



Байрон Кейти

Мне нужна  
твоя любовь –  
а так ли это?

софия

Мне нужна  
твоя любовь –  
а так ли это?



I need  
- your love -  
is that true?

Byron Katie

I need  
your love -  
is that true?

Байрон Кейти

# Мне нужна твоя любовь — а так ли это?

Яриос 2010



© ООО «Яриос», 2010

УДК 615.851  
ББК 53.57  
К33

*Перевод с английского В. Ковальчук*

Кейти Байрон, Кац Майкл

К33 Мне нужна твоя любовь — а так ли это? / Перев. с англ. —  
М.: ООО Издательство «София», 2010. — 320 с.

ISBN978-5-91250-653-6

Люди мучаются из-за любви всю жизнь: ищут любовь, пытаются удержать ее или избавиться от нее. С детских лет львиную долю своей энергии большинство из нас тратит на беспощадную погоню за признанием и одобрением, изо всех сил стараясь быть замеченными, пытаюсь угодить другим людям, произвести на них впечатление и завоевать их любовь, полагая, что только так и можно жить.

Наилучшее открытие Кейти заключается в следующем. Когда вы наконец подвергаете исследованию ваши мысли о любви, то понимаете: мир гораздо добрее, чем вы себе представляли, и нет никакой необходимости засыпать в страхе и просыпаться в тревоге. Когда вы по-настоящему начинаете смотреть вокруг себя, оказывается, что мир полон любви — и эта любовь безгранична.

...Задайте себе вопросы Кейти. То, что произойдет потом, действительно не поддается никакому описанию.

УДК 615.85  
ББК 53.57

*I need your love — is that true?*

Copyright © 2005 by Byron Kathleen Mitchell

Foreword copyright © 2005 by John Tarrant

Публикуется с разрешения Harmony Books,  
a division of Random House, Inc., и Synopsis Literary Agency.

ISBN 978-5-91250-653-6

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

# Содержание

Вступление .....	7
Предисловие. Как была написана эта книга .....	15
Введение .....	18
1. Верите ли вы своим мыслям? .....	21
2. Как усомниться в собственных мыслях о любви .....	32
3. В поисках одобрения .....	43
4. Влюбленность .....	85
5. Личности не любят — личности чего-то хотят .....	97
6. Семинар по взаимоотношениям .....	115
7. А если с моим партнером не все в порядке? ..	195
8. Пять ключей к свободе в любви .....	223
9. Трансформация брака .....	246
10. Невозможно кого-то любить? Возможно ли, чтобы не любили вас? .....	256
11. Жить в любви .....	276
12. Любовь как таковая .....	307
Дополнительные инструменты исследования .....	309
Благодарности .....	317

# СОДЕРЖАНИЕ

7	Вступительное слово
13	Предисловие. Как быль
18	<b>Адаму Льюису — с любовью и благодарностью</b>
21	1. Вперед — в будущее
32	2. Как устроится в обстановке мира
43	3. В поисках идеологии
80	4. Роль личности
97	5. Личности не любят
112	6. Семья и культурные отношения
127	7. А если с нами нетерпим не все в мире
151	8. Путь к миру в любви
176	9. Трансформация мира
191	10. Возможно ли это любить
206	11. Как же мы, люди, не любим
221	12. Любовь как любовь
236	Дополнительные материалы
251	Библиография

## Вступление

Джон Таррант,

автор книги «Принеси мне носорога»

и другие коаны дзен, несущие радость»

Говоря о Байрон Кейтлин Митчел (да, при рождении ее действительно назвали Байрон — Байрон Кейтлин Рэйд), особенно любопытно отметить то, что ей удалось узнать о любви — и чему она учит других. Это нечто удивительное, и книга, которую вы держите в руках, обо всем этом повествует. Стоит только увидеть, о чем именно идет речь, и вам все станет ясно, ваша жизнь изменится — если вы прислушаетесь к сказанному. У меня все сработало. И чтобы читатель не подумал, будто Байрон Кейти обладает какими-то особыми способностями, позволяющими проделывать недоступные обычному человеку вещи, самое время кое-что о ней узнать. Тогда вы поймете, почему то, чему она учит, может сработать и в вашем случае. Автор книги живет трудной, успешной, полной ошибочных и мудрых суждений жизнью — как почти каждый из нас.

В Древних сказаниях мудрецы, возвращавшиеся из пустыни, обычно были одеты в балахоны и имели волосы непомерной длины; и они без умолку твердили о

своих открытиях. В Соединенных Штатах у таких мудрецов более привычный для нашего глаза вид — скажем, у них пышная прическа, длинные ногти и опыт работы на рынке недвижимости. У Байрон Кейтлин Митчел (все зовут ее Кейти) имеется опыт работы в сфере недвижимости, и хотя стрижется она теперь коротко, а одевается у Эйлин Фишер, о своих открытиях она тоже твердит без умолку.

Байрон Кейти действительно жила в пустыне — в городке Барстоу; это первая часть в сотворении мифа ее открытия. Барстоу расположен в пустыне Мохаве, что в Южной Калифорнии, это последняя остановка перед долгой дорогой в Аризону. Здесь есть железная дорога, недалеко размещена база Военно-воздушных сил, а в выстроенных аккуратными рядами домиках живут военнослужащие базы и ухаживают за цветами в палисадниках, разбитых посреди пустыни. Мохаве — даже по сравнению с другими пустынями — крайне пустынная местность. Там нет причудливых кактусов, но эта пустыня прекрасна — стоит только присмотреться внимательнее. Если на закате вы вместе с Кейти отправитесь на прогулку, вам покажется, что теплый ветер ласкает вам щеки, а коричневые, желтые, черно-красные переливы придают очертаниям скал изысканность; по земле бегут синие тени. Кейти проведет вас в ущелья, где в укромных уголках сочится из скал вода, и, вероятно, вы разглядите в пустыне доброту и поверите словам Кейти о том, что пустыня была ее учителем.

Это ее история, но в то же время это история каждого из нас. Кейти была счастлива со своими тремя детьми и мужем, любившим ее и свое дело, а потом стала несчастна — поначалу несчастье давало о себе знать понемногу, исподволь, а затем навалилось все

сразу. Кейти заметно поправилась, начала пить, стала злой и пугливой, завела обыкновение спать с револьвером под подушкой. В Барстоу револьвер под подушкой не столь частое явление, как в Сан-Франциско, и родных Кейти все это сильно тревожило. Она продолжала работать, но почти во всем остальном чувствовала себя беспомощным и никчемным человеком. До этого момента сказанное напоминало описание обычной человеческой жизни и обычной, хоть и очень острой, боли: вы просто живете своей жизнью, пока что-то не стукнет вас по голове и не привлечет ваше внимание.

Как правило, самое интересное начинается тогда, когда слетаешь со своего ослика. Кейти здесь не исключение. Она переживала глубокий кризис, и было не похоже, что все наладится само собой. Это был кризис всего ее бытия. Ее родные боялись, не сошла ли Кейти с ума. Она оказалась в клинике для лечения расстройств органов пищеварительного тракта, поскольку это единственное лечение, которое ее страховая компания могла оплатить, — очень милый, практичный, американский штрих. Но из этого абсурда все же вышел толк. Кейти просто на какое-то время все прекратила. Однако помогла ей не терапия и не лечение. Просто однажды утром она проснулась — и весь мир перевернулся, а вместе с ним перевернулось и ее сердце. По дороге в Дамаск она слетела со своего ослика и ее жизнь изменилась навсегда. Это случилось в 1986 году.

Это было одно из тех внезапных, мощных и преобразующих переживаний, что случаются ни с того ни с сего и называются на Востоке просветлением. Внезапно все изменилось — целиком и полностью. То, что раньше вызывало в ней страх и отчаяние, теперь на-

полняло каждый миг любовью и нежностью. Все были поражены такой переменой, особенно дети Кейти. По их словам, новая Кейти отличалась от прежней так, как день отличается от ночи. Они сразу поняли, что им больше нечего бояться. Кейти преисполнилась любви, стала прислушиваться к детям, прекратила злиться, восторгалась их жизнью, благодаря чему они тоже научились наслаждаться жизнью.

Но что именно изменилось? Кейти сделала и вправду простое открытие. Она заметила, что верила своим мыслям и до полусмерти себя ими запугивала. Затем она перестала верить мыслям — и мир в тот же миг остановился. От страха и внутреннего конфликта не осталось и следа. Кейти глубоко переживала за тех, кто страдал так, как она, и ей захотелось поделиться с ними тем, что она нашла. Так из чувства единения и любви родился новый метод помощи людям.

Сама Кейти рассказывает об этом так:

*Я четко и ясно увидела, что все наоборот, все совсем не так, как я себе представляла. Мои мысли всему противоречили — как будто обладали собственной реальностью — и реагировали на все рассказами о том, как, по моему мнению, все должно быть устроено. «Мой муж должен быть более честным». «Мои дети должны больше меня уважать». Я поняла, что все это время я не видела происходящего, а ставила условия, каким это происходящее должно быть, — словно у меня была возможность командовать действительностью.*

*Мне стало ясно, что истина — это нечто противоположное. Мой муж не должен быть более честным — потому что он не был честным. Мои*

дети не должны уважать меня больше — потому что они меня не уважали. Я вдруг полюбила действительность: я заметила, что это естественнее и спокойнее.

А что касается остального... Как вы живете, когда вы счастливы? Кое-что сильно изменилось: Кейти похудела, ее гнев и грусть прошли. Другие изменения для стороннего наблюдателя менее примечательны. Она снова вышла замуж. Поддерживает тесную связь с детьми, преподносящими ей простые и удивительные сюрпризы: у ее дочери уже двое своих малышек, и Кейти рассказывает, как наблюдала за их появлением на свет. Один из ее сыновей увлекается мотогонками, живет в Лос-Анджелесе, сочиняет интересную рок-музыку, другой — электрик, отец троих детей. Семейная жизнь.

