечего тебе прощать»? .....	89
Каким образом контроль собственных эмоций приводит к болезни? .....	89
Я жертва сексуальной агрессии; как я могу простить? .....	91
У меня сильные эмоции вызывает невестка, которая все делает по-своему .....	92
Почему я ненавижу людей, которым должен деньги? .....	93
Я зла на мужа, так как он не может пообещать мне хранить верность .....	94
Что делать во время кризиса? .....	94
Как защититься от конкуренции из-за повышения по службе? .....	95
Меня всегда отвергают мужчины. Как это преодолеть? .....	97



Моя супруга унижает собеседников, которые спорят с ней .....	98
У моего мужа намного слабее сексуальные потребности, чем у меня .....	99
Как принять сына, чье поведение напоминает мне моего отца? .....	100
Могу ли я уйти от мужа, если все еще переживаю с ним сильные эмоции? .....	101
Я боюсь, что мои эмоции отразятся на характере сына .....	103
У меня злобный муж, он все время дуется .....	104
Мои дети агрессивны со мной и, кажется, злятся на меня .....	104
Как мне не злиться на мужа, когда он поднимает шум? .....	105
Как помочь мужу решить его проблему? .....	106
Как без гнева пережить беременность, если она наступила вследствие изнасилования? .....	107
Связь между принципом «зеркала» и эмоциями....	108
Моя подруга вспыскивает и уходит, когда я не согласна с ней .....	109
Как я могу принять мою мать, если она хотела убить меня? .....	110
Должна ли я позволить дочери курить? .....	111
Мой шестилетний сын теряет контроль во время приступов гнева .....	112
Как принять решение, когда я чувствую себя разбитым, безоружным и бессильным? .....	113
Если удастся справиться с эмоциями, означает ли это выздоровление? .....	115
Люди, причинившие мне страдания 5 или 10 лет назад, снова возвращаются ко мне .....	116
Как вести диалог, когда внутри все кипит? .....	116

Можно ли избегать конфликтов, игнорируя человека, который раздражает?.....	117
Тревога, нервное истощение, депрессия — это эмоциональные болезни? .....	119
Как восстановить прежние хорошие отношения с дочерью?.....	121
Если человек никогда не просит помощи, значит ли это, что он лишен чувств?.....	122
Я хочу совершить процесс прощения с моими родителями, но ничего не получается.....	123
Как мне узнать, простила ли я от всего сердца?.....	123
Что делать, когда на душе тоска и ничего не хочется делать?.....	124
У меня эмоции вызывают сильное потение.....	125
Человек, на которого я злюсь, просит у меня поддержки .....	127
Я в ярости, когда муж поощряет авансы других женщин.....	128
Из-за неудачного опыта в прошлом я избегаю возможных знакомств.....	129
Как исцелить душевную травму? .....	130
У меня проблемы с мужем, и из-за этого я передаю .....	131
У меня сильные эмоции, когда меня ругает начальник .....	133
Как объяснить детскую смертность от рака? .....	134
Как мне пережить случай инцеста, если семья не желает об этом разговаривать? .....	135
Что сделать, чтобы эмоциональное тело не пожирало тело энергетическое? .....	135
Нужно ли переживать свои эмоции? .....	137
Блокировки на уровне солнечного сплетения.....	139

Жить в прошлом или отказаться от прошлого? .....	139
Как избавиться от постоянной печали? .....	140
Как найти в прошлом событие, из-за которого я стал пессимистом? .....	141
Связь между солнечным сплетением, интеллектом и эмоциями .....	143
Чем глубже мое осознание, тем больше новых эмоций .....	144
Как мне добиться прощения от женщины, которую я раньше сильно критиковала? .....	145
Связано ли с гневом употребление в пищу красного мяса с кровью? .....	146
Мы с мужем развиваемся в противоположных направлениях .....	147
На новой работе я испытываю чувство удушья .....	148
Когда на меня гневаются, я испытываю боль, но затем наступает сострадание и любовь. Это действительно любовь — или подавление? ..	149
Я позволяю себе поддаваться мнениям мужа .....	149
В детстве меня били, и мне стыдно в этом сознаваться .....	151
Почему у маленького ребенка бывает такой сильный гнев? .....	152
Как сохранять безразличие, когда работаешь с человеком, часто впадающим в гнев? .....	153
Как мне простить человека, который причинил мне много страданий? .....	154
Я чувствую, что мать не принимает меня .....	155
Должна ли я помогать мужу, когда он теряет контроль над своими эмоциями? .....	156
Во мне кипит гнев, когда муж возвращается пьяный .....	157

Как оборвать веревочку, связывающую меня с матерью?.....	159
Когда что-то делается не по-моему, мне требуется месяц или два, чтобы примириться с этим .....	160
Как мне добросовестно выполнять работу контролера и не переживать эмоций? .....	161
Я обвиняю себя, так как ставлю себе слишком много задач .....	162
Мои друзья отвергают меня, когда я говорю им о пережитом мною инцесте .....	163
У меня сильные эмоции, когда муж запрещает мне прикасаться к нему .....	164
Я злюсь на себя из-за того, что не нашла времени отдохнуть .....	165
Я гневаюсь каждый раз, когда сын принимает наркотики. Мой гнев — это ошибка? .....	166
Если я занимаюсь саморазвитием, значит, не должна никогда злиться? .....	167
Я боюсь гнева других людей .....	168
Моя семья отреклась от меня, когда я начала принимать курс психотерапии .....	169
Чем больше я кричу, тем больше кричат мои дети	170
Мой 17-летний сын дразнит меня до такой степени, что мне хочется, чтобы он исчез .....	171
А если кому-то нравится приводить других в ярость? .....	173
Женщины — более эмоциональные существа, чем мужчины? .....	174
Заключение .....	175
Об авторе .....	185

## БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо всем, кто присутствовал на моих конференциях и семинарах. Благодаря вашему стремлению к лучшей жизни, вашему интересу к программам «*Слушай свое тело*» и вашим многочисленным вопросам я написала эту серию «*Слушай свое тело*».

Огромное спасибо специалистам, которые с самого начала работали вместе со мной и благодаря которым издаются мои книги.



