

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 Книжное издательство «София», 2015. — 224 с.

ISBN 978-5-906791-30-6

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

Amour, Amour, Amour  
Copyright © 2007 Lise Bourbeau

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 978-5-906791-30-6      © ООО Книжное издательство «София», 2015

## 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 невмоготу. 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.



## Глава 2

### РАЗНЫЕ СТОРОНЫ ЛЮБВИ

Через неделю я встречаюсь с Марио и Анной. Ее муж более улыбчив, чем я ожидала. Анна заметно рада, что ее муж согласился прийти вместе с ней.

— Здравствуй, Лиз, — говорит мне Марио. — Рад с тобой познакомиться. Анна рассказала о своем визите к тебе и о попытке, которую решила предпринять. Но она сказала обо всем лишь в общих чертах. Признаюсь, она меня заинтриговала. За эту неделю я заметил, как она изменилась: стала гораздо спокойней. Я согласился прийти сегодня, но не уверен, что такой курс будет мне интересен.

— Спасибо, что пришел сегодня, Марио. Что же до будущего, только тебе решать, подойдут ли тебе такие занятия. Не будем забегать вперед, хорошо?

Чувствуется, что Марио пришел, прежде всего, чтобы сделать приятное Анне, его любопытство второстепенно. Он настороже. Хорошо, что ему известно, как я работаю: иначе он был бы еще более скован. Для пары уже большая удача, если они могут прийти на такую встречу вдвоем. Взгляд и кивок Марио говорят о его благорасположении, о том, чтобы я не пыталась убедить его следовать примеру Анны и что он сам должен решить за себя. Поэтому я продолжаю:

— Когда у пары сложности, уверена, им лучше прийти вдвоем, чтобы можно было услышать обе версии. Так получается более полная картина. Марио, ты согласен, что ваша жизнь как пары и семьи нуждается в улучшении?

— Да, признаюсь, Анна права. Только не спрашивайте, как мы дошли до этого, — все произошло само собой. Наша жизнь менялась так незаметно, я ни о чем



не подозревал. И все-таки ситуация не кажется мне такой страшной, как Анне. Она всегда переживает больше меня, — добавляет он, очаровательно улыбаясь и подмигивая жене. — По-моему, нормально, если после четырнадцати лет совместной жизни все не так, как было вначале. Когда я сравниваю жизнь с Анной с тем, как я жил со своей первой женой, разница огромная. Риту я уже слушать не мог, поэтому старался появляться дома как можно реже. Тем не менее я не против улучшить нашу ситуацию, если это возможно.

— Вот и чудесно, Марио. Ты видишь, что вам есть к чему стремиться, я этому рада, ведь иначе нам было бы очень сложно прийти к согласию. Для начала давайте вспомним, что же такое настоящая любовь. Сегодня это наша главная цель. Согласны?

*Оба отвечают «да», и Марио добавляет:*

— Я проходил курс «Слушай свое тело» пять лет назад. Так что повторение мне не повредит.

— Безусловно, слово «любовь» — из тех, что чаще всего используются в мире. Его используют для стольких понятий, что уже сложно отыскать его истинное значение. Вот почему столько людей не понимают друг друга, когда говорят об отношении и поведении, которые они считают настоящей любовью. Давайте рассмотрим отношения и состояния, которые чаще всего путают с любовью...

...Начнем с **ПРИВЯЗАННОСТИ**. Считается, что сердечного человека переполняет любовь. Сколько людей легко проявляют расположенность к близким, при этом постоянно критикуя себя и занижая свое достоинство? У любвеобильного человека есть дар показывать другим, как они ему нравятся. Для этого он может дарить подарки, цветы, делать комплименты, ласково прикасаться, обнимать другого, чтобы тот почувствовал, насколько он особенный в жизни первого. Возможно, тот, кто получает знаки внимания, очень их ценит, но это еще не значит,

что их делают из истинной любви. Если, оказывая знаки расположения, человек ожидает хотя бы малейшего ответа, он делает дар не из любви, а скорее — в надежде получить что-то взамен...