То, что изменилось полностью, так это жизнь Кейти на работе. Когда ее мир остановился, в ее отношениях с клиентами и коллегами появилось столько свежести и присутствия, что в Барстоу заговорили о «святищейся» леди — она словно светилась изнутри. Люди стали делиться с ней своей болью, и Кейти приводила их к себе, отпаивала чаем или кормила ужином, затем усаживала на кушетку. И каждого просила записать на листке бумаги не дающие покоя мысли. Затем задавала свои вопросы, начиная с «Милая, правда ли это?». Кейти никому не указывала, что делать и во что верить. Люди отвечали на ее вопросы. И их жизнь менялась — у кого-то быстрее, у кого-то медленнее.

Ее учение началось с таких душевных разговоров, а потом распространилось дальше — Кейти приглашали с лекциями в другие города Калифорнии, а затем и мира. Она обучила многих, причем выступала

Кейти везде — от Осаки до Кейптауна, по пути заезжая в Иерусалим и в тюрьму Сен-Квентин. Тысячи и тысячи людей. Люди рассказывают друзьям то, что слышали от Кейти, и так ее работа ширится по миру. Ее метод практически не изменился, разве что сейчас ей не нужно готовить столько еды. Она по-прежнему обращается к людям «Милая», иногда «Дорогая» — у нее это получается естественно, как мягкое благоговение. Она садится рядом с человеком и просит записать те мысли, которые причиняют ему боль. Затем задает свои вопросы. Кейти всегда начинает с того, что человек думает о других, о любви, одобрении, признании и восхищении, — все это запутанные чувства, питаемые людьми друг к другу дома и на работе. Она без труда читает в сердцах людей и несет в эти сердца доброту и ясность. Если просветление вас интересует, Кейти открыла к нему дорогу — и для обретения просветления вам не придется уходить в монастырь или в пустыню. Ее вопросы помогают объединить естественную мудрость, которой обладаем все мы, когда нас не обуревают ни страх, ни гнев.

Вот как Байрон Кейти описывает свое открытие:

*Моя жизнь походила на легенду: ясным погожим днем я шла по пустыне Мохаве и думала о чем-то своем. И вдруг — о Боже! — откуда ни возьмись передо мной возникла большая и толстая гремучая змея Мохаве! Я чуть не наступила на нее! До ближайшего жилья многие мили — мне грозила медленная и мучительная смерть. Сердце чуть не выпрыгнуло из груди, на лбу выступила испарина, меня парализовало от страха.*

Но тут — я не знаю, как это случилось, — мой взгляд сфокусировался: я решила взглянуть на змею еще раз. И — о чудо! — я увидела, что это веревка! Змея — это веревка. И я упала на землю, я смеялась, кричала, осознавала пережитое. Мне даже пришлось пнуть эту веревку ногами.

Что случилось? Я знала только одно: моя жизнь в безопасности. Я понимала, что могу хоть тысячу лет простоять над этой веревкой — и уже никогда ее не испугаюсь. Я чувствовала огромную благодарность, у меня словно гора с плеч свалилась. Даже если бы целый мир при виде этой веревки начал кричать, убегать, падать от сердечного приступа, пугаться до смерти — я просто могла быть там, не чувствовать страха и передавать добрые вести дальше. Я понимала бы мучившие людей страхи, видела бы их боль, слушала бы их истории о том, почему это не веревка, а змея, — но ничто в мире не заставило бы меня им поверить или испугаться веревки. Мне открылась простая истина: эта змея — веревка.

Как говорит Кейти, не важно, насколько вы несчастны, — важно, усомнитесь вы в стоящих за вашим горем мыслях или нет. Есть нечто, принимаемое вами за гремучую змею, — а на самом деле это веревка. Неразбериха в отношениях — это формы одного и того же страха: вы-де не сможете жить или быть счастливым без чьего-то одобрения или любви, все развалится, если вы двадцать четыре часа в сутки не будете пытаться угодить своему начальнику, партнеру по браку, коллеге. Кейти показывает, что к любви есть и другой путь — гораздо более легкий и не повергающий человека в отчаяние.

Как я могу помочь тем, кто считает веревку змеей? Никак. Они сами должны понять, что это веревка. Они могут поверить мне на слово, ведь им так хочется, чтобы это было правдой. Но пока они не увидят все своими глазами, в глубине души они всегда будут верить, что веревка — это ядовитая змея и что они в смертельной опасности.

В общем, с мыслями происходит почти то же, а наше исследование касается гнездящихся в уме змей — мыслей, которые удерживают нас от любви и от осознания того, что нас любят. Я вижу, что каждая стрессовая мысль, мысль без любви — это веревка. Исследование призвано помочь вам осознать, что на самом деле все змеи вашего ума — обычные веревки, не более.

Наилучшее открытие Кейти заключается в следующем: когда вы наконец подвергаете сомнению ваши мысли, то понимаете — мир гораздо лучше, чем вы себе представляли, и нет никакой необходимости засыпать в страхе и просыпаться в тревоге. Когда вы по-настоящему начинаете смотреть, оказывается, что мир полон любви — и эта любовь безгранична.

Санта-Роза, Калифорния, декабрь 2004

## Предисловие.

### Как была написана эта книга

«**П**одумать только!» — мысленно воскликнул я при знакомстве с Байрон Кейти. Я не был уверен, кто такая эта моя новая знакомая — смесь Мэри Поппинс и мастера дзен? Живая, язвительная, нежная, расторопная и веселая дама. Мы встретились, чтобы обсудить мои обязанности литературного агента, но мне трудно было придерживаться плана беседы, ведь мы то и дело смеялись. В какой-то момент наш босс от смеха даже свалился с дивана.

К разработанному Кейти методу сомнения в своих мыслях я имел опосредованное отношение, но даже мне показалось, что этот метод меняет абсолютно все. Мы хохотали, представляя, что было бы с правительством, образованием, брачными союзами, если бы люди усомнились в своих мыслях. И этот разговор заинтересовал меня больше, чем издание книги. Наконец книга — «Любить то, что есть»\* — вышла из печати. Но и теперь, пять лет спустя, скрытые в ней смыслы продолжают ошарашивать меня. И до сих пор,

---

\* *Байрон Кейти, Стивен Митчел. Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь. М.: «София», 2009.*

разговаривая с Кейти, я с большим трудом придерживаюсь плана беседы.

Большую часть своего времени Кейти находится в разъездах, проводя всевозможные семинары, — и в роли ведущей ей не приходится слишком много говорить. Кейти просит людей довериться ее вопросам и показывает, как работают эти вопросы. Каждую мысль — мучительную, злую или печальную — она встречает одним и тем же любознательным и дружелюбным «Правда ли это?». Остальную работу выполняют ее тепло и приятие. Эти свойства Кейти позволяют ей быстро продвигаться вперед без многословных объяснений. Она парит.

Когда Кейти попросила меня помочь написать эту книгу, свою задачу я отождествил с задачей честного работника — я должен следовать намеченному плану, при необходимости уточняя по ходу дела промежуточные шаги. То тут, то там я добавлял то объяснение, то упражнение. Кое-где не мог удержаться, чтобы не обратить внимание читателя на то, о чем Кейти редко говорит прямо. Например, должность литературного агента обязывает меня следить за потоком популярных книг по самоусовершенствованию. Практикуя *исследование* в собственной жизни, я начал замечать: самый верный курс нередко направлен в сторону прямо противоположную той, о которой твердили эти книги. Кейти долго хохотала, когда я ей об этом сказал, — хотя я не думаю, что она читала книги по самоусовершенствованию.

В параграфах с пояснениями и сопутствующей информацией, которую я время от времени вставлял в текст, я представил читателям некоторые пассажи, которые Кейти никогда бы не написала. Кейти ознакомилась с ними и высказала определенную заинтересован-

ность, добавила свои соображения и комментарии. Мы по сто раз пересылали друг другу эти пассажи по электронной почте и часто встречались. В результате некоторые части книги выделяются эклектичным стилем и напоминают велосипед с ракетным ускорителем.

Я надеюсь, вы поступите так, как поступил я, — разгоните и испытаете этот велосипед. Задайте себе вопросы Кейти. То, что произойдет потом, действительно не поддается никакому описанию.

Майкл Кац

## Введение

Все согласны, что любовь прекрасна, — если не считать тех случаев, когда она ужасна. Люди мучаются из-за любви всю жизнь: ищут любовь, пытаются удержать ее или избавиться от нее. Но есть еще две не менее заманчивые цели — одобрение и признание. С детских лет львиную долю своей энергии большинство из нас тратит на беспощадную погоню за этими целями, изо всех сил стараясь быть замеченными, пытаюсь угодить другим людям, произвести на них впечатление и завоевать их любовь, полагая, что только так и можно жить. Эти усилия могут стать для нас настолько привычными, что мы почти перестанем их замечать.

В книге детально описывается, что работает, а что нет в процессе поиска любви и одобрения. Она поможет вам стать счастливее в любви и наладить более тесный контакт с другими людьми, не прибегая при этом к обману и разного рода манипуляциям. Почерпнутая здесь информация сделает все ваши отношения более полноценными — среди прочего, сказанное касается романтической любви, поиска партнера, брака, воспитания детей, работы и дружбы.

Читая книгу Кейти, вы начнете замечать, как много вы думаете о поиске любви и одобрения, — а ведь

большинство людей так никогда этого и не замечают. Благодаря одной этой книге вы откроете для себя новый способ обращения со своими мыслями. Это полностью изменит вашу манеру общения с собой и со значимыми для вас людьми — вашим партнером по браку, вашими детьми, родителями, начальником, коллегами, подчиненными, друзьями. Вам не придется осваивать новый способ самопрезентации, не соответствующий вашей сущности или вводящий других людей в заблуждение. Вместо этого вы приятно удивитесь своему открытию. И изумитесь.