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

С этими замечаниями необходимо ознакомиться перед тем, как приступать к чтению книги. Поскольку существует большая путаница в толковании слов «эмоция», «чувство», «чувства» и «чувствительность», ниже приведены их определения, принятые в практике программ «*Слушай свое тело*».

## Эмоция

Эмоция [emotion] является результатом деятельности ментальной, рассудочной сферы. Человек переживает эмоцию, когда испытывает страх за себя — страх, обусловленный каким-то его верованием. Страх препятствует реализации желания, а в результате блокируется энергия эмоционального тела — именно та энергия, которую надлежит использовать для реализации желаний. **Из этого можно заключить, что за всякой пережитой эмоцией скрывается еще одна эмоция — эмоция страха. Обычно человек боится не быть любимым.**



## Чувство

Чувство [sentiment] возникает из способности человеческого существа воспринимать своим эмоциональным телом: это тело вибрирует, откликается на все ощущения, полученные пятью физическими органами чувств. До тех пор, пока человек позволяет себе чувствовать так, что при этом не доминирует *обвинительная* рассудочная деятельность, переживание, именуемое «чувством», протекает нормально, то есть не блокирует энергию эмоционального тела.

## Как отличать эмоцию от чувства?

Вы можете испытывать чувство страха, горя, радости и др. либо эмоцию страха, горя, радости и др. Пример: когда вы переживаете горе и при этом находитесь в контакте с тем, что переживаете, и позволяете себе полной мерой испытывать это горе, то можно сказать, что вы испытываете чувство горя, поскольку этим чувством очень хорошо управляют ваши тела — ментальное, эмоциональное и физическое. Такое горе не губительно. Но если вы испытываете горе и ваше ментальное тело при этом доминирует, то есть говорит и думает, что все это несправедливо, что вы не понимаете и т. п., — тогда ваше чувство становится эмоцией. Почему? Потому что вы боитесь за себя, вы обвиняете кого-то, обвиняете себя... Ментальная установка не дает вам проявить желание быть счастливым, расслабиться, любить безусловно. И поэтому эмоция никогда не бывает благотворной; часто она приводит к образованию блоков в физическом теле, а это означает физическое недомогание или болезнь.

## Чувствительность

Чувствительность — это способность эмоционального тела чувствовать и испытывать. Человек использует свою чувствительность, чтобы переживать чувства или эмоции. Переживая чувство, он испытывает его всем своим существом и при этом остается наблюдателем того, что испытывает. В эмоции верх берут анализ, критика, обвинение; энергия сосредоточивается преимущественно в области солнечного сплетения. Таким образом, чувствительность используется плохо: энергия не может циркулировать свободно — она слишком плотно сконцентрирована вокруг солнечного сплетения. Вот почему даже чувствительный человек, если он научился наблюдать за своей чувствительностью, остается уравновешенным и тогда, когда ему приходится наблюдать что-то неприятное. Способность оставаться уравновешенным позволяет ему быстрее и точнее решать проблемы, с которыми он сталкивается.

## Сверхчувствительность

Сверхчувствительность (синонимы — гиперчувствительность, повышенная чувствительность) — характерное *смещенное* состояние у людей, которые называют себя «слишком чувствительными» или «слишком эмоциональными». Особенно часто это состояние наблюдается у лиц, которые считают себя обязанными обеспечивать счастье других людей.

## Чувства

Иногда слово *чувства* (во множественном числе) используется для того, чтобы подчеркнуть, что человек испытывает волнение, переживает — словом, больше чувствует, чем рассуждает. Такого рода состояние отражено в фразеологических оборотах «от избытка чувств», «в расстроенных чувствах», «чувства нахлынули» и многих других.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Все вопросы, собранные в этой книге, были заданы мне такими же мужчинами и женщинами, как и вы, во время моих лекций и семинаров.

Назначение этого сборника — помочь вам освоить на практике те представления, которые вы смогли получить из моих книг *«Слушай свое тело — твоего лучшего друга на Земле»* и *«Слушай свое тело — снова и снова!»*. Если вы еще не читали их, я настоятельно советую сделать это прежде, чем углубляться в следующие страницы.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, прочитайте каждый вопрос и сперва дайте собственный ответ, а затем сравните его с моим.

Вы увидите, что большинство вопросов заданы женщинами. Пусть это не особенно вас смущает: почти все вопросы могли бы задать и мужчины.

Кроме того, вы заметите, что в ответах на многие вопросы я уделяю особое внимание этапам прощения (они отдельно описаны в конце книги); это сделано намеренно в связи с тем, что некоторые читатели вначале выбирают только те вопросы и ответы, которые касаются их непосредственно.

Некоторые из собранных здесь вопросов могут повторяться в других книгах этой серии, поскольку соответствующие проблемы тесно связаны между собой. Хотя страх и чувство вины также являются эмоциями, здесь им уделено мало внимания, поскольку они обстоятельно рассмотрены в других книгах этой серии.

Все ответы, представленные в этой книге, основаны на предположениях, состоятельность которых уже многократно подтверждена и которые составляют самую суть жизненной философии центра «*Слушай свое тело*». Я не утверждаю, что знаю ответы на ВСЕ вопросы, однако советую вам: прежде чем сказать себе «*Я уверен(а), что такое решение не принесет мне желаемого результата*», — попробуйте испытать их хотя бы три раза! Не позволяйте своему интеллекту шутить над вами! Пусть лучше сердце принимает решение — а не страх, созданный вашим эго.

Если вы упорно пользуетесь только тем, чему научились в прошлом, и не экспериментируете в управлении своим настоящим, то и не удивляйтесь, что в вашей жизни так мало перемен к лучшему.

Вы хотите добиться улучшения? Тогда решайтесь на новые опыты.

Желаю вам удачи!

*С любовью, Лиз Бурбо*

## ЛИЗ БУРБО ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

***На мой взгляд, радость всегда приятна.  
Как может она оказаться эмоцией?***

Радость становится эмоцией, когда вы позволяете интеллекту взять верх. Вы переживаете мгновения большой радости, и у вас возникают мысли (про себя или вслух): «Пусть бы это продолжалось!», или «Почему бы мне не испытывать это чаще?», или «Я не заслуживаю такой радости, это не иначе как к несчастью», или «После цветочков полетят горшки!»