...В эту категорию можно поместить очень демонстративных людей. Многие думают, что экспрессивность означает любовь, однако на самом деле между ней и настоящей любовью нет ничего общего — это лишь черта характера. Кто-то может никогда не говорить: «Я люблю тебя», и при этом его переполняет любовь. Просто он не способен выразить то, что чувствует. Но такой человек выразит свою любовь множеством других способов. Нужно только уметь их видеть. Чуть позже мы увидим, что такое настоящая любовь.

...Человек может жалеть другого — например, инвалида. Люди могут подумать, что, сочувствуя инвалиду, человек выражает любовь. Жалость — это не любовь. Это способность чувствовать страдания и несчастья других. Чаше всего от жалости страдает не только сочувствующий, но и тот, кого жалеют. Часто он неосознанно чувствует, что жалеющий ставит себя выше его. Создается впечатление, что человек не способен сам справиться со сложностями, поэтому он ощущает себя униженным...

...Еще кто-то может доказывать свою беззаветную **ПРЕДАННОСТЬ** кому-то и думать, что тем самым демонстрирует свою любовь. Такая самоотверженность может быть следствием настоящей любви, но очень часто это не так. Нередко люди преданны больше из чувства долга, вины или из-за страха. Они жертвуют собой ради человека или дела, которое кажется им важным, но «жертвовать собой» означает исполнять волю другого. Вот почему самоотверженность часто приводит к тому, что человек забывает о своих собственных нуждах, удовлетворяя нужды других. Такое поведение способно породить только жгучее ожидание благодарности. А если ее не выражают, это приводит к эмоциям и к разочарованию...

...Еще есть *СТРАСТЬ*, которую почти всегда ошибочно принимают за большую любовь. Говоря о страсти, часто используют выражение «без ума от любви». Так было и с вами, когда начинались ваши отношения, правда? Из этого выражения видно, что охваченный страстью человек практически теряет разум. Страсть — это когда человеку может быть хорошо только в присутствии любимого. Он не принимает возможности, что объект его любви может быть счастлив без него, а уж тем более — желает быть самодостаточным. Человек живет ради момента, когда любимый окажется рядом или когда можно будет хотя бы услышать его голос. Он идеализирует любимого, придавая ему только те черты, которые подходят ему самому. Он не видит реальности, то есть недостатков другого, его истинной природы. Такая любовь разрушила много отношений, создала уйму проблем с работой, а многих даже уничтожила, ведь страстные люди часто принимают необдуманные решения, только бы быть как можно чаще с объектом своей страсти. Это — не настоящая любовь.

...Я не хочу сказать, что в любви не бывает страсти. На самом деле, довольно часто настоящая любовь очень страстна вначале, но со временем страсть притухает и появляется любовь. Кто принимает страсть за любовь, обречен в погоне за новым огнем расставаться с партнерами, как только исчезает влечение. Тот же, кто хочет любить по-настоящему, интуитивно знает, что именно в момент, когда страсть утихает, начинается любовь.

...Еще одно заблуждение — верить в то, что занятие сексом есть знак настоящей любви. Вы в это верите?

Марио спешит ответить:

— Всем известно, что можно заниматься любовью и при этом не любить.

— Марио, ты говоришь как мужчина. Большинство мужчин действительно могут заниматься сексом, не будучи влюбленными. Но ты удивишься, как часто женщины, да и некоторые мужчины, продолжают верить, что поло-

вой акт является доказательством любви. Сколько молодых девушек, например, по уши влюбляются в юношей, с которыми в первый раз занялись любовью. Такое убеждение остается и у взрослых женщин: после расставания они думают, что влюблены в первого же мужчину, с которым согласятся переспать...

...Кроме того, с любовью путают *СОБСТВЕННОСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ*. Оно может проявляться по-разному. Чаще всего встречается *ЖЕЛАНИЕ СЧАСТЬЯ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ* тем, кого мы любим. Уверена, вы узнаете себя в этом определении, ведь многие путают это с настоящей любовью. Я не хочу сказать, что нужно быть безразличными к дорогим нам существам и что нам должно быть все равно, счастливы они или нет. Я говорю скорее о тех, кто не может быть счастливым, пока несчастен кто-то из его близких. Такое часто происходит в парах и между родителями и детьми. Можно испытывать сострадание и предлагать свою помощь тем, кому плохо, но если ты тоже начинаешь страдать, если сочувствие мешает тебе быть счастливым, твои эмоции рождены не любовью. Они вызваны собственническим отношением и страхом потерять любовь близкого человека.