Если сейчас вам больно из-за того, что в поисках любви и одобрения вы попали в полосу неудач, изложенные в книге упражнения вам помогут. Лучше всего они срабатывают, когда человек на какое-то время забывает о своем желании избавиться от боли и продельвает все упражнения, пытаясь отыскать истину. И боль быстро стихает — если только вы сможете обнаружить истину, истину не для других, а для себя. Это не книга советов. Вместо советов здесь предлагаются вопросы, которые поставят вас лицом к лицу перед теми областями вашей жизни, о существовании которых вы до сих пор, возможно, не подозревали. Познавать себя с этой стороны очень интересно; ваша жизнь наполнится светом и счастьем там, где вы их меньше всего ждете. Все, что от вас требуется, — искренне отвечать на поставленные здесь вопросы. Отвечая из сердца, вы найдете то, к чему всегда стремились, и узнаете, как без всяких усилий обрести желаемое. Многим достаточно просто прочесть книгу — и они получают то, о чем мечтали.

Вот один из способов понять, куда вас приведет путешествие, в которое зовет читателя эта книга. Представьте себе улыбку. Сначала представьте улыбку

нарочитую — так вы улыбаетесь, когда считаете, что должны улыбнуться. Например, когда фотографируете. В некоторых случаях такая улыбка полезна, ее назначение — обойтись с другими людьми любезно; это как Неделя офисного работника.

Теперь подумайте об улыбке, которая возникает сама собой. Ее невозможно изобразить намеренно, невозможно подделать и никаких учебников с инструкциями по созданию такой улыбки не существует. Мы все таем от улыбки, которая возникает сама собой. Несомненно искренняя, она повсюду открывает сердца и двери.

Даже если такая улыбка нечасто появляется на вашем лице, вы знаете, что она где-то внутри вас и всегда готова расцвести. Она появляется от приятного разговора, который вы ведете с самим собой. Как только вы это поймете, ваши отношения с людьми изменятся. Книга, которую вы скоро прочтете, призвана познакомить вас с таким разговором и, если захотите, сделать его вашим собственным.

## Верите ли вы своим мыслям?

Приходилось ли вам чувствовать, что чем упорнее вы ищете любовь, тем вернее она от вас ускользает? И что стремление обрести одобрение в глазах окружающих подрывает вашу уверенность в себе? Подобное ощущение не случайно. Дело в том, что поиски любви и одобрения — верный способ утратить осознание и того, и другого. Утратить можно осознание любви, но не саму любовь. Любовь — это то, чем все мы являемся, это наша сущность. А если любовь есть наша сущность, почему на ее поиски мы тратим грандиозные усилия и — нередко — с такими мизерными результатами? Причина одна: наши мысли — мысли, которым мы верим и которые нам лгут.

Вы не обязаны верить мне на слово. Можно проверить сказанное, когда вы читаете эту книгу или когда, отложив ее в сторону, задаете себе четыре вопроса, которые касаются ваших отношений с людьми или отсутствия таковых, и обнаруживаете, как меняется ваша жизнь.

О чем мы думаем в погоне за любовью, одобрением и высокой оценкой со стороны окружающих? Мы ду-

маем, что любовь и одобрение — это ключи от царства, путь ко всему хорошему, что есть в мире. Мы уверены, что романтические поиски дадут нам любовь, сексуального партнера, длительную близость, брак, семью. И полагаем, что, пытаясь произвести впечатление на общество — пытаясь завоевать восхищение нужных людей, — мы кратчайшей дорогой движемся к славе, благополучию и процветанию.

Словом, мы считаем, что стоит успешно завершить поиск — и мы окажемся дома: в безопасности, в тепле, в атмосфере уважения и признания. А что случится с нами в случае неудачи? Неприкаянные, мы будем стоять на колючем ветру, затерянные в толпе, незамеченные, одинокие и забытые. С такими ставками неудивительно, что поиск внушает такой страх и поглощает человека целиком. Неудивительно, что комплимент может поднять настроение на весь день, а грубое слово — безнадежно этот день испортить.

Серьезные первобытные страхи всплывают на поверхность сознания не так уж часто. Очень немногие ходят и ежеминутно боятся оказаться на задворках общества и исчезнуть там навсегда. Вместо этого нам целыми днями не дают покоя тысячи тревожных мыслей: «А меня заметили?», «А почему она не улыбнулась?», «Произвел ли я хорошее впечатление?», «Почему он не перезвонил?», «Нормально ли я выгляжу?», «Может, не следовало это говорить?», «Что они теперь обо мне подумают?» Идет постоянный учет потерянных и набранных на грандиозном тотализаторе одобрения баллов. Почти никто не замечает и не обсуждает эти мелкие сомнения, но они приводят в движение сотни стратегических многоходовок, призванных помочь человеку завоевать уважение и восхищение со стороны окружающих — или хотя бы

получить удовольствие. Не проговоренная вслух установка такова: без одобрения окружающих ты ничего не стоишь.

Ирония здесь в том, что борьба за любовь и одобрение катастрофически уменьшает шансы их обрести. Заядлые искатели одобрения не понимают, что их любят и поддерживают не *благодаря*, а *вопреки* их усилиям. И чем упорнее они в своих поисках, тем меньше вероятности, что они это заметят.

Как же мы попадаем в такую ловушку? Несколько следующих страниц посвящены анализу того, как вызывающие сомнения мысли формируют наш жизненный опыт. Мы рассмотрим, как часто незамеченные мысли — а такие мысли есть почти у каждого — заставляют нас требовать, хотеть, жаждать и догонять то, что у нас и без того есть. Хорошее начало здесь — мысли, стоящие за приступом тревоги, который привычно случается в три часа ночи.

### Мысль в три часа ночи: никакой поддержки у меня нет

Среди ночи вы ни с того ни с сего просыпаетесь, смотрите на часы и жалеете, что проснулись. Появляется мысль: «Что со мной будет? Я живу в холодном, бездушном мире. И не знаю, как быть дальше». Эта мысль навеяна просмотренной накануне вечером рекламой инвестиционного фонда, но вы этого не осознаете. Затем в памяти всплывает полузабытая лекция о мотивации: «В нашем мире никаких гарантий не существует. Ничто вам не поможет, если вы сами не организуете себе помощь». Эта мысль слегка заряжает вас энергией, после чего руки у вас совсем

опускаются, поскольку вы вспоминаете, что до сих пор ваша уверенность в себе мало вам помогала. «Мне столько всего нужно. А у меня так мало возможностей получить то, чего я хочу. Мои жизненные силы не так уж велики — по большому счету, я только и делаю, что притворяюсь. Я беспомощен и одинок». Следующая мысль слегка обнадеживает: «Если бы родные и близкие больше меня любили, если бы меня по-настоящему любил хоть один человек, если бы начальство в меня верило, я бы не так тревожился и мог бы рассчитывать на поддержку».

Мысль «Если не прикладывать усилия самому, то поддержки не видать как своих ушей» — это только одна из тех не подвергаемых сомнению и не замечаемых мыслей, что программируют человека на поиск любви и одобрения. Сделаем здесь небольшую паузу и исследуем противоположный вариант.

Дневная проверка реальности:  
меня поддерживает все и вся

Знаете ли вы, *что* делает возможным ваше существование здесь и сейчас? Навскидку: вот вы позавтракали, затем уселись в любимое кресло и открыли эту книгу. Шея и плечи поддерживают вашу голову. Кости и грудные мышцы поддерживают дыхание. Кресло поддерживает ваше тело. Земля поддерживает дом, в котором вы живете. Многочисленные звезды и планеты поддерживают Землю на орбите. Из окна видно, как по улице шагает человек с собакой. Можете ли вы быть уверены, что этот человек не участвует в системе вашей поддержки? Может, он целыми днями трудится в маленьком кабинете, собирая документы

для компании — производителя электроэнергии, которая снабжает вас электричеством.

На улицах вы видите множество людей, «за кулисами» трудятся тысячи рук — можете ли вы быть уверены, что среди них нет никого, кто не поддерживал бы ваше существование? Сказанное касается и поколений ваших предков, живших здесь до вас, и разных растений и животных, имевших отношение к вашему завтраку. Сколько маловероятных совпадений должно было случиться, чтобы вы сейчас оказались здесь!

Посвятите этому несколько минут — оглянитесь вокруг и попробуйте найти то, о чем вы с уверенностью можете сказать: это никак меня не поддерживает. Затем вернитесь к своей ночной мысли «Если не прикладывать усилий, то никакой поддержки не видать как своих ушей». А может, правдивее это утверждение зазвучит с такой поправкой: «Все поддерживает меня без всяких усилий с моей стороны»? Доказательство: вот вы сидите в кресле, ничего не делаете, и вас все поддерживает.

Вас поддерживает все — независимо от того, замечаете вы это или нет, думаете об этом или нет, понимаете это или нет, нравится вам такое или не нравится, счастливы вы или печальны, спите или бодрствуете, руководствуетесь чем-то или нет. Все вас поддерживает — и взамен от вас не требуется ничего.

Обратите внимание — вот сейчас, сидя в кресле, вы не дышите. Через вас дышат. Вам даже необязательно осознавать это, необязательно помнить о необходимости сделать вдох, ведь все — и это тоже — поддерживается само собой. Какими сложными и замысловатыми ни были бы ваши жизненные потребности, все они реализуются. В эту минуту вам ничего не нужно,

ничего не нужно делать. Обратите внимание, каково это — принять такую мысль.

Теперь подумайте о чем-то, чего у вас нет. Уверена, вам есть о чем подумать...

### Мысль, которая опускает вас с небес на землю

Мысль, опускающая вас с небес на землю, может звучать так: «С подушкой было бы немножко удобнее». Или так: «Будь мой партнер здесь, я чувствовала бы себя счастливее».