Каждая из этих фраз показывает, что вы используете интеллект для того, чтобы не дать себе свободно проявить собственное желание — полноценно прожить настоящее мгновение. Оно так мимолетно, что большинство людей не осознает происходящего. Вот почему так важно научиться полнее осознавать собственные мысли. Я советую вам прочитать книгу «*Страхи и верования*» из этой же серии; там вы найдете подробное описание верований.

**Можно ли надеяться, что придет время, когда я не буду больше жить эмоциями, и как это время приблизить?**

Я думаю, что это возможно, но от вас потребуется очень много безусловной любви — к себе и к другим. Чтобы прийти к этому, вы должны выражать ваши эмоции с любовью, в любви, без обвинения. Это единственный известный мне способ, позволяющий не переживать каждый раз одни и те же эмоции при одних и тех же обстоятельствах.

В конце книги описаны этапы выражения эмоций; этой технике мы обучаем на всех занятиях «*Слушай свое тело*».

**Выразить эмоцию или попросить прощения — в чем тут разница?**

Разницы нет. Для того чтобы выразить эмоцию с любовью, вы должны пройти через прощение себя и других, не забывая, что там, где есть эмоция, всегда есть и обвинение.



**Вы часто говорите о веревочке, которая связывает нас с родителями и которую необходимо оборвать. А как мне убедиться, что такая веревочка действительно связывает меня с одним или обоими родителями?**

Веревочка — это неизжитая злоба между вами и одним из родителей. Злоба связывает прочнее веревки: это невидимые узы между двумя людьми с одной проблемой. Эта веревочка плоха тем, что заставляет нас без конца воспроизводить одни и те же неулаженные ситуации. У человека, которого многие отвергают, с которым поступают бездушно или несправедливо, несомненно есть такая веревочка с одним из родителей.

С которым именно? Я предлагаю проверку: выясните, с людьми какого пола у вас чаще всего возникают недоразумения. Если, например, отчетливо видно, что это лица мужского пола, значит, неулаженная злоба остается между вами и вашим отцом или человеком, заменявшим вам отца в юные годы. Поскольку эта невидимая связь не разорвана, она заставляет вас переживать массу эмоций с другими людьми. Вот так вы можете проверить наличие веревочки, которую необходимо оборвать.

Процесс прощения можно провести не с родителем, а с другим человеком, но благодаря такому процессу вы сможете оборвать связь и с родителем. Подробнее это представлено в седьмом этапе прощения (см. Заключение).

***Когда мне было два года, я решила, что больше ни в ком не нуждаюсь. Мой брат и сестра отказывались играть со мной, и из-за этого я переживала сильный гнев. Этот гнев случается и теперь всякий раз, когда я оказываюсь в одиночестве. Что мне делать, чтобы умерить мои собственнические притязания на других людей?***

Как можно рассчитывать, что другие станут заниматься вами, если вы сами себя отвергли еще в двухлетнем возрасте? От вас буквально исходит: «Я ни в ком не нуждаюсь» или «Никто меня не любит». Окружающие это чувствуют и уважают вас в вашем решении. Вам не на кого злиться или обижаться.

Чтобы добиться перемен, вам следует прежде всего научиться любить себя — поработать над собственной самооценкой. Для этого сначала составьте список всех ваших положительных

качеств в плане *иметь, делать и быть*. Затем напишите заглавие этого списка: *«Вот причины, по которым я любима»*.

Каждый вечер перед сном прочитайте этот список вслух, и не меньше трех раз! Еще лучше — переписывайте его. Дополняйте список по мере того, как будете находить у себя новые положительные качества.

В зависимости от силы сопротивления вашего *эго*, вы рано или поздно поверите в собственные достоинства, перечисленные в списке. Излучаемая вами энергия станет иной, и вы привлечете к себе иные реакции окружающих вас людей.

***Почему такая простая вещь, как сказанный кому-то или услышанный от кого-то комплимент, вызывает у меня слезы?  
И вообще, я плачу от кинофильма,  
от песни, от всего...***

Если человек слишком часто не может сдерживать слезы, это обычно говорит о том, что в детстве и юности он был чрезмерно замкнут и сдержан. Существуют пределы самоконтроля; приходит время, когда такой человек неминуемо теряет контроль над собой.

Из вашего вопроса видно, что вы сверхчувствительны. В этом нет ничего плохого. С другой стороны, если вы сверхэмоциональны, это уже неприятно. Чтобы убедиться в своей сверхэмоциональности, проверьте, сопровождается ли ваш плач какой-либо умственной деятельностью. Возникают ли в это время страхи, суждения, обвинения, особенно в свой адрес? Если нет, то я вам советую принять себя, то есть дать себе право быть сверхчувствительной. Скажите об этом окружающим. Если вы позволите себе плакать, ваше состояние начнет улучшаться. Так или иначе, от всего лишнего, задавленного нужно избавляться. Обвинять себя в чем бы то ни было — лучшая гарантия, что это будет продолжаться.

Если вы сверхэмоциональны — пройдите этапы, предложенные в конце этой книги в качестве способа выражения эмоций.

**Каков ваш метод лечения болезненной чувствительности, выходящей за пределы здравого смысла? Прилив чувств бывает настолько сильным, что теряешь контроль над ними. Что вы об этом думаете?**

Если для вас здравый смысл означает контроль всего, что вы переживаете, значит, вы фактически отрицаете свою чувствительность. То есть вы отрицаете важную часть себя — ваше эмоциональное тело. Наплыв чувств становится чрезмерным только в том случае, когда вы их осуждаете, желаете их изменить или избавиться от них — короче говоря, не принимаете их. Эта установка выдает ваш страх — состояние бессилия и неуравновешенности.

Метод нашей школы заключается в том, чтобы смотреть, наблюдать за всеми чувствами, не осуждая их как чрезмерные. Наблюдать за собой означает быть себе господином.

Вместо попыток контролировать себя, неизбежно требующих подавления какой-то части своего существа, научитесь лучше быть себе господином, то есть наблюдать, что происходит на уровне ментальном, чувственном и физическом. Для того чтобы это вошло в привычку, я советую вам вначале не жалеть времени и записывать все, что в вас происходит.

Вы обнаружите, что когда не происходит ничего, когда есть только наблюдение — без суждения, без страха, без обвинений, — то требуется всего несколько минут, чтобы разглядеть страдающую часть и уловить пользу от страданий. Если вы по-настоящему входите в наблюдение без ожиданий, то ваши переживания происходящего продолжают, но без боли. И тогда ваш способ осмысливания становится вопросом вашего желания и свободного выбора.