*Анна напряженно смотрит на меня, ей, похоже, сложно принять то, что я сказала:*

— Я пока соглашалась со всем, что ты говорила. Но мне кажется, не бывает хорошо, когда видишь любимого несчастным. Ты знаешь многих, кому это удается?

— Чтобы это получилось, прежде всего необходимо осознание. Затем нужно признать, что никто на свете не может сделать другого счастливым, что счастье приходит только изнутри. Ты так реагируешь, Анна, потому что бросаешься из крайности в крайность. Неужели ты думаешь, что если человек счастлив, когда его супруга нет рядом, то он равнодушен?

— Ну конечно! Что же это, если не *РАВНОДУШИЕ*?

— Это наблюдение и ответственность. А ответственность, напомню тебе, — это значит принимать последствия нашего выбора и позволить другим разбираться с последствиями их решений. Если твой супруг, или родитель, или ребенок решает не быть счастливым, он должен принять последствия. Если его решение делает тебя несчастной, ты пожинаешь плоды *чужого выбора*. Знаю, что большинству такое понятие ответственности осознать трудно, и мы обязательно еще не раз вернемся к нему. Становясь все более ответственной, ты обнаружишь, что существует золотая середина между «считать себя ответственной за счастье других» и «быть равнодушной»...

...Как я говорила, будучи собственником и даже ревнуя, человек может быть уверен, что так он выражает свою любовь к другому. Как распознать такое отношение к супругу, родителю или ребенку? Собственник всегда желает знать, что делает любимый человек, что он думает и где находится, — другими словами, хочет знать о нем всё. В таких отношениях постоянно присутствует *контроль*.

Любящий готов на все ради внимания и присутствия любимого: он может угрожать, принуждать, жаловаться, злиться, заболеть, попасть в аварию, притворяться слабым, строить козни, подлизываться, ластиться, шпионить, рыться в личных вещах человека и т. д.

...Что бы ни делал собственник, его уверенность в своей любви так крепка, что он может думать, будто хочет помочь другому — а во имя любви все дозволено. Кстати, он часто будет повторять: «Все это я делаю, потому что люблю тебя» или «Ах, если бы только я не любил тебя так сильно. Ты просто вынуждаешь меня так поступать». Такие люди редко берут на себя ответственность: чаще они обвиняют в своем несчастье других — тех, от кого зависит их счастье.

*Произнося эти слова, я вижу, как Анна краснеет, опускает голову — ей все больше не по себе, она наклоняется*

и начинает рыться в сумочке на полу. Она вытаскивает носовой платок и делает вид, что сморкается. Марио, кажется, не замечает ее неловкости. Он внимательно меня слушает.

...И наконец, существует **НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ**, безусловная, которую, по существу, можно направить на кого угодно. Это может быть любовь к самому себе, отцовская, материнская, братская, супружеская или дружеская, — безусловная любовь выражается одинаково. Вот несколько способов увидеть такую любовь:

## К САМОМУ СЕБЕ

- Всегда давать себе право быть таким, какой я есть, даже если я не такой, как мне хотелось бы (например, нетерпеливый, лжец).
- *Принимать* свое отличие от других — без осуждения.
- Быть способным доставить себе удовольствие, даже если думаю, что не заслуживаю этого.
- Давать себе право быть человеком (например, иметь страхи, слабости и ограничения).
- Помнить: все, что мы проживаем, не ошибка, а *опыт*. Значит, осуждение ни к чему.
- Слушать свое сердце, а не придерживаться понятий добра и зла, навязанных другими.
- Из каждого опыта выносить урок, не корить себя.
- Слушать то, что мне нужно, — даже если окружающие советуют иное.
- Хорошо себя чувствовать, даже если я не отвечаю своим собственным ожиданиям, если не держу обещание, данное себе или другим.
- Наблюдать за всем, что происходит, даже если внутренний голос с этим не согласен.
- Помнить, никто не ответствен за мое счастье, только я отвечаю за все, что со мной происходит.