Без этой мысли вы парите в небесах — просто сидите в кресле, когда вас поддерживают и через вас дышат. Что вы чувствуете, поверив мысли о том, что вам чего-то недостает? Возможно, поначалу воздействие такой мысли едва уловимо: всего лишь легкое беспокойство, когда вы отвлекаетесь от того, что у вас уже есть. Но, отвлекаясь, вы лишаете себя обретенного в кресле покоя. В погоне за комфортом вы обрекаете себя на дискомфорт.

---

Рай: «Это великолепно.

Хочу остаться здесь навсегда».

Ад: «Это не абсолютное совершенство».

---

Что случится, если вы получите подушку? Возможно, это сработает (если подушка у вас действительно будет) и вы снова окажетесь на небесах. Возможно, вам не хватало именно подушки. А может, вы позвоните своему партнеру (если он у вас есть), уговорите его приехать и он действительно приедет. И, быть может, вы станете счастливее — а может, не станете. Но тем временем вы точно лишитесь покоя.

Мысль, которая опускает человека на землю, совсем необязательно касается счастья или комфорта. Это может быть мысль о том, что «Мне было бы спокойнее, если бы...», или «Вот бы так всегда было...», или просто мысль о чашечке кофе. Большинство людей так увлекаются усовершенствованиями, что не замечают, как падают с неба. Где бы они ни были, кто-то или что-то всегда может оказаться лучше.

Как же вернуться в рай? Для начала отследите мысли, которые вас оттуда выбрасывают. Необязательно принимать на веру все, что сообщают вам ваши мысли. Просто осознайте те из них, которые лишают вас счастья. Возможно, поначалу вам будет странно узнавать себя с этой стороны, но осознание стрессовых мыслей поможет вам отыскать путь домой — ко всему, в чем вы нуждаетесь.

### Знакомство с собой

Когда вы начнете замечать свои мысли, то одним из первых открытий будет то, что вы никогда не остаетесь один. Вы не бываете один ни с вашим возлюбленным, ни с каким-либо другим человеком; вы не бываете один даже тогда, когда остаетесь наедине с собой. Куда бы вы ни шли, с кем бы ни общались, голос в вашей голове не замолкает ни на секунду — он шепчет, ворчит, со-

блазняет, судит, трещит без умолку, стыдит, внушает вам чувство вины или кричит на вас. Вы просыпаетесь утром — и вместе с вами просыпаются ваши мысли. Они сталкивают вас с кровати и гонят на работу. На работе они обсуждают ваших коллег, а в магазине — покупателей. Они следуют за вами в душ, садятся вместе с вами в машину и возвращаются домой — тоже вместе с вами. Они ждут вас дома независимо от того, ждет вас там кто-то еще или нет.

Если вы боитесь остаться наедине с собой, значит, вы боитесь своих мыслей. Если бы ваши мысли вам нравились, вы бы с удовольствием оставались один на один с ними всегда и везде; в машине вам не приходилось бы включать радио, а дома — телевизор. Отношение к собственным мыслям — вот что вы приносите во все остальные свои отношения, в том числе и в отношения с собой.

Но постойте же!

Возможно, у вас возник вопрос: «Голос в моей голове — разве это не я? Разве все эти мысли исходят не от меня?» Ответ вы можете найти сами. Если голос в вашей голове — это вы, то кем является тот, кто этот голос слышит?

Просыпаясь утром, вы можете заметить, что ко времени, как вы осознаете, что о чем-то думаете, через вас уже что-то думается. Мысли появляются сами собой. Вы не *создаете* их. Иногда вам случается проснуться до того, как проснутся ваши мысли. За несколько секунд ваш ум набирает обороты, пытаясь осознать происходящее, и тогда реальность в ваших мыслях по кусочкам восстанавливается. «Меня зовут так-то и так-то. Это

Филадельфия. Рядом со мной лежит мой муж. Сегодня вторник. Нужно встать и пойти на работу». В часы бодрствования этот процесс непрерывен. Ваши мысли ежесекундно выстраивают ваш мир и вашу идентичность.

Что ваши мысли могут вам сказать о любви?

Прислушавшись к своим мыслям, вы обнаружите вот что: они сообщают вам, *что* с вами может сделать любовь. Например, после разочарования в любви у вас может возникнуть чувство незавершенности и незащищенности. И мысли, возможно, начнут убеждать вас, что вас обокрали, оставили, бросили, что вы теперь одиноки, опустошены и вам чего-то не хватает. Возможно, они заявят вам, что вернуть хорошее самочувствие способна только любовь.

Если вы испуганы, если мечтаете о надежности и безопасности, ваши мысли, вероятно, подскажут вам, что именно любовь может вас спасти. Если человек разочарован в жизни — или же его жизнь бессмысленна, — он тоже нередко решает, что любовь для него — наилучший выход. На этом этапе полезно проанализировать свои мысли. Просто спросите себя, чего вы ждете от любви, и запишите пять бонусов, которыми, как вам кажется, она вас наградит.

---

Самые близкие отношения —

это отношения с вашими мыслями.

---

Большинство людей думают, что любовь и потребность — синонимы. «Я люблю тебя, ты мне нужен» — приманка тысяч любовных песен. Если задуматься о том, что же вам по-настоящему нужно в жизни, то, возможно, у вас выйдет список, почти полностью дублирующий перечень потребностей в любовных отношениях. Человеческие желания со временем не меняются. Просто слегка усложняется их подача:

Мама-а-а-а-а!

Моел!

Дай!!!

Я хочу...

Мне нужно...

Пожалуйста...

Мне нужна твоя любовь.

Ты не удовлетворяешь моих потребностей.

Мне нужно, чтобы ты...

Я не смогу так жить дальше, если ты не...

Вот мои требования...

Мысли о ваших желаниях и нуждах нередко носят весьма требовательный характер. И если вы им поверите, вы решите, что просто-таки обязаны сделать то, что они твердят, — обязаны завоевать любовь и одобрение окружающих. Но есть и другой способ реагирования на такие мысли: можно подвергнуть их сомнению. Как усомниться в своих желаниях и потребностях? Как воспринимать собственные мысли без абсолютной веры в них?



## Как усомниться в собственных мыслях о любви

### Мысли и чувства в погоне за любовью

**И**дея посмотреть на грандиозные страсти и несчастья — особенно на несчастную любовь — как на мысли поначалу может показаться вам странной. Но если не торопиться и копнуть поглубже, становится ясно, что за всяким чувством напряженности скрывается та или иная мысль, вызвавшая эту напряженность. Тревога, связанная с любовью, — это итог простых детских мыслей, которые есть у каждого, даже у девяностолетнего старца. «Мне нужна твоя любовь». «Без тебя я пропаду». Может показаться, что такие не вызывающие сомнения мысли ведут человека к любви, но на самом деле они только мешают обрести любовь.

Случается, расстроенный человек утверждает, что не может определить, какая именно мысль его удручает; мол, единственное, что он чувствует, — это поток эмоций. Это не значит, что такой мысли нет. Представьте, например: вы говорите что-то очень искреннее, а человек вам не отвечает. Просто встает и уходит. Вы остаетесь в одиночестве, и вам кажется, что мир рухнул. Возможно, вы думаете: «Я ему не интересен». Или же

появляется такая мысль: «Почему меня это волнует? В действительности никому нет до меня дела».

Если сейчас, читая эти строки, вы не чувствуете себя расстроенным, вспомните ситуацию, когда вам было очень плохо. Не теряя присутствия духа, позвольте тогдашнему чувству воскреснуть. Если вы огорчены и эмоции заглушают все ваши мысли, попробуйте следующее: на какое-то время мысленно перенеситесь туда, где ваше чувство достигает наибольшей интенсивности. Прочувствуйте его физически. Позвольте себе расстроиться еще раз — ради вашего же блага. Если бы это чувство могло говорить, *что бы оно сказало и к кому бы обратилось?*

Не спешите. Проявите пунктуальность. Иначе вы можете принять за действительное то, что кажется мудрым или добрым, — то, о чем, по вашему мнению, вы *должны* сейчас думать, — то есть совсем не ту мысль, которая на самом деле существует и которая вас мучит.

Представьте, что вы неделю путешествовали со своим новым другом и только что вернулись домой, — и вы понимаете, что все ваши надежды рухнули. Психологически корректная мысль «Мои ожидания были слишком высоки» — это совсем не то, что вы ищете, когда все чувства кричат: «Ты разочаровал меня», «Ты причинил мне боль!», «Ты лгал», «Ты вовсе не такой, каким притворялся». Ваша настоящая мысль — та, которую вы выпалили, как ребенок, — запишите ее в самой резкой формулировке. Это и есть мысль, которую вы искали.

За болью и депрессией нередко скрываются мысли, с которыми вы давно сосуществуете, причем сосуществуете в такой близости, что даже не подозреваете об их наличии. И вы никогда не задумывались, верите вы этим мыслям или нет.

Но что, если задуматься и спросить себя? Что, если бы вы владели методикой определения, действительно вы верите самым тревожным из своих мыслей или нет? *Работа* — еще ее называют *исследованием* — это и есть то, о чем я говорю. Считать ее методикой вы будете лишь на первых порах. Немного попрактиковавшись в исследовании, вы обнаружите, что начинаете применять его автоматически, — и это естественный способ восприятия собственных мыслей. Вера в свои мысли станет казаться вам все более неестественным явлением, методом самообмана, и вы все четче будете понимать, что исследование — это возвращение к действительности.

Каким образом можно подвергнуть мысль исследованию?

### Знакомство с работой по поиску любви и одобрения

Прежде чем рассказать о действенных методах исследования мысли, предлагаю сделать общий обзор такого исследования — это поможет вам лучше освоиться с новой методикой.