***Меня охватывает паника, когда звонит по телефону моя подруга; я включаю автоответчик, так как чувствую, что не в силах противостоять ей. Как мне пере-силить мои эмоции, чтобы нормально общаться?***

Самый быстрый и эффективный способ — рассказать подруге о ваших переживаниях. Но сначала вы сами должны дать себе право переживать эти эмоции. Составьте перечень страхов, которые живут в вас, но не обвиняйте и не осуждайте себя за них. Знайте, что многие молодые девушки и юноши (и даже некоторые взрослые) переживают то же самое. Затем рас-

скажите об этих страхах подружке. Вероятно, вы боитесь насмешек или непонимания, но все равно это нужно сделать. Скажите ей также, что вы боитесь ее реакции.

Если хотите, могу поделиться своими наблюдениями. Я заметила, что всех нас привлекают люди, которые страдают теми же страхами, что и мы. Единственное различие заключается в том, что некоторые люди лучше, чем другие, осознают свои страхи и что каждый выражает их по-разному. Скорее всего, у вашей подружки есть те же страхи, что и у вас, но она немного смелее и отваживается с ними бороться — звонит вам.

Когда вы признаете свои страхи и расскажете ей все, что чувствуете, это только поможет ей сделать то же самое со своими страхами. Даже если она не сделает этого тотчас же, вы станете для нее образцом, которому она в конце концов последует.

**Мне трудно проводить различия между собственными эмоциями и эмоциями других людей, в том смысле, что я легко «перехватываю» их энергию. Как от этого избавиться?**

Есть две серьезные причины, по которым человек легко перехватывает эмоции других.

Первая: эмоция другого человека разбудила или усилила ваши собственные неулаженные эмоции, то есть те, которые вы уже испытывали, но еще не выразили и/или не простили.

Вторая: вы чувствуете себя ответственным за счастье других, то есть считаете, что в высшей степени обязаны найти средство спасения этих других от их страданий.

Если вы хотите от этого избавиться, начните с признания, что эмоция другого человека есть и у вас. После этого вам не останется ничего другого, как пройти этапы, описанные в конце книги.

Если же вы относите себя к типу личностей, ответственных за счастье других, то вам необходимо разобраться как следует с понятием ответственности. Я предлагаю вам прочитать книгу из этой же серии под названием «*Ответственность, обязательство, чувство вины*».



## **Почему мне так трудно прощать тех, кто доставляет мне неприятности?**

Вообще, когда вас ранят так больно, что трудно простить, значит, эта рана мучает вас с детства. Такая рана почти всегда обусловлена верованиями, порождающими чувство отвергнутого, покинутого человека, жертвы несправедливости. Я не случайно употребляю слово «верования». Именно эти рассудочные верования побуждают вас не прощать: вы считаете, вы *уверены*, что, не прощая человека, тем самым наказываете его. Увы, все выходит наоборот. Самые сильные страдания достаются тому, кто упорствует в своей обиде или злобе на другого. Если такое состояние затягивается, оно может привести к болезни.

**Мое время уходит на то, чтобы простить мужа после каждого его очередного запоя. Он всегда сожалеет о случившемся, но потом все неизменно повторяется. Должна ли я посвятить всю свою жизнь прощению? Прощения требует он, а страдаю я.**

Из вашего вопроса явствует, что вы прощаете только головой, но не сердцем. Именно по этой причине все и повторяется.

Некая рассудочная часть вас (верование) считает, что пьянствовать — плохо. Эта часть говорит: «На этот раз я тебе прощаю, но при условии, что такое больше не повторится». Это прощение условное, то есть ментальное, рассудочное.

Вместо того чтобы прощать мужа таким образом, обратите больше внимания на другое: вам необходимо простить себя саму. Ведь зависимость вашего мужа остро напоминает вам о вашей личной зависимости, которую вам не хотелось бы видеть, а тем более признавать. Каковы *ваши* зависимости? Сладости? Лекарства? Спиртное? Сигареты? Не контролируете ли вы ваши зависимости ради того, чтобы не видеть их? Не зависите ли вы от супруга? От его присутствия? От его зависимости от вас?

Обнаружив собственную зависимость, дайте себе право на нее, зная, что вы живете на Земле для того, чтобы расти, и что если у вас есть одна или несколько зависимостей, то это еще не означает, что вы плохой человек. И тогда вам легче будет обрести сострадание к мужу. Вы почувствуете *его* страдания, *его* боль, *его* ограничения, а особенно — *его* нынешнюю неспособность избавиться от зависимости.

Когда вы пройдете все этапы прощения, указанные в конце этой книги, вам станет ясно, следует ли продолжать совместную жизнь с вашим супругом. Вы уже будете знать, по силам ли вам выносить его алкогольную зависимость или это превышает ваши возможности. Признать и уважать свои возможности и свои ограничения — признак любви к себе самой. Когда между вами и вашим мужем не останется взаимных обвинений, вам легче будет совместно найти наилучший вариант ваших дальнейших отношений.

***Я часто испытываю гнев. Как найти истинную причину моего гнева?***

Как правило, люди, переживающие самый сильный внутренний гнев, принадлежат к типу идеалистов. Они слишком много требуют от самих себя. Они производят впечатление вечного недовольства: всегда что-то не так сделано, не так сказано, не так подумано и т. п. Их гнев почти всегда направлен не на кого-то, а на себя самих.

Если это относится и к вам, вы должны научиться работать спокойнее и позволять себе иногда не заканчивать или не проверять работу. Кроме того, в течение каждого дня делайте себе не менее десяти комплиментов.

***На 28-м году нашей супружеской жизни муж сбежал от меня с 20-летней девушкой. Как так происходит, что я ненавижу эту девицу, а не мужа? Я часто представляю в своих фантазиях, как уродую ее. Что мне делать, чтобы стать безразличной?***

Не пытайтесь быть безразличной, это вам не удастся. Принуждать себя, пытаться создать впечатление безразличия, означает контролировать

себя. А тем самым вы ставите себя в положение, которое неминуемо ведет к потере контроля. Злиться на девушку, а не на мужа — признак ревности.