## К ДРУГИМ

- Всегда давать людям право быть такими, какие они есть, особенно если они не такие, как мне бы хотелось (например, ленятся или критикуют).
- Без критики принимать отличие других людей.
- Подсказывать людям, вести их, ничего не ожидая в ответ.
- Дать им право быть людьми с присущими людям слабостями (например, иметь страхи, слабости и свои пределы).
- Позволить им решать самим — особенно если их решение кажется мне неприемлемым.
- Помнить, что каждый должен получить разный опыт — в соответствии с его жизненным планом.
- Позволить другим получать опыт и разбираться с последствиями.
- Просить без ожидания (например, знать, что меня любят, даже если мне говорят «нет»).
- Помнить, что ожидание уместно, лишь когда между двумя есть четкая договоренность.
- За другими нужно наблюдать, не критиковать их и не судить.
- Помнить, что я никого не могу сделать счастливым: каждый сам в ответе за свое счастье.

Интересно, что многие полагают, будто это определение не истинной любви, а эгоизма. Они уверены, что думать о себе прежде, чем о других, — это ЭГОИЗМ. Если вы тоже так подумали, уточню: **быть эгоистом — это желать, чтобы другие в первую очередь заботились о вашем благополучии, а не о своем; это брать в ущерб другим и верить, что другие ответственны за наше счастье. Другими словами, это полная противоположность любви.**

— Анна, приведи, пожалуйста, пример ситуации, когда ты обвиняла Марио в эгоизме.

— Очень просто, — спешит ответить Анна. — Иногда он мне кажется таким эгоистом, особенно когда рано приходит с работы. Я возвращаюсь около семи, уставшая после рабочего дня, после метро и автобуса, на которых добираюсь домой. Я работаю в центре города, в магазине детской одежды, так что я весь день на ногах. Как только я переступаю порог, первое, что мне говорит Марио, это «Я такой голодный. Скоро будет ужин?». Представляешь, какой у меня шок? Ведь это он ездит на работу на нашей машине. Он приходит домой на два часа раньше и даже не приготовит поесть! Думаю, больше всего меня злит то, что он спрашивает об ужине, даже не поздоровавшись, не спросив, как у меня прошел день.

— Ладно тебе, козочка моя, — тут же возражает Марио. — Ты же знаешь, что мне нужна машина — мне часто приходится ездить по городу. И потом, я совсем не люблю готовить. Да и не умею я этого. А если я заканчиваю работу в четыре, то лишь потому, что начинаю очень рано. Так что когда я приезжаю домой, то с ног валюсь от усталости. Я вообще не понимаю, чего ты жалуешься, — ты можешь вообще не работать. Сколько раз я тебе говорил: у меня хорошая зарплата, семье хватит. Ты сама настаиваешь на том, чтобы работать.

— Ты же знаешь, если бы я целыми днями сидела дома, то сошла бы с ума. Для меня очень важна эта работа. А у тебя всегда есть отговорки, только бы я тебе прислуживала. Ужин любой дурак может приготовить. Я не прошу тебя закатывать пир. Приготовь простой омлет, мне будет приятно. Ты что, пару яиц на сковороду разбить не можешь? Ты же не глупый и мастерить умеешь. Уверена, если бы ты хотел, ты вполне бы мог научиться немного готовить.

*Я смотрю на них, слушаю, как они препираются, — несложно увидеть, что подобного рода сцены для них не*



*редкость. Кажется, им не привыкать. Они даже обо мне забыли. Резко кашлянув, я напоминаю о себе. Они тотчас замолкают и в смущении смотрят на меня. Я заливаюсь смехом; это их успокаивает. И вот они уже начинают смеяться вместе со мной.*

— Смотрю на вас, слушаю, и мне намного легче понять, что между вами происходит. Я попросила всего лишь привести пример эгоизма. Похоже, это затронуло слабое место, да, Анна? Теперь твоя очередь, Марио. Приведи пример эгоизма со стороны Анны.

— Примеров много. Вот, например, она постоянно просит меня звонить, когда я задерживаюсь. Все время хочет знать, где я, когда приду, с кем я, — меня это выводит из себя. Я работаю закупщиком в большом магазине, у меня много работы. Мне часто приходится приглашать представителей пропустить по стаканчику или поужинать. Так я заключаю выгодные сделки. Анна плачется, что я не думаю о ней. А ей стоило бы ценить мою работу, ведь благодаря этому я приношу в дом хорошую зарплату. Черт побери, мне это уже надоело!