#### Правда ли это?

После того как вы определили, какая именно мысль вас гложет, прежде всего спросите себя, правдива ли она. То есть сравните ее со своим внутренним ощущением истины, углубитесь в себя и определите, действительно ли вы верите мысли, которая вас так нервирует. Соответствует ли эта мысль тому, что вы называете реальностью? Как правило, не соответствует.

Нет никаких оснований полагать, что ваши мысли соответствуют реальности. Зачастую это просто догадки, смутные попытки определить, что происходит вокруг и внутри вас. Когда вы заняты поисками любви и одобрения, многие ваши мысли нацелены на расшифровку поведения небезразличных вам людей или на теоретизирование о том, что происходит у них в голове.

В каком-то смысле за каждой нашей мыслью стоит вопрос «Это действительно то, что сейчас происходит?». Правильно сформулированная мысль о том или ином объекте восприятия звучала бы так: «Кажется, он меня оскорбил — так ли это?» Но мы по-детски склонны фокусироваться на тревожной части: «Он меня оскорбил». Мы за нее цепляемся, а потом реагируем так, словно это не мысль, а безусловный факт. Мы окунаемся в боль или нападаем — и это вместо ответа на вопрос, подразумеваемый за мыслью «Он меня оскорбил — так ли это на самом деле?». (А вдруг он не ответил на ваше дружеское приветствие просто потому, что не увидел вас, так как был без очков?)

Как вам живется с этой мыслью и без нее?

Всякое чувство дискомфорта и стресса — это сигнал о том, что вы поверили ложной мысли. Вы в деталях замечаете, как мысль влияет на вашу эмоциональную и физическую жизнь. Например, вас мучит мысль «Джорджу нет до меня никакого дела». Внимательно присмотритесь, как вы живете, когда заикливаетесь на этой мысли. Как эта мысль на вас воздействует? Как вы относитесь к себе и к другим, в том числе и к Джорджу, когда верите этой мысли? Жалеете ли вы себя? Вам больно, вы злитесь? Становитесь в

этот момент жертвой? Перестаете разговаривать с Джорджем и окидываете его «пристальным взглядом»? Злобно набрасываетесь на своих коллег и детей? Влияет ли все это на ваш сон?

Затем вы совершаете мысленный прыжок. Вы представляете, какой бы была ваша жизнь без этой мысли — если бы вы ей не верили или эта мысль вообще не могла возникнуть в вашей голове. Всего несколько секунд не ломайте голову над тем, истинна ваша мысль или нет. Главное здесь — провести эксперимент, посмотреть, какой будет ваша жизнь, если вы не будете верить этой мысли. Мысленно посмотрите на Джорджа, не думая при этом: «Ему нет до меня дела», и какое-то время побудьте в таком состоянии.

Этот шаг поможет вам заметить, что бывает, когда вы верите в свою мысль. Вы полностью погружаетесь с ней в жизнь, а затем пробуете жизнь на вкус без этой мысли.

#### Развороты.

Противоположное утверждение столь же правдиво?

Это последний этап в исследовании мысли. Ум, как и зеркало, обладает способностью видеть сущее — но наоборот. Поэтому вы берете свою мысль и переворачиваете ее. То есть нужно в буквальном смысле *развернуть* ее как можно большее количество раз в самых разных направлениях. А затем спросить себя, кажутся ли вам эти *развернутые* версии столь же правдивыми или даже более правдивыми, чем исходный вариант. Люди нередко отвечают, что да, кажутся.

Давайте *развернем* мысль «Он меня оскорбил»: сперва к *другому*, затем к *себе*, затем к *противоположной* точке.

Я оскорбила *его*. (Не дождавшись ответа на приветствие, я поспешила с выводами и жестко его осудила.)

Я оскорбила *себя*. (Потенциально безобидную ситуацию я превратила в оскорбление. Именно я создала это оскорбление, я создала его в своей голове. И мне было неловко, я чувствовала себя униженной из-за собственных гневных мыслей.)

Он *не* оскорблял меня. (Возможно, он даже не видел меня. Может, он задумался о чем-то своем. На самом деле его намерения мне неизвестны.)

Когда ум хочет доказать свою правоту, он может продолжать буксовать в наезженной колее, как завязшая в грязи машина. Выполняя *развороты* и примеряя их к действительности, вы словно раскачиваете автомобиль вперед-назад, выталкивая его из грязи на дорогу.

Представьте, например, такое: вы уверены в том, что, если бы ваш парень должен был работать в тысяче километров от вас, это было бы ужасно. Эта мысль навеивает тревогу, которая вас просто-таки парализует. *Разворот* заставляет рассмотреть возможность того, о чем ваш зациклившийся ум никогда бы не задумался: есть ли возможность позитивно истолковать получение вашим парнем новой работы и его отъезд? Возможно, ум откажется рассматривать саму возможность такого истолкования. Это абсолютный тупик.

Но что, если вы найдете хотя бы одну вескую причину отнести к противоположному предположению серьезно? Например, вы обнаружите, что на новой работе ваш парень сможет отлично себя реализовать, от чего ваши отношения только выиграют. Если у вас

есть хотя бы призрачная надежда на то, что все так и будет, ваши страхи, скорее всего, уменьшатся. Может, в его отсутствие у вас появится время на встречи с друзьями, на фитнес, может, вы наконец прослушаете лекционный курс, который давно хотели прослушать. Возможно, его переезд в какой-то интересный город приведет к тому, что и вы побываете там вместе с ним — а может, переедете туда, кто знает. Вы не обязаны верить этим обоснованиям, не обязаны действовать с оглядкой на них — просто стоит найти такое обоснование, и, вероятно, оно поможет вам выскочить из колеи. Может быть, вы даже изумитесь тому, как легко и светло становится на душе, когда ваш ум открывается навстречу новой возможности — то, что казалось ужасным, на самом деле не так уж и ужасно.

Возможно, вам не захочется выполнять это упражнение: вы думаете, что так вы накличете на себя то, чего боитесь. Что до приведенного выше примера, то вам, видимо, кажется, что стоит открыть ум мысли о переезде вашего парня в другой город — и ваша позиция ослабнет, вы станете меньше противиться его переезду. Но если вдуматься в эту мысль, противоположный вариант начинает казаться более вероятным: проявляя свою трусость и косность, люди скорее навлекают на себя то, что пытаются предотвратить. *Развороты* дают больше пространства. Они позволяют увидеть мирные решения, лежащие за пределами ваших представлений, — представлений, которые появились у вас, когда вы отстаивали свою позицию.

Если человеку трудно отыскать один аргумент в пользу *разворота* («Это ведь шаг назад, тут и говорить не о чем», «Это может улучшить ситуацию? Да не может! Даже думать об этом не хочу!»), я часто советую найти три аргумента, говорящих о том, что *разво-*

*рот* может быть правильным. Когда ум отказывается шевелиться, определение трех правдивых аргументов — поначалу эти аргументы могут казаться глупыми и незначительными — может помочь вам выбраться из наезженной колеи и вернуться на путь, который ведет к весьма интересным возможностям.

### Как провести собственное исследование

Теперь, когда вы ознакомились с общими принципами *Работы*, предлагаю вашему вниманию подробные инструкции.

1. Если вы встревожены, расстроены или же вас просто огорчает что-то в прошлом или настоящем, обратите внимание на пронсящиеся в вашем мозгу мысли и запишите ту из них, которая в этот миг огорчает вас больше других. Если вы уверены, что это не мысль, а чувство, наденьте это чувство голосом. Напишите, что оно сказало бы, если бы умело говорить, — это должно быть простое короткое предложение. Например: «Он взял и вышел из комнаты — значит, ему нет до меня никакого дела». Простая фиксация гложущей вас мысли — очень мощное действие. Теперь вы можете подвергнуть эту мысль сомнению.
2. Спросите *себя*, правда ли это. «Ему нет до меня никакого дела» — правда ли это? Не спрашивайте, соответствует ли эта мысль тому, что вам говорили, или тому, чему вас учили. Не думайте о том, какой должна быть жизнь. (Он не отложил газету, когда вы зашли в кухню; он не позвонил и не предупредил, что задерживается; он вышел, не попрощавшись, — можете ли вы быть уверены в том, что какое-то из этих действий означает его равнодушие к вам?) Не

советуйтесь с той частью вашего «я», которая заранее знает, каким должен быть ответ. Вопрос в том, соответствует ли эта мысль вашему внутреннему знанию? Резонирует ли она с вашим глубинным ощущением реальности? Можете ли вы абсолютно точно знать, что ему действительно нет до вас дела? (Ответ «Не знаю» здесь подходит так же, как «Да» и «Нет».)

- Исследуйте, как вы живете, когда верите этой мысли. Что в целом она привносит в вашу жизнь — умиротворение или напряжение? Сближает вас с теми, кого вы любите, или отделяет от них? Как вы реагируете на мысль «Ему нет до меня дела»? Каково это — верить такой мысли? Как вы относитесь к себе и другим людям? Как относитесь к нему? Не торопитесь. Опишите себя, когда вы верите этой мысли. Вызывает ли она у вас грусть? Депрессию? Гнев? Отдаляетесь ли вы от него? Хотите завоевать его внимание? Осуждаете и считаете себя неудачницей? Закуриваете сигарету, направляетесь к холодильнику? Будьте как можно более точны, обращайтесь внимание на все детали.
- Подумайте о том, какой была бы ваша жизнь без этой мысли. Пусть ваше воображение подскажет вам, кем — или каким — вы были бы без этой мысли. Не ищите, чем заменить мучительную мысль. Просто побудьте какое-то время в пространстве, которое раскрывается, когда вы представляете свое положение без прежней мысли. Притворитесь, что вы не способны породить такую мысль. Каким бы было тогда все происходящее с вами? Мысленно посмотрите на человека без мысли «Ему нет до меня никакого дела». Возможно, вы увидите мужчину, увлеченного газетной статьей, который любит свою жену, — но именно в эту секунду ему не хочется фокусировать

свое внимание на ней. Возможно, без мысли «Ему нет до меня никакого дела» вам будет легче в его удовольствии найти удовольствие для себя.