Ревность отличается от зависти одной важной чертой: ревность проявляется по отношению к третьему лицу, а зависть касается двоих. Испытываемая вами ревность проистекает из того факта, что вы злитесь на это третье лицо, посмевшее присвоить себе то, что вы считаете вашей собственностью, — в данном случае вашего супруга.

Зависть же человек испытывает оттого, что не обладает чем-то таким, чем обладает другой человек.

Из вашей явно выраженной ревности следует, что вы закоренелая собственница — то есть слишком зависимы. Супруг такую эмоцию воспринимает как удушающую. Я его не оправдываю, но он не мог не чувствовать исходящего от вас желания владеть им и решил держаться от этого подальше. В то же время, поскольку он не сумел уладить эту ситуацию с вами, то, по всей вероятности, его привлекла другая собственница — чтобы он мог заниматься тем, что его удушает. С другой стороны, то, что он переживает с этой девушкой, вас не касается: им надлежит самим строить свои отношения.

Что же касается вас, то вам совершенно необходимо справиться с ревностью, потому что иначе вы не сумеете обрести счастье, независимо от того, будете ли жить с этим супругом или с другим мужчиной. Ревность — болезнь эмоционального характера, и ею нужно серьезно заниматься.

Зарубите себе на носу, что ни на кого на этой Земле у вас нет никаких прав и что ваш супруг никогда вам не принадлежал и никогда не будет принадлежать. Супруг — это не собственность, а товарищ, с которым вы вместе учитесь познавать себя и развиваться как человеческие существа.

Дайте право своей ревнующей части страдать и скажите, что намерены помочь ей избавиться от страданий. Без сомнения, эта ревность восходит к тем временам, когда вы были молоды и тесно общались с вашей матерью. Часто в этот период возникает душевная травма, обусловленная комплексом Эдипа. Не старалась ли ваша мать лишить вас отцовского внимания, поскольку относилась к его вниманию с ревностью? Или же вы сами ревновали отца по причине его внимания к матери?

Я рекомендую вам обратиться за помощью, в частном порядке, если нужно; в противном случае у вас может развиться навязчивая идея мести этой девушке. Такого рода идеи нередко

реализуются — на этот счет в криминальной хронике есть масса примеров. Я уверена, что у вас преобладает желание жить в гармонии с собой и с другими людьми.

**Опасно ли слишком жестко контролировать свои эмоции, то есть быть слишком рациональным и не советоваться с сердцем?**

Опасно (пользуясь вашим словом) отрезать себя от собственных чувств, от своей чувствительности. Многие люди, желая отрезать себя от эмоций, заодно отнимают у себя и свою чувствительность, которая совершенно необходима им, чтобы слушать свои истинные потребности, равно как и потребности других людей.

Человек, потерявший чувствительность, становится очень сухим, жестким, слушает, главным образом, свою голову, свой интеллект — они становятся его хозяевами. Интеллект, составляющий часть ментального тела, — это просто память, то есть все то, чему человек научился в прошлом. Тот, кто позволяет интеллекту руководить своим поведением, уже не может переживать настоящее мгновение спонтанно.

Необходимо различать эмоцию и чувство. Это позволяет сохранить чувствительность и испытывать чувства, а не эмоции.

### **Связана ли гипогликемия с эмоциями?**

Да, конечно. Гипогликемия прежде всего обусловлена эмоциями страха, особенно когда эти эмоции как-то связаны с другими лицами. Это болезнь поджелудочной железы, той части пищеварительного тракта, которая расположена в области солнечного сплетения. Солнечное сплетение служит источником, из которого интеллект черпает энергию для своей деятельности, а также является средством установления контакта с желаниями; учитывая это, нам легче будет понять, как некоторые наши мысли (продукты ментальной сферы) могут блокировать осуществление желаний.

Чем сильнее ментальная деятельность блокирует желания, тем острее будет выражена гипогликемия. Многие сотни людей справились с этой проблемой, применяя понятие ответственности в том смысле, как оно преподается в Центре «*Слушай свое тело*». Они перестали считать себя ответственными за счастье и несча-



стве других и взяли на себя ответственность за создание собственного счастья, реализуя собственные желания, а не воображаемые ими желания других людей. Я предлагаю вам прочитать книгу «*Ответственность, обязательство, чувство вины*» из этой же серии.

***Когда я осознаю, что ем пищу под влиянием эмоции, я начинаю вспоминать, какая же эмоция была пережита мною в течение дня; и ничего не нахожу. Что мне делать, чтобы найти и определить эту эмоцию?***

Перед сном сделайте ретроспективный обзор событий дня. Начните с вечерних и вспоминайте в обратном порядке до минувшего утра. Предметом поиска является обвинение. Обвиняли ли вы кого-либо мысленно или вслух? Обвиняли ли вы в чем-либо себя?

Если ничего не вспомните, не принуждайте себя. Ложитесь спать, попросив свое подсознание помочь вам найти ответ в течение ночи. Скажите ему, что вы готовы воспринять такой ответ. Если и это не даст результата, прекратите попытки и примиритесь с тем, что, быть может, вам лучше пока не все знать. Доверьтесь

вашему внутреннему **БОГУ**, он знает, что для вас предпочтительно. Я вижу, что ваши намерения хороши и что вы желаете улучшить качество вашей жизни. Это главное. Никто не в состоянии контролировать все, то есть точно знать, каким образом и когда реализуются его желания.

***Я вижу, что, когда я переживаю эмоциональное состояние, у меня повышается уровень адреналина. Почему ты об этом никогда не говоришь? Как снизить его уровень?***

В книге «*Страхи и верования*» из этой же серии я объясняю связь между страхами и повышенным уровнем адреналина. Действительно, в случае опасности и тело, и мозг нуждаются в дополнительной порции глюкозы — она дает энергию, необходимую для того, чтобы противостоять этой опасности. Адреналин вырабатывается надпочечниками и играет важную роль в преобразовании жировых тканей (накопленных организмом энергетических запасов) в глюкозу — вещество, которое быстро реализуется телом в напряженных ситуациях.

При любой эмоции вы испытываете страх, обусловленный каким-то рассудочным верова-

нием; вы можете оценить степень этого страха по ощущаемому вами подъему уровня адреналина. Если страх мнимый, тело реагирует точно так же, как и при реальной опасности. Именно таким образом эмоции истощают запас энергии человека.