*Говоря это, Марио все больше распаляется и багровеет. Я показываю взглядом, что принимаю его слова, затем делаю глубокий вдох-выдох, предлагая и ему дышать глубже и успокоиться.*

Анна явно хочет возразить, но, взглянув на меня, пожимает плечами и тоже делает глубокий вдох-выдох. Ей удается держать себя в руках и ничего не говорить, однако я вижу, ей есть что сказать, и немало.

— Вспомните мое определение и скажите: то, что вы называете эгоизмом, на самом деле эгоизм?

*Они смотрят друг на друга и не знают, что ответить. Я понимаю, что они продолжают считать друг друга эгоистами.*

— Повторю: быть эгоистом — значит забрать что-либо у другого ради собственного блага. Это думать, что другие должны удовлетворять наши нужды. В твоём случае,

Анна, ты хочешь, чтобы Марио удовлетворял твою потребность — придя домой, видеть накрытый стол. Значит, в этой ситуации эгоист не Марио — ведь это ты от него чего-то ожидаешь. Он тебя ничего не лишает — просто он не дает тебе желаемого. А вот ты хочешь лишить Марио его времени на домашний отдых...

...Понимаете, каждый имеет право просить и ожидать, но это вовсе не значит, что другие должны на это соглашаться. Если усвоить, что люди не обязаны выполнять наши просьбы и соответствовать нашим ожиданиям, станет легче принять, что иногда они говорят нам «нет».

Мало того, если принять, что мы живем на планете вовсе не затем, чтобы удовлетворять нужды других, это подтолкнет нас заняться собственными нуждами. Это называется ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ. Если же для удовлетворения своих потребностей нам нужен кто-то другой, стоит помнить, что он не обязан идти нам навстречу. Мы сами должны научиться удовлетворять свои нужды. Так что в твоём случае, Анна, ты хочешь, чтобы, когда ты приходишь домой, на столе стоял ужин. Сформулируй ясно и четко эту просьбу Марио, и если он согласится, он сможет либо сам что-то приготовить, либо позаботиться о доставке. Однако он может и отказаться: тогда помни, что он говорит «нет» на твою просьбу, а не тебе лично...

...А ты, Марио? Видишь? Ты тоже чего-то ожидаешь от Анны. Ты хочешь, чтобы она была в хорошем настроении, вне зависимости от того, какое ты принимаешь решение и в котором часу возвращаешься домой. У тебя есть право ее об этом попросить, но, повторяю, она не обязана соглашаться. Видишь? Удовлетворить это желание не в ее силах, так же как не в твоих силах готовить ужин по вечерам, как хотелось бы Анне. Не забывай, эгоист всегда тот, кто хочет, чтобы другие исполняли его желания. Тот же, кто говорит «нет», лишь показывает собственные потребности или пределы своих возможностей. Он не говорит, что не любит просящего. Но вы оба, наверное, уже заметили,

что, когда кто-то считает другого эгоистом, чаще всего это происходит из-за плохого взаимопонимания. Об этом мы поговорим во время наших следующих встреч...

...Знаете, почему столько людей считают других эгоистами из-за того, что те не отвечают их ожиданиям? Оттого, что люди путают слова «любить» и «нравиться». Ведь «нравиться» вовсе не значит «любить». Очень важно об этом помнить. Вы заметили, в ваших примерах поведение одного не нравилось другому? Вот и всё! Нравиться — значит «сделать другому приятное». А «сделать» и «получить» — это еще не «быть». Ошибочно думать, что те, кто нас любят, всегда захотят сделать нам приятное, как только мы этого пожелаем. Кто отказывается это принять, обречен на разочарование, злость и горечь в жизни...

...Думать, что «нравиться» значит «любить», также мешает нам принимать критику. Когда один говорит другому, что ему не нравится, как тот поступает, думает, разговаривает, одевается и т. п., этим он вовсе не заявляет, что не любит его. Просто он говорит, что человек ему не нравится в конкретный момент. Только представьте себе, насколько важно признать, что абсолютно НЕВОЗМОЖНО постоянно нравиться всем близким. У того, кто изо всех сил к этому стремится, недостаточно любви к самому себе, а значит, он будет сомневаться, что его могут любить по-настоящему...

...Теперь, Анна, ты готова в моем присутствии поговорить с Марио о проблеме, которую упоминала на прошлой неделе? У тебя получилось сделать так, как я тебе советовала?