5. *Разверните* эту мысль. Рассмотрите другой, противоположный ее вариант. Если один из *разворотов* кажется вам бессмысленным, не мучайтесь с ним. *Разворачивайте* изначально утверждение как вам хочется, пока не найдутся такие *развороты*, которые достигают наибольшей глубины.

*Разворот* мысли «Ему нет до меня никакого дела»:

*Мне* нет никакого дела до *него*. (Когда мне больно, я отстраняюсь или сержусь и меня не заботят его чувства.)

*Мне* нет никакого дела до *себя*. (Мне нет дела до себя, когда я иду войной против любимого человека. Я сама взрываю свой покой. Я окружаю себя враждебностью, сама создаю себе врага, затапливаю себя морем грусти и уныния. Тогда и наваливаются разные зависимости — курение, переедание, кутежи.)

Ему *есть* дело до меня. (Он может любить меня и в то же время быть со мной грубым. Может любить меня и хотеть расстаться со мной.)

Спросите себя, представляется ли какая-то из *развернутых* версий не менее — и даже более — правдивой, чем ваша первоначальная мысль, — и если ответ будет положительным, найдите три правдивых сценария, с учетом которых каждая из этих версий окажется истинной. *Развороты* могут мгновенно освободить вас

от мысли, особенно если ваша уверенность уже пошатнулась на предыдущих этапах.

### Как подвергнуть сомнению свои мысли о любви

Когда бы ни посетила вас стрессовая мысль, эти четыре вопроса и *разворот* помогут вам провести исследование:

Правда ли это?

Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?

Как я реагирую, когда появляется эта мысль?

Кем бы вы были без этой мысли?

*Разверните* мысль и найдите три подлинных примера того, как каждый *разворот* оказывается не менее — и даже более — правдивым, чем первоначальное утверждение.

Эта небольшая книга поможет вам взяться за дело. Если какие-то мысли будут вам досаждают, на страницах 309 — 312 вы найдете подробное разъяснение, как с ними справиться.

---

Я не создаю мысли.

Это они меня создают —

пока я не начну в них сомневаться.

---

## В поисках одобрения

Вот на детской площадке играет маленькая девочка, она вся погружена в свои забавы и счастлива этим. В какой-то момент неожиданно для самой себя она кувыркается через голову. Другие дети, которых девочка раньше едва замечала, смеются и хлопают в ладоши. Она кувыркается еще раз, чтобы проверить, будут ли они снова хлопать. Дети со всей площадки хлопают, кувыркаются. «Смотрите на меня! Смотрите на меня!» Получая желаемую реакцию, дети ликуют, а если такой реакции нет, малыши чувствуют себя несчастными. Первая девочка не знает точно, что именно она открыла, но все это так захватывающе. Наверное, она думает, что изобрела отличный способ «попасть в команду». Следующий кувырок девочка выполняет под влиянием совершенно новой для нее мотивации. Она больше не дурачится просто чтобы развлечься. Теперь ее внимание направлено на получение желаемого отклика от окружающих. И вместе с этим приходит тревога, что такого отклика она не получит.

Взрослея, многие из нас продолжают кувыркаться, пытаясь заслужить одобрение почти всех, кого зна-

ют, — своих партнеров и детей, родителей, коллег по работе, даже незнакомых людей в лифте. Поиски одобрения так прочно входят в нашу жизнь, что совершаются машинально: мы почти не замечаем, что стремимся добиться одобрения окружающих. Гораздо легче заметить тревогу, которую такой поиск вызывает у наших друзей и коллег по работе: например, с вами эта дама разговорчива и остроумна, а в присутствии жениха все больше молчит. А этот парень вечно подлизывается к начальству. Тому позарез нужно быть в центре внимания. Этот участник семинаров по йоге покладист и улыбчив всегда, когда рядом инструктор. А из той мамочки дети веревки выют.

Такое поведение характерно для вас тогда, когда вам кажется, что все идет не так, как хотелось. Дружеский ужин, задуманный как возможность расслабиться и лучше узнать друг друга, превращается в мучительное испытание ужимками в стиле «кто лучше». Во время деловой встречи, устроенной для разрешения тех или иных затруднений, все пытаются впечатлить босса. Почему? Потому что на переднем плане оказывается жажда одобрения.

Если вы проявите достаточно любопытства, то станете строить догадки о том, какие невысказанные мысли за всем этим кроются. Нетрудно догадаться, какие мысли заставляют ваших друзей тревожиться, ведь подобные мысли бродят или бродили в голове у каждого из нас: «Он бросит меня, если увидит, какая я на самом деле», «Я не могу быть счастливой, если меня никто не замечает» и так далее. Вы можете подчинять или не подчинять свои действия этим мыслям — но если заглянете внутрь себя, то, скорее всего, обнаружите их.

В прошлой главе мы говорили о том, что не следует верить возникающим в мозгу мыслям, даже если они

кажутся очевидными фактами. В следующих главах мы исследуем убеждения — нередко это убеждения скрытые, — которые стоят за повседневными взаимодействиями людей, за дружескими отношениями, за отношениями коллег по работе, и вы увидите, соответствуют ли они вашим собственным убеждениям. Затем мы сделаем подобное с темой влюбленности, взаимоотношений в паре, в браке, в любовных союзах. Мы проследим, что случается с отношениями, построенными на шаткой основе наших бесспорных убеждений, проанализируем, почему эти отношения так часто рушатся, — и увидим, что есть и иной путь.

Эту часть книги можно читать как роман, наблюдая, как люди с ужасом или удовольствием ищут любовь и одобрение. Но не пропустите момент, когда мысли, стоящие за чужими историями, ощущаются вами как собственные. Такие моменты — начальные вехи вашего осознания. Освобождение от страданий — свобода — придет тогда, когда вы поймете, где в вашей жизни начинается вера в собственные мысли. Чтобы обнаружить эти мысли, возможно, придется отмотать время назад и начать отсчет с какого-то болезненного события в прошлом. «Столько лет прошло, почему я до сих пор не могу его простить?», «Почему даже при желании я не могу прервать телефонный разговор с ним?», «Почему я не смог сказать ей правду?» Если вам удастся отследить мысль, из-за которой произошло одно из этих болезненных или неприятных событий, значит, вы сможете начать свой путь домой. Если же не подвергнуть подобные мысли сомнению, их итогом будет ваша обособленность и страдание. Обнаружив одну из таких мыслей, вы можете спросить себя, насколько она соответствует истине. Можете заметить, какие мучения она вам приносит.

И можете найти покой и любовь, обретающиеся внутри вас всегда, когда вы не верите своей болезненной мысли.

## Маскарад одобрения

### Произвести впечатление

Начнем наше исследование с мысли, которой доверяет большинство из нас: «Чтобы нравиться людям, нужно склонить их на свою сторону». На основе этой мысли выстроен не один вид индустрии, и сама мысль кажется нам безоговорочно правдивой. Но правдива ли она на самом деле? Давайте посмотрим.

Предполагается, что привлечение людей на свою сторону начинается с первого впечатления, которое вы на них производите. Пытаясь впечатлить человека, вы, как следует из самого звучания слова, стараетесь внушить ему тот образ вашего «я», который вы хотели бы оставить в его уме. Возможно, вы хотите, чтобы он счел вас честным и откровенным человеком, или смысленным, или привлекательным. Вам хочется запечатлеть именно такой образ в его сознании. Вы словно подходите к человеку с большим резиновым штемпелем и пытаетесь сделать отпечаток своего любимого образа на его уме. Если удастся сделать такой отпечаток, задел на хорошие отношения обеспечен. Вот в такую мысль верят очень и очень многие. Но правдива ли она?

Первый способ проверить ее правдивость — прислушаться к своим чувствам в момент, когда кто-то пытается произвести на вас впечатление. Что вы видите, когда человек подходит к вам с большим рези-

новым штемпелем? С вашей точки зрения, штемпель означает: «Мне и впрямь нужно вам понравиться» или «Мне от вас кое-что нужно». Возможно, это только слегка вас обескуражит и вы все же попытаетесь начать разговор. Но что, если этот некто и дальше будет надоедать вам своим штемпелем «Мне нужно вам понравиться»? Через какое-то время вы поддадитесь, а если захотите узнать, что же представляет собой этот человек на самом деле, вам придется как-то обходить его попытки вас поразить.

Действительно ли попытки произвести на вас впечатление помогают людям завоевать вашу симпатию? И вообще — насколько полезны мысли о том, что вы должны формировать чье-то восприятие? Как вы составляете мнение о людях? Вы наблюдаете, что они делают, слушаете, что говорят, а потом, когда ваш ум готов, он принимает то или иное решение.

Как осознать собственный поиск

---

Упражнение «Как начать замечать свои мысли»

---

У взрослого человека поиски одобрения почти заменяют вторую натуру, поэтому не всегда легко увидеть, какую долю психической жизни они занимают. Вот несколько способов, которые помогут вам начать замечать это.

Телефонные звонки — вполне достойное начало. Абонент вас не видит, зато себя видите вы. Когда готовитесь сделать какой-то важный звонок, понаблюдайте за своими мыслями. Планируете ли вы предстоящий разговор? Хотите ли произвести на человека какое-то определенное впечатление? Обращайте внимание на мелькающие в эти секунды мысли.

Что вы чувствуете, когда думаете о подобных ситуациях? Определите, где именно вы это чувствуете. Отследите свои ощущения; определите, какую часть тела они контролируют. Проигрываете ли вы в своем воображении предстоящую встречу с кем-то важным для вас? Репетируете умные реплики, планируете, о чем упомянете, что посоветуете, расскажете, о чем умолчите?