Для того чтобы привести уровень адреналина к нормальному, пройдите четыре первых этапа, описанных в конце этой книги как способ выражения эмоции. Я советую вам на этом не останавливаться и закончить все этапы, если вы не хотите снова и снова попадать в такие обстоятельства, когда вам придется переживать все те же эмоции.

***Я пережила эмоции, когда смотрела по телевизору репортаж о бразильских детях. Кому мне выразить эти эмоции, чтобы избавиться от них?***

Сначала давайте посмотрим, действительно ли вы пережили эмоции. Ответ будет положительным, если вы обвиняли тех, кто бросил детей или плохо обращался с ними. В этом случае, чтобы освободиться от эмоций, вам необходимо пройти этапы прощения — безмолвно,

невидимо, в сердце своем простить тех, кого вы обвиняли.

Я советую вам пойти и дальше: проверьте, не разбудила ли эта телевизионная передача чувство несправедливости, пережитое вами в юности. Если это так, то, естественно, вы будете испытывать эмоции всякий раз, когда видите или переживаете несправедливость. Почему? Потому что это должно напоминать вам о необходимости простить себя и некоторых других лиц, в прошлом кого-то обвинявших и осуждавших.

Если вы испытали печаль и боль за тех детей, никого при этом не обвиняя, это скорее говорит о вашем сострадании к ним. Это сострадание идет от вашей большой чувствительности; это не эмоция, а чувство.

Эмоциональны вы или чувствительны, лучше всего показывают слезы. Обильные слезы в три ручья являются признаком эмоции; спокойные, скупые слезы свидетельствуют о чувствительности.

**Обязательно ли надо встречаться с человеком, которого надо простить? Если по тем или иным причинам (расстояние, несовместимость, непонимание, боязнь травмировать и т. п.) общение невозможно, могу ли я все же пройти путь прощения?**

Не могу не обратить внимания на то, что вы дважды употребили слово «нужно» в вашем вопросе. Прощение представляется вам какой-то повинностью. Я понимаю, почему вы находите отговорки, чтобы не обращаться к человеку лично. Вы можете простить и без личной встречи, но после того, как вы переживете опыт истинного прощения, пройдя каждый из этапов, описанных в конце этой книги, вы уже не будете скованы этими *надо*. Вы сможете встретиться с тем человеком без каких-либо колебаний. Более того, вы подумаете: *«Я хочу встретиться, потому что знаю: это единственный способ обрести вундерный мир, которого мне так не хватает»*.

Сделайте это ради эксперимента — и вы сами убедитесь в моей правоте. Если вы больше не сердитесь на человека, но все же вам трудно отважиться на пятый этап и пойти к нему лично, то это происходит потому, что вы не можете простить себя за свою злобу и свои обвинения в его

адрес. Простить самого себя — самый важный этап.

Есть одно средство, которое часто используют те, кто ищет для себя всевозможные оправдания, лишь бы не видеться с тем человеком: написать ему. Это лучше, чем ничего не делать.

Важнейшая причина, почему я так настаиваю на необходимости пройти все этапы и лично, ясным голосом попросить у человека прощения, заключается вот в чем: это превосходная возможность не только почувствовать свою любовь, но и сообщить о ней словесно. Волшебные результаты такого поступка обнаружатся только впоследствии.

Чтобы возбудить ваш интерес и поощрить к преодолению всех этапов до конца, я назову некоторые из этих результатов:

- энергия и свет, принесенные каждому словом любви;
- открытие «сердечного» центра энергии на уровне грудной клетки; эта энергия необходима для производства любви, а любовь поможет вам простить себя;
- открытие «горлового» центра энергии на уровне основания шеи и горла; эта энергия нужна для того, чтобы выразить, представить себя другому человеку. Такое открытие

очень важно для созидания вашей дальнейшей жизни, потому что это центр решимости, центр «Я хочу». Произнося «Я хочу», а не только «Я надеюсь», вы строите свою жизнь в соответствии с вашими потребностями;

- открытие «фронтального» центра энергии на уровне глаз и основания носа; эта энергия необходима, чтобы испытывать сострадание к другому человеку. Фронтальный центр — это центр безусловной любви и человечности, центр внутреннего видения и интуиции;
- пример, который вы даете другим; этот пример дает им смелость самим совершать подобные поступки по отношению к третьим лицам;
- возможность проверить на практике, является ли прощение истинным.
- Разве не достаточны эти соображения, чтобы вдохновить вас на личную встречу? Я надеюсь, что у вас это получится. Запомните, между прочим, еще одно: сами вы от этого выиграете больше, чем кто-либо.

## **Почему мне особенно трудно переживать эмоции с мужем?**

Вам это особенно трудно с мужем, а кому-то — с детьми, с начальником, с родителями и т. д. Причина этой трудности заключается в том, что определенные люди особенно ярко отражают те ваши качества, которых вы сами у себя не принимаете. Именно это заставляет вас так остро реагировать на супруга.

Супруг отражает на вас те ваши стороны или части, которые вы не любите и не хотите принимать. Вы обвиняете его по той же мерке, по которой обвиняете — бессознательно — и себя. Он для того и присутствует в вашей жизни, чтобы помочь вам осознать те ваши стороны, которые вы не приемлете. Через него вы получаете дополнительную возможность лучше узнать себя. Это называется теорией зеркала. Таким образом, ваш супруг дает вам возможность научиться любить себя саму, дать себе право быть такой, какая вы есть.

О теории зеркала вы можете узнать из книги этой серии *«Интимные отношения»*.



**Я заметил, что, когда злюсь и теряю контроль над собой, у меня появляется аллергия. Сколько времени понадобится мне на выздоровление начиная с того дня, когда я это осознал?**

Я была свидетелем очень многих случаев выздоровления с самого начала деятельности Центра «*Слушай свое тело*»; и я убедилась, что этап осознания причины болезни еще не гарантирует выздоровления. Я утверждаю, что решающим моментом в процессе лечения является прощение себя — четвертый этап освобождения от эмоции через просьбу о прощении (см. последний раздел книги).