*Она снова заливается краской, заламывает руки, смотрит на меня, потом на Марио, который недоумевает, что происходит. Она горестно вздыхает и говорит мне:*

— Надо взять быка за рога и во всем признаться. Я так рада, что Марио согласился прийти сегодня, — этим надо воспользоваться. Отвечу тебе, Лиз, по твоему совету я встречалась с мамой; она так удивилась моим вопросам

и ответила, что предпочитает не говорить на такие темы и видеть в жизни только хорошее. Когда я уходила, она сказала, что все-таки подумает о моих вопросах, раз это может помочь в моем начинании. Похоже, она считает, что терапевтические сеансы нужны только людям с серьезными проблемами. Она удивилась, когда я рассказала ей об этом курсе. Тем не менее, когда я делилась с ней тем, о чем мы с тобой говорили, она внимательно меня выслушала. Думаю, она уже немного открылась, и в следующий раз нам будет проще общаться...

...Еще ты мне советовала поговорить с Марио, но я не смогла рассказать ему о том, в чем призналась тебе. Мне легче это сделать в твоём присутствии — это придает мне смелости.

*Она поворачивается к Марио, глубоко вздыхает и признается в своем страхе, что у него есть другая, что он ее больше не любит и бросит ее. Она так быстро говорит, что ему приходится переспрашивать. По тому, как она говорит, видно, что она много раз проговаривала это мысленно, чтобы решиться все рассказать мужу. Именно поэтому она так тараторит. Он ей отвечает:*

— Ты что, заболела? Как ты могла обо мне такое подумать? Я так устаю, что меньше всего думаю о том, как бы тебе изменить. Ты не знаешь, что я тебя люблю? Ну ты даешь! Уж и не знаю, что делать. Просто меня кое-что беспокоит. Надеюсь, хоть это не рак. Я так боюсь идти к врачам — как только представляю, что они могут мне сказать...

*Глядя на меня, он продолжает:*

— Просто невероятно, насколько у вас, женщин, развита фантазия. Зачем вы делаете себе так больно? Как давно ты, Анна, подозреваешь, что я тебе изменяю?

*Я даю им поговорить несколько минут, а затем слышу, как Анна признается Марио, что у нее есть большая тайна, которую она больше не в силах скрывать. Она рассказывает, как нарочно забеременела, чтобы он бросил свою жену.*

Он смотрит на нее, на его лице читаются тысячи эмоций: удивление, неверие, гнев, грусть и снова гнев. Наконец он говорит:

— И ты хотела скрывать это от меня всю жизнь? Как ты могла все эти годы мне лгать? И ты еще осмеливаешься обвинять во лжи меня? Просто невероятно! Ты хоть понимаешь: то, что ты сделала, — гораздо хуже того, что мог бы сделать я. Ведь ты умышленно мне лгала, а я? Я обманывал тебя только в твоём разыгравшемся воображении.

— Как я могу теперь ей доверять? — добавляет он, глядя на меня.

— Хочешь, я помогу тебе взглянуть на эту ситуацию глазами сердца? В конце концов, ведь такова цель нашей встречи: научиться любить сильнее. Правда?

— Я слушаю, но предупреждаю: если ты встанешь на ее сторону, я не стану слушать. Я так зол, что и не знаю, готов ли я слушать ее мнение, Лиз, — добавляет он с чувством.

Он поворачивается к Анне и, сжав челюсти, говорит сквозь зубы:

— Ты правильно сделала, что сказала все это в присутствии Лиз. Были б мы наедине, я бы себя не сдерживал.

*Анна опускает голову и молчит.*

— Для начала, Марио, дай себе право быть разгневанным. Это один из этапов *приятия*. Для человека совершенно естественно переполняться эмоциями, когда затрагивается одна из его травм. Прими этот гнев и не кори себя за то, что ты его испытываешь. Чтобы лучше его увидеть, скажи мне, в какой части тела ты его ощущаешь?

— Больше всего — в животе и в руках. Так бы и ударил кого-то или что-то...