Посещают ли вас во время личной встречи тревожные мысли о том, что думает о вас собеседник? «Почему он улыбается? Может, потому что не верит мне». «Почему она не улыбается? Может, ей скучно. Что делать, как все исправить?» Анализируете ли потом встречу, чтобы увидеть, как все было? Пытаетесь определить, где вы набрали баллы и где потеряли, что нужно было сказать или сделать? Радует вас этот процесс или напрягает?

Посещают ли вас в романтические моменты такие мысли: «А она меня заметила?», «Может, она меня пустозвоном считает?», «Правильно ли я сказал?», «Наверное, нужно было ее поцеловать?», «Должна ли я притвориться, что его квартира мне нравится?», «Он меня разлюбил?», «Она меня бросает?», «Он не любит меня такой, какая я есть?», «На самом деле она не хочет быть со мной?»

Выполняя упражнение, не пытайтесь воздействовать на эти мысли. Просто отметьте, что они есть.

Все мы становимся детьми,

когда верим безоговорочным мыслям

дошкольного уровня.

«Я ему не нравлюсь». «Он плохой».

«Это нечестно». «Меня нужно наказать».

«Я заплачу и получу то, что хочу».

«Я жертва». «Моя проблема — это ты».

Вы до сих пор ходите в детский садик?

---

---

Упражнение «Как заметить, что бывает,  
когда вы верите своим мыслям»

---

Разговаривая с другими людьми, сознательно прислушивайтесь к своим мыслям. Что происходит, когда вы этим мыслям верите? Отмечайте свои попытки манипулировать объяснениями, оговорками или оправданиями, а также случаи, когда вы рассказываете анекдоты в надежде, что люди воспримут вас в определенном свете. Обратите внимание, как вы пытаетесь манипулировать своей мимикой, голосом, глазами, жестами, смехом. Вспомните, как добивались от кого-то любви и одобрения, — возможно, это было сегодня. Какие ваши слова или действия причинили вам боль, пока вы искали любовь и одобрение?

Теперь письменно ответьте на такие вопросы:

1. Чего вы хотели от того человека? Перечислите свои желания по пунктам.
2. Как вы пытались манипулировать его восприятием, как пытались внушить определенный образ вашего «я»? Перечислите способы.
3. Каким вы хотели предстать в глазах этого человека? Составьте список.
4. Вы лгали или преувеличивали? Приведите примеры. Что именно вы говорили? Дайте больше конкретных деталей. Составьте список.
5. Вы действительно прислушивались к этому человеку или вам больше хотелось, чтобы он увидел, как интересны, привлекательны и сообразительны вы сами?
6. Что в поиске любви и одобрения вам не нравилось? Составьте список.

### 7. Что вам нравилось, когда вы сопротивлялись поиску любви и одобрения?

Взгляд на собственные попытки найти любовь и одобрение может привести вас в замешательство и даже стать причиной внутренней подавленности. Выполняя это упражнение на занятиях моей девятидневной школы, люди чувствуют поддержку друг друга, и от этого им легче. Я прошу добровольца прочесть свой список перед всеми. И каждый понимает, что записанные им постыдные примеры манипуляций не уникальны. Все мы прочувствовали их на себе, ведь стрессовые мысли одинаковы, они есть у всех.

Вот пример из моей школы. Возможно, он поможет вам понять: что бы вы ни обнаружили в себе — вы не одиноки в этом. Женщина, вызвавшаяся читать свой список вслух, выяснила, что ее вечный поиск одобрения не прекращался даже во время выполнения упражнения:

В конце концов я решила написать о том, как я выполняю это упражнение. Я не описывала никакую конкретную ситуацию, так как поняла, что ищу одобрения постоянно. Мне хотелось безусловно выполнить упражнение, чтобы заслужить вашу похвалу.

Чего я хотела? Я хотела вам понравиться, хотела, чтобы вы меня полюбили и решили, что я великолепна, интересна, не такая, как все, лучше других, симпатичная; хотела услышать от вас, что я очаровательная, что я мудрая. И я хочу, чтобы вы (показывает на сидящего в аудитории мужчину) сочли меня сексуальной. А где эта красивая де-

вушка? (Осматривается по сторонам.) Где вы? А... я хочу, чтобы вы подумали, что я молода, и чтобы остальные молодые и красивые женщины решили, что я достаточно опытна и знаю больше, чем вы. Я хочу, чтобы вы все — вы здесь представляете всех людей мира — считали меня красивой. Я хочу, чтобы все вы меня приняли, хочу стать частью вашей компании. Я хочу, чтобы все вы меня ценили и прислушивались к моим словам. Хочу быть вам нужной. Хочу, чтобы потом все искали возможности пообщаться со мной. Я хочу, чтобы вы никогда меня не забывали. Хочу, чтобы вы считали меня прекрасным, чутким, заботливым, остроумным, очень сильным и умеющим хорошо выражать свои мысли существом, которому все удастся.

*Пыталась ли я манипулировать с целью произвести на вас определенное впечатление?* Да, пыталась. Моя манера говорить, двигаться, замирать на месте, улыбаться — или не улыбаться, расширять глаза или облизывать губы, смотреть на вас — или не смотреть на вас, сохранять короткую или длинную дистанцию... Случалось ли мне лгать и преувеличивать? Да сколько угодно. Как правило, я пытаюсь произвести чуть лучшее впечатление, чем вы. Именно этим я сейчас и занимаюсь.

*Слушала ли я?* Нет. По-настоящему я не слушала. Например (обращаясь к одному из участников), прошлым вечером я не прислушивалась к вашему рассказу; я просто ждала, когда вы выговоритесь, чтобы снова начать шоу имени меня.

*Получила ли я ваше одобрение?* Не знаю, как насчет вашего, но собственного одобрения я не получила. Я сама себя сделала слабее, и я это понимаю. Из-за всего этого на душе у меня стало пусто и шатко, я не смогла себя реализовать и теперь мне всегда хочется большего. Я сомневаюсь в себе, ни в чем не уверена. Я уверена, что и сейчас была не на высоте. Например, в эту секунду мне любопытно, что именно сказал Кирстин. Я пропустила его слова.

*Могу ли я вспомнить, когда сопротивлялась желанию обрести любовь и одобрение?* Пока ничего в голову не приходит. Но могу представить, какое это глубокое чувство, какая это подлинность, любовь, честность — и ни одной мысли о возможной выгоде.

Вот история другой женщины-добровольца о том, как после похорон отца она жаждала одобрения. Описанный опыт кажется вам чем-то запредельным или вполне знакомым переживанием?

*Чего я хотела?* В тот день я похоронила отца и очень хотела, чтобы Карл обнял меня и сказал, что любит. Чтобы забыл о своей жене и просто побыл со мной. Я хотела, чтобы он увидел, какая я ранимая, хрупкая, женственная, как мне больно, как он мне нужен, как я по нем тоскую. Я использовала свою боль и попыталась его соблазнить. Попыталась дать ему понять: «Не отталкивай меня сейчас. Посмотри, какая я грустная и слабая». Я преувеличивала свое горе. На обратном пути с кладбища он прочел мне три стихотворе-

ния. Потом, в машине, я и вправду почти успокоилась — перестала скрывать свою боль, слезы и грусть, мучившую меня последней неделей.

*Слушала ли я его?* Нет, по-настоящему я не слушала. Мне, в общем-то, не было дела ни до прекрасных стихотворений, которые он мне прочел, ни до его полных сострадания глаз, ни до его попыток меня поддержать. Мне просто нужно было, чтобы он сделал то, что хотела я: «Обними меня немедленно. Поцелуй меня немедленно. Скажи, что ты все бросишь ради меня».

*Добилась ли я его любви?* В конце концов, меня обняли и поцеловали, но это были вымученные объятия и поцелуи. Я чувствовала, что краду их у него. Это было грустно. Я чувствовала себя мужчиной! Я ненавидела себя за то, что использую вызванную смертью отца боль для манипуляций любовью. Я чувствовала подавленность, безысходность, чувствовала себя жалкой. И мне было стыдно за свое безрассудство.

*Могу ли я вспомнить, когда сопротивлялась желанию добиться от этого человека любви?* Полгода назад я по электронной почте предупредила его, что собираюсь посетить мероприятие, на котором он планировал быть вместе с женой. Просто жест любви, без всякой задней мысли; просто участие в том, что, как я знала, могло его удивить или причинить ему боль. Что я чувствовала? Что у меня чистая совесть и что я гораздо ближе к нему, чем тогда, когда каждое мое слово было злоупотреблением его доверия.

---

### Упражнение «Одеться как на охоту»

---

Представьте себе ситуацию, когда вам хочется надеть свой лучший наряд или даже купить новый (а может, вообще изменить прическу, макияж, аксессуары и все прочее). Представьте, как одеваетесь на важную встречу или на свидание, как надеваете каждую свою вещь-изюминку (вы хорошо знаете свои предпочтения: новая блуза, любимый галстук, шелковое белье), и спросите себя, какую роль вы отводите этим вещам. «Что касается этой блузки, я хочу, чтобы вы подумали вот что: \_\_\_\_\_». Запишите в пустой графе желаемые слова, мысли или поступки вашего визави. Даже о ваших носках найдется что рассказать.

Обратите внимание на элементы вашего туалета, призванные что-то скрыть, замаскировать: признаки старости, лишнего веса и прочее: «Я это прячу, скрываю, чтобы вы не подумали, будто \_\_\_\_\_» (или «...чтобы вы подумали, будто \_\_\_\_\_»).

Теперь точно определите, какие слова и действия вашего собеседника кажутся вам нежелательными. Подумайте, каким может быть наилучшее развитие событий, если ваш наряд сработает, и что будет хуже всего, если связанные с вещами надежды не оправдаются.

Кое-что из замеченного может показаться вам нелепостью, и вы, возможно, захотите прервать упражнение. Это хороший признак; поиск одобрения изобилует глупостями. Вы на самом деле верите обнаруженным мыслям? Сколько усилий вы прилагаете и какой стресс переживаете, когда одеваетесь для поражения цели? Представьте, что вы одеваетесь без единой стрессовой мысли.