Вы знаете, что истинное прощение себя происходит тогда, когда вы становитесь способны пережить описанное ниже состояние. Вообразите себя рядом с ребенком, которым вы когда-то были: этот ребенок страдает и кого-то в этом обвиняет. Обнимите его и почувствуйте к нему огромное сострадание — почувствуйте теперь, будучи взрослым и понимая, что причиной обвинений стали страдания ребенка. Этого не знает ребенок, живущий в вас; ему необходимо это услышать, а главное, ему необходимо почувствовать, что его простили и приняли.

Если вы сумеете испытать такого рода сострадание к себе, то сможете испытывать его и по отношению к другим. Смогли бы вы обнять человека, обвинившего вас, и почувствовать его страдание, его боль и его страхи — и не сердиться на него? Если да, то можете надеяться на выздоровление.

***Я могу простить человека, но встречаться с ним не хочу, потому что он питает злобу на меня. Не считаете ли вы, что таким образом я уважаю себя?***

К сожалению, вы не простили этого человека; вы судите его за злобу на вас, тогда как вам следовало бы увидеть его страдание. Я настоятельно прошу вас проверить все этапы прощения, описанные в конце этой книги.

Вашему эго очень хотелось бы видеть в вашем поведении уважение к себе: но если бы вы действительно уважали себя, то не доставляли бы себе таких страданий и перестали сердиться на обидчика. Можете ли вы поверить, что ваш обидчик уважает вас? Если вы предпочитаете уважать собственную злость, значит, вы любите страдать.

**Когда я кого-то прощаю, что в это время происходит с ним? Устраняет ли прощение фактически случившуюся несправедливость? Другими словами, означает ли сам факт прощения, что тот, кто совершил несправедливость, теперь не должен за нее расплачиваться?**

Если вы хотите, чтобы человек расплачивался за свою несправедливость, значит, вы не простили его. Одно из великих благ, которые вам дарует прощение, заключается в том, что вы больше не считаете несправедливостью пережитый опыт. Вы смотрите на него глазами сердца, а не глазами эго, то есть вы видите необходимость этого опыта для вашего развития. И в конце концов вы сами решили, что несправедливость имела место. С точки зрения другого человека, он ничего несправедливого не делал, почему же он должен пожинать плоды несправедливости?

Прощаете вы человека или нет — это ничего не меняет в его «карме», в общем урожае на ниве его жизни. Никто не может отменить действие закона причины и следствия. Урожай вашего обидчика определится его намерениями и мотивами.

Что же касается вас, то, прощая других, вы пожнете свой урожай — прощение, любовь и

выздоровление. Вашего урожая должно быть вам достаточно, а беспокоиться о чем-то — бесполезно.

***Я хотела бы решить проблему нервного истощения, попросив прощения у матери, но она недавно умерла. Как мне теперь поступить?***

Пройдите все обычные этапы, за исключением шестого (личное обращение к человеку), который я вам рекомендую выполнить в форме *отдыха*. Визуализируйте себя сидящей рядом с матерью и начинайте разговор с ней, а в конце обнимите ее. Оставайтесь в контакте с тем, что вы чувствуете.

Это можно сделать и другим способом. Поставьте перед собой кресло и вообразите, что в нем сидит ваша мать. Говорите с ней вслух. Дайте себе время выслушать ее ответы внутри себя. Пройдите все этапы, чувствуя все, что происходит в вас. Ваша мать получит ваше прощение в невидимом свете. Ничто во Вселенной не теряется.

## **Как мне научиться контролировать мое беспокойство по поводу одиночества и эмоций, которые я переживаю?**

Контролируя себя, вы ничего хорошего не добьетесь. Мой вам совет — лучше дайте себе право переживать эти эмоции. Когда вы остаетесь в одиночестве, поговорите с различными страдающими частями себя. Ведите с ними диалог. Сострадайте им. Ни в коем случае не судите и не обвиняйте их. Осознайте тот факт, что вы сами создали эти части в себе, чтобы защититься от некоторых травм.

Вы как будто хотите меньше одиночества. В таком случае проверьте себя: что могло бы произойти неприятного, если бы вы не были одиноки. В юности вы решили жить одиноко, считая, что это защитит вас от чего-то или кого-то.

Когда вы найдете то (или того), от чего защищаетесь, поговорите с той частью себя, которая верует, что одиночество лучше, чем жизнь в обществе. Скажите ей, что вы уже не та личность, какой были когда-то, и что вы хотите пережить другие опыты.

Этот способ приносит чудесные результаты. Я описываю его более подробно в книге *«Страхи и верования»* из этой же серии.

**Как я могу осознать свою злобу по отношению к одному из родителей, если эта злоба бессознательна?**

А откуда вы знаете, что у вас есть злоба, если она бессознательна? Скорее всего, вы сознаете свою злобу, но не сознаете ее причину.

Чтобы обнаружить причину, предлагаю вам понаблюдать за собой, когда вы находитесь в присутствии лиц того же пола, что и родитель, на которого вы, как вам кажется, питаете злобу. Обвиняете ли вы этих лиц в чем-либо? Если да, то в чем именно? Если ответа нет, не торопитесь. Я не верю, что духовное развитие может совершаться второпях или форсированно.

Поддерживайте в себе желание научиться любить безусловно, ни на кого больше не сердиться, и вы найдете свой наилучший путь в пространстве и времени.

**Если человек, которого я прощаю, в этот момент не способен к восприятию из-за собственного страдания, будет ли мне польза от моего прощения?**

Польза вам будет в любом случае при условии, что вы простили себя сами.

Нужно уметь уважать другого в его манере принимать прощение. Многие люди не готовы воспринять внезапно свалившуюся на них большую дозу любви, да еще вместе с прощением. Одни стоят разинув рот, другие плачут, кто-то меняет тему разговора, кто-то валяет дурака, а еще кто-то поспешно убегает и т. п. Так реагируют преимущественно люди черствые, жесткие, отделившие себя от своих чувств.

Если вы будете сохранять контакт со страданием другого человека — и таким образом уважать его, — то более вероятно, что полученная им доза любви будет воспринята постепенно в течение нескольких последующих дней.

**Следует ли мне давать волю моей агрессивности во время приступа гнева? Меня нередко просят выбирать выражения. А у меня такое ощущение, что я просто взорвусь, если буду сдерживаться.**

Я согласна с вами в том, что сдерживаться, контролировать себя — плохо, потому что никто не может сохранять контроль бесконечно. Дать себе волю часто означает потерять контроль, а это порождает новые эмоции, потому что вы потом обвиняете себя за то, что сказали сгоряча.