— Теперь визуализируй гнев и скажи, что даешь ему простор. Дай ему время войти и впиться в твоё тело. Ты чувствуешь его физически, но на самом деле это всего лишь отголосок того, что переживает твоё эмоциональное и ментальное тело. Полное внимание касается всех трех

тел. Давай посмотрим, что происходит на ментальном уровне. Ты обвиняешь Анну в том, что она тебе лгала. В начале ваших отношений ты спрашивал ее, специально ли она забеременела?.. Нет? Значит, это была не совсем ложь. Просто она тебе не сказала. Погоди возражать. Позволь объяснить тебе, что такое ложь. А потом задашь свои вопросы...

...Ложь — это несоответствие между тем, что человек говорит, думает, чувствует и делает. Никто на этой Земле не обязан раскрывать кому-либо свои секреты или мысли. Вот если бы ты спросил Анну и она бы стала все отрицать, это действительно была бы ложь.

— Я так и знал, что ты станешь на ее сторону. Никто не обязан говорить все, я согласен, но этот секрет касался непосредственно меня, так что она должна была мне сказать.

— Я с тобой согласна: было бы лучше, если бы она обо всем рассказала с самого начала. Иметь смелость обо всем говорить с партнером — прекрасная привычка, которая позволяет развить отличные отношения в паре. Чудесно, если супруг — наш лучший друг и мы не боимся раскрывать ему наши самые глубокие чувства. Но ты знаешь не хуже меня, что делать то, что хочется, нам обычно не позволяет *страх*. Не могу не поделиться с тобой одним своим наблюдением: только что ты сказал, что боишься, не рак ли у тебя, и поэтому ты не хочешь идти к врачу. Ты уже делился этим чувством с Анной?

— Нет, я ей никогда об этом не говорил, но это не одно и то же. Это не касается ее напрямую, — в конце концов, это же мое тело.

Анна возмущенно отвечает:

— И ты смеешь говорить, что это меня не касается? Все это время я себе места не находила. Уж и не знала, что думать о нашем браке. Ты стал по-другому относиться ко мне и к обоим своим детям. Не я одна беспокоилась. Из-за этого переживают все, кто тебя любит...

Вздохнув, она добавляет:

— Зря я сержусь. Похоже, ты такой же, как я. Ты слишком боялся, чтобы разделить со мной свои переживания.

— Марио, понимаешь, ты не солгал Анне, а просто не все сказал из-за своего страха. Ты *имеешь право* бояться, что смертельно болен, а Анна — что ты ее бросишь. Мы знаем, что эти страхи — плод нашего воображения, что чаще всего они не обоснованны, но тем не менее они существуют. Нет смысла отрицать их. Поэтому сейчас вам обоим нужно дать себе право быть человеком и бояться. Принять свой страх — это как бальзам на душу. По-настоящему волшебный бальзам. Видите, как *благодаря приятию* на ситуацию можно взглянуть по-новому — глазами любви?

*У Анны глаза полны слез, но на губах — улыбка. Я чувствую, что у нее камень с души упал после того, как она осмелилась признаться. А Марио смотрит себе под ноги, делая несколько глубоких вдохов и выдохов. Видно, что он понемногу расслабляется и отпускает плечи. Он смотрит на меня и тихо говорит:*

— Должен признаться, Лиз, мне уже гораздо лучше. Я больше не чувствую боли в руках — только в солнечном сплетении. Но мне уже легче дышать — это хороший знак, правда? Теперь я лучше понимаю, почему Анна так часто спрашивала меня, где я и когда вернусь. А я все не мог понять, отчего она все хочет знать. Я называл ее «моя Жермена»\*: она хотела всем руководить и верховодить в моей жизни. Что же нам теперь со всем этим делать?

— Я предлагаю вспомнить, не случилось ли вам что-нибудь скрывать в детстве от родителя противоположного пола. Обычно возникающая в вашей взрослой жизни не-

---

\* Игра слов: женское имя Жермена (Germaine) созвучно с французскими глаголами «гегег» (руководить) и «тепег» (верховодить). — Прим. перев.

приятная ситуация пытается обратить ваше внимание на то, чего вы *не приняли* в молодости. Поэтому вполне возможно, что, когда вы были маленькими, вы что-то утаили, затем не *приняли себя* в этой ситуации и чувствуете себя виноватыми. Еще более вероятно, что когда-то вы обвинили этого родителя во лжи — вам или другому родителю. Я не прошу вас сказать мне об этом сегодня. Подумайте об этом на досуге и, если понадобится, поговорите об этом с вашими родителями. Мы вернемся к этому во время вашего следующего визита...