### Притворяться заинтересованным

Если вы безоговорочно верите, что людей возможно завоевать, а ваше манипулятивное обаяние не срывает, вы решите, что с вами или с вашей техникой что-то не так (или и с вами, и с техникой). Возможно, вы купите одну из сотен книг по самопомощи, обучающих тому, как лучше продать себя, — например, мультимиллионную копию классического бестселлера Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Главный совет этого автора — интересоваться людьми, поскольку, продолжает он, это гарантия их симпатии к вам. Если интересоваться людьми вам трудно, у г-на Карнеги готов альтернативный совет: притворитесь заинтересованным. Как? Улыбайтесь, помните имена их детей и клички собак, запишите в своем ежедневнике даты их рождений и высылайте каждому по открытке с поздравлением, а еще делайте вид, что соглашаетесь с тем, что они говорят. Все это к вопросу о том, как произвести на человека хорошее впечатление.

---

Кем бы вы были

без мысли о том, что нужно  
производить впечатление?

---

Карнеги не задумывается о том, может ли из поддельного интереса развиться настоящая дружба, ведь у него иная цель: он учит, как лучше себя продать. И у него все получилось. Результаты налицо, повсюду. Люди слепят вас улыбками, а вы недоумеваете, чего они хотят. Торговые компании специально нанимают людей, которые стоят около их магазинов и приветствуют вас как старых знакомых. Кассиры читают ваше имя на кредитной карточке и говорят: «Спасибо, г-жа Смит».

Когда кто-то делает вид, что интересуется вами, вы отвечаете на улыбку и делаете вид, что польщены? Большинство людей охотно участвуют в комедии, и в этом нет ничего плохого — если только вы не начинаете верить, что в этой комедии присутствует настоящее одобрение. Это не дружба — это имитация дружбы с целью заставить людей делать то, что нужно кому-то другому. Такой обман может помочь заключить страховой договор, но что, если он станет частью вашей дружбы или любовных взаимоотношений? Давайте подумаем.

### Стараясь понравиться

Привлечь чью-то симпатию, показав свою заинтересованность этим человеком, — часть более обширной цели привлечь к себе как можно больше людей.

Как вы реагируете, когда верите мысли о том, что если вы станете более привлекательным, то сможете обрести любовь и одобрение окружающих? Если люди недостаточно интересуются вами нынешним, то кажется вполне естественным кое-что в себе изменить, подправить внешность и характер — пока не будет найдена удачная комбинация и ваша привлекательность не возрастет до нужного уровня. Большинство людей

начинают с физических изменений — примеряются к десяткам нарядов, причесок, видов макияжей, диет, выражений лиц и манеры ходить. Все это трансформируется в представления о том, когда нужно улыбнуться, когда посмотреть в глаза людям, когда засмеяться, заговорить, замолчать и какое мнение поддержать.

Та часть, что отвечает за развитие личности, предназначенной для угождения, постоянно ищет признаки того, что вы действительно преуспеваете. Так может сформироваться подход к жизни, который гарантирует вам море стрессов. Если нервно фокусировать внимание на другом человеке, постоянно выискивать знаки одобрения или порицания, то дома в вашем «я» никого не останется, некому будет замечать ваши мысли и брать на себя ответственность за чувства. Это перекрывает вам доступ к источнику подлинной радости. Кроме того, из-за внешней фокусировки остается не замеченной и не оспоренной неизбежная болезненная мысль о том, что если для обретения любви и одобрения необходимо измениться, значит, сейчас с вами что-то не так.

Я думала, мне удалось убедить его в том, что я умна, начитанна, интересна, сообразительна, вообще неподражаема. Я посвятила этой цели весь месяц наших отношений. Он сказал, что больше не желает со мной встречаться! Я спросила почему, и он ответил, что ему нужен кто-то поспокойнее, пооткрытее, даже попроще, поглупее. Справившись с приступом гордости, я поняла: подлинная я могла бы идеально ему подойти.

### Обратите внимание на свое поведение

Нередко бывает так, что манипуляцию никто не осознает и даже не замечает. Например, пребывая в эйфории от новой дружбы или романтического приключения, вы можете обнаружить, что жертвуете своими симпатиями и антипатиями ради желания снискать одобрение других людей (независимо от того, высказали эти люди свои симпатии и антипатии или нет). Случается ли вам говорить «Да», подразумевая «Нет»? («Ты уверена?» — «Да без проблем, я сяду на заднее сиденье к трем твоим мокрым охотничьим собачкам».) Начав замечать такое, вы обнаружите, что вежливое поведение — это в значительной степени поиск одобрения, замаскированный под обходительность.

Тактичность и вежливость считаются знаком уважения к окружающим. Но посмотрите, как часто с их помощью люди пытаются произвести на других нужное впечатление. Говоря «Спасибо», вы подаете другому некий знак или выражаете искреннюю благодарность? Вежливо разговаривая с кем-то, вы проживаете эту роль или просто играете ее? Разница, на которую здесь должно обратить внимание, — это разница, важная именно для вас.

### В поисках одобрения

Например, многим кажется, что услышать от другого человека доброе слово или получить подарок — не такое уж легкое дело. Концентрация внимания на необходимости немедленно ответить — даже если вы хотите просто поблагодарить — может помешать вам получить все целиком и полностью. Желание

выглядеть вежливым может воспрепятствовать погружению в состояние признательности, в котором исчезают и тревога, и обособленность.

Искренняя благодарность проявляется безо всяких усилий. И неважно, замечают эту благодарность другие люди или нет. Но если все-таки замечают, они получают гораздо более ценный подарок — не мало-вразумительные слова и жесты, а признательность как таковую. Присутствие признательности делает людей очень открытыми. И очень скоро они будут готовы отдать вам все что угодно. Контроль исчезает, появляется любовь.

Хорошей иллюстрацией здесь могут быть объятия. Пытаясь обнять обнимающего вас, вы не можете прочувствовать объятия этого человека. Стараясь немедленно ответить, вы отказываетесь от подарка. Когда же вы по-настоящему принимаете объятия, то чувствуете обвившиеся вокруг вас руки, ощущаете тело другого человека, ощущаете любовь внутри себя. Принимать — значит отдавать. Это самое искреннее и подлинное из всего, чем вы можете ответить. И ведь именно это вам хотели подарить.

### Тактичность

Когда вы начнете замечать свое стремление к одобрению, всевозможные тонкости общественной жизни, в которые вы вовлечены, станут хорошим подспорьем в вашей учебе. Тактичностью часто называют притворную игру, когда человек делает вид, что не заметил ошибки в игре другого, — например, пытаясь впечатлить вас своими связями, коллега неправильно произносит имя какой-то знаменитости. Иногда тактичность — это просто попытка не обидеть человека.

Так участники светских вечеринок невольно зацикливаются на какой-то теме. Один заговаривает о политике, думая, что другому это интересно, а другой притворяется заинтересованным. Обоим скучно, неуютно, оба сознают, что в таком притворстве ничего хорошего нет. Но они привязаны к этому разговору, потому что ни одному не приходит в голову поставить под сомнение мысль о том, что будет страшным оскорблением сказать: «Довольно о политике, поговорим о чем-нибудь другом». И вот вместо поиска интересных обоим тем они через силу продолжают разговор, кося взглядом по сторонам в поиске возможных избавителей.

Жертвой тактичности могут стать даже хорошие друзья. Представьте, что вы играете для своего друга на скрипке, и, желая вам угодить, он притворяется, что ваша игра ему нравится. Вы на него смотрите, он на долю секунды расслабляется, и вы видите, что улыбка у него вымученная — с его стороны это бестактное проявление честности. Когда вы замечаете это, выражение вашего лица меняется, и это уже ваша бестактность — позволить ему понять, что вы заметили его настрой. Но вы оба продолжаете вести себя как ни в чем не бывало. Вы натужно стараетесь доиграть до конца пьесы (высокие ноты даются с трудом), предоставляя другу возможность до конца сыграть удовольствие. Каждый из вас стремится поддержать другого в его роли притворщика.

Зачем мучить себя таким сложным притворством? Незачем. Вы занимаетесь этим, поскольку ни он, ни вы не подвергли сомнению убеждение о том, что ваши взаимоотношения зависят от притворства и не выдержат честности. Вы осторожничаете друг с другом, так как даже не осознаете наличие выбора.

### Прошу прощения. Извините меня

Извинения тоже нередко оказываются фарсом. Иногда это безвредный фарс — например, в магазине вас чуть не раскатали в плоский блин тележкой с продуктами, и вы говорите: «Простите». Вы не хотите терять лицо даже в глазах посторонних. Один мой друг, когда вернулся в переполненную людьми приемную поликлиники за собственным забытым журналом, разразился извинениями и у каждого попросил прощения. Он хотел, чтобы все поняли: он вовсе не вор, промышляющий кражами потрепанных журналов.

Постоянные поиски одобрения — это состояние, когда вместо того, чтобы просто жить своей жизнью, вы эту жизнь играете. Ожидая на углу автобуса, вы не можете просто стоять и ждать. Время от времени нужно делать шаг на мостовую и вглядываться вдаль, иначе сторонний наблюдатель может подумать, что вы замышляете недоброе.

---

#### Упражнение «Жизнь по ту сторону хороших манер»

---

Обратите внимание, как часто вы защищаетесь (словами, действиями, стилем одежды, тоном голоса) и какое напряжение это вызывает. Какое впечатление — какого «себя» — вы пытаетесь усилить или скрыть? Кого пытаетесь убедить? Какова история «вас» — того образа, который вы увековечиваете или хотите увековечить? Каким «вами» вы были бы без этой истории?

Обратите внимание, как вы извиняетесь, объясняетесь или оправдываетесь (или тактично