Переживать гнев — это очень человеческое свойство; но идеалом является «священный гнев». Впасть в священный гнев означает дать себе право гневаться и не судить себя; другими словами, выразить перед другим человеком гнев, который вы испытываете по отношению к себе самому.

Мы и в самом деле значительно чаще переживаем гнев на самих себя, чем на кого-то другого. На первый взгляд нам кажется, что мы гневаемся на кого-то, но впоследствии, по зрелом размышлении, до нас доходит, что злились-то мы на себя самих — за то что позволили собой манипулировать, что не высказали свои требования своевременно и ясно, что взяли не за свое дело, что не учли своих ограничений и т. д.



Таким образом, даже если ваш гнев сопровождается агрессивностью, по крайней мере не обвиняйте в этом другого человека. Это поможет вам осознать то, что вы переживаете, и вам не останется ничего другого, как только простить себя за то, в чем только что себя обвиняли (см. четвертый этап в конце этой книги).

***Как могу я контролировать мои эмоции,  
когда муж начиняет себя наркотиками?  
Как могу я принимать его друзей, которые  
делают то же самое?***

Ответ на вопрос женщины, которая только тем и занимается, что прощает своего пьяницу-мужа, полностью относится и к вашему случаю. Прочтите его на стр. 34–35.

## **Правда ли, что мы должны возвращаться на Землю оттого, что живем в эмоциях?**

Мы должны возвращаться на Землю постольку, поскольку у нас есть земные желания. Так как за каждой эмоцией скрывается неудовлетворенное желание, то оказывается, что мы действительно должны возвращаться до тех пор, пока не избавимся от эмоций. С другой стороны, я настоятельно советую вам проверить желания, скрытые за вашими эмоциями: большинство из них основаны на страхах и поэтому нереальны. Это будет траурное мероприятие, потому что реализация этих желаний ничего хорошего вам бы не принесла. А так вы избавитесь от необходимости лишнего воплощения, которое понадобилось бы для освобождения от этих желаний.

**Уже два месяца я ухаживаю за 66-летним отцом. Он не способен обойтись без помощи, так как совершенно обессилен лекарствами. Я пытаюсь принять и любить его, но это выше моих сил, и я переживаю сильнейшие эмоции. Я становлюсь агрессивной и холодной в отношениях с родными. Что мне делать? Никто из родных не хочет за ним ухаживать, а он не хочет жить с незнакомыми людьми.**

Эмоции, которые вы испытываете, больше связаны с вами, чем с вашим отцом. Без сомнения, вы злитесь на себя за то, что сами поставили себя в такое положение. Пожалуй, самое неприятное здесь то, что нельзя предсказать, как долго это будет тянуться, а ведь тянуться такая ситуация может многие годы. Было ли формальное обязательство с вашей стороны, по которому вы должны ухаживать за ним до самой его смерти?

В любом случае я советую вам проверить ваши возможности, посмотреть, сколько еще вы сможете выдержать. Далее, объясните отцу ваши переживания. Скажите ему, как долго сможете за ним ухаживать, чтобы дать ему время психологически подготовиться к неминуемым переменам. А за это время подыщите для него подходящее заведение.

Даже если ваш отец не хочет идти в чужой дом, решать надлежит вам. Достаточно ли вы любите себя, чтобы уважать собственные ограничения? Действия, обусловленные уважением к себе, не означают, что вы не любите отца. Вы можете считать проявлением любви и тот факт, что освобождаете его от жизни под одной крышей с агрессивной дочерью. И, безусловно, он хорошо чувствует, что вы принимаете решение отнюдь не с легким сердцем.

С другой стороны, прежде чем предпринимать какие-либо действия, не забудьте простить себя, дайте себе право иметь ограничения. Если вы отошлете отца из дому и начнете терзаться чувством вины, это будет означать, что ничего вы не решили и не уладили, а только создали у себя новые эмоции.

***Я отец двух подростков. Как тут не будет эмоций, если в доме постоянно царит полный беспорядок? Обе дочери все делают так, как им вздумается. Мы с женой уже не знаем, что делать.***

Вообще, когда родители попадают под диктат детей, это означает, что они чувствуют себя

виновными перед детьми. Ваша вина, возможно, вызвана тем, что вы не уделяли дочерям достаточно внимания. Не пытаетесь ли вы избавиться от чувства вины, позволяя дочерям с каждым годом все больше контролировать вас?

Каковы бы ни были причины вашего попустительства и потери власти в собственном доме, еще не поздно поправить дело. Вместе с супругой примите важное решение: чего вы на самом деле хотите добиться? После этого соберитесь вместе с дочерьми, поделитесь с ними вашими переживаниями, а также вашими намерениями. Не обвиняйте их, потому что сердитесь вы главным образом на себя самих. Затем выслушайте их требования — они наверняка будут отличаться от ваших. Вот так, вчетвером, найдите общую платформу согласия, золотую середину между тем, чего хотите вы, и тем, чего хотят ваши подростки.

С другой стороны, вы и ваша супруга должны быть твердыми в ваших решениях, потому что девушки, привыкшие командовать, могут приняться за старое. Привычка за один день не исчезает. Не забывайте, что вы хозяйева и, по всем законам человечества, имеете полное право ставить свои требования в собственном доме.

## **Как могу я принять и простить родителей, которые всегда меня сравнивают?**

Можете. Именно так, по этапам, как это описано в конце книги. Чтобы одолеть третий этап, представьте себе, как они сами себя постоянно сравнивают с другими, как принижают себя, как с самого вашего рождения надеются, что вы будете лучше их. Если они так часто вас сравнивают, это означает, что их ожидания очень велики. Постарайтесь увидеть любовь в их ожиданиях. Несомненно, они уверены, что, если вас сравнивать, вы будете становиться все лучше.

А разве вам не случается себя сравнивать? И когда вы это делаете, разве ваше намерение не заключается в том, чтобы стать лучше? Вообще, конечно, никому не нравится эта форма любви; но если вы все-таки сумеете увидеть любовь за поведением ваших родителей, то это поможет вам избавиться от злости и других эмоций.