В завершение нашей сегодняшней встречи: помните, совершенно нормально, что у большинства людей ошибочное представление о настоящей любви, ведь наши родители и учителя не передали нам это знание. Понятие истинной любви можно выразить одним словом: **ПРИЯТИЕ** — во всем. Принимать себя и других во всех жизненных ситуациях, даже если мы не согласны, даже если это не соответствует всему, чему мы учились. «Приятие» — это духовное понятие, а «соглашаться», то есть быть того же мнения, — термин ума. Вот почему наше эго отказывается принимать всех и вся, если оно не согласно с человеком или ситуацией...

Я с удовольствием оставляю вам копию определения любви к себе и к другим, о котором мы с вами сегодня говорили. Настоятельно вам советую, как можно чаще перечитывать его, чтобы хорошо усвоить это понятие.

## ЗАПОМНИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ

- ♡ Многие ошибочно принимают за настоящую любовь такие вещи, как привязанность, жалость, самоотверженность, страсть, собственническое поведение, эгоизм и стремление доставить другому удовольствие.
- ♡ Если, оказывая знаки расположения, человек ожидает хотя бы малейшего ответа, он делает дар не из любви, но в надежде на взаимность.



- ♡ Бывает так, что самоотверженность возникает как следствие истинной любви, но очень часто это не так.
- ♡ Кто хочет испытать настоящую любовь, интуитивно знает, что она начинается именно в момент, когда утихает страсть.
- ♡ Женщина занимается сексом из любви, а мужчина — *ради* любви.
- ♡ Никто в мире не может сделать другого счастливым: счастье приходит только изнутри.
- ♡ Быть ответственным — значит принимать последствия нашего выбора и позволить другим пожинать плоды их собственных решений.
- ♡ Любовь к самому себе, отцовская, материнская, братская, супружеская или дружеская — безусловная любовь выражается одинаково.
- ♡ Быть эгоистом — это желать, чтобы другие в первую очередь заботились о вашем благополучии, а не о своем; это брать в ущерб другим и верить, что кто-то другой ответствен за наше счастье. Это полная противоположность настоящей любви. Быть эгоистом — значит лишать других чего-либо ради собственного удовольствия.
- ♡ Мы имеем право многое просить и иметь ожидания, но это не значит, что другие обязаны сказать «да».
- ♡ Ошибочно думать, что те, кто нас любит, всегда захотят доставить нам удовольствие, как только мы этого пожелаем. Кто отказывается это принять, обречен испытывать в своей жизни разочарование, злость и горечь.
- ♡ Невозможно постоянно нравиться всем близким. У того, кто изо всех сил к этому стремится, недостаточно любви к самому себе, а значит, он будет сомневаться, что его могут любить по-настоящему.
- ♡ Эгоист — всегда тот, кто хочет, чтобы другие исполняли его желания. Тот же, кто говорит «нет», лишь показывает собственные потребности или пределы своих возможностей.

- ♡ Ложь — это несоответствие между тем, что человек говорит, думает, чувствует и делает. Никто на этой Земле не обязан раскрывать кому-либо все свои секреты или мысли.
- ♡ Иметь смелость обо всем говорить с партнером — прекрасная привычка, которая позволяет развить отличные отношения в паре. Чудесно, если партнер — наш лучший друг и мы не боимся раскрывать ему свои самые глубокие чувства.
- ♡ Когда в вашей взрослой жизни возникает неприятная ситуация, она пытается обратить ваше внимание на то, что вы не приняли в молодости.



*Научно-популярное издание*

**Лиз Бурбо**

**ЛЮБОВЬ, ЛЮБОВЬ, ЛЮБОВЬ**  
**О разных способах улучшения отношений,**  
**о приятии других и себя**

Перевод: *Н. Белоусова*

Редактор: *И. Старых*

Корректоры: *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Г. Булаво*

Обложка: *И. Дерий*

**ООО Книжное издательство «София»**  
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:**  
**Издательство «София»**  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 24.09.2015 г.  
Формат 84х108/32. Усл. печ. л. 11,76.  
Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации**  
**издательства «София»**  
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44  
в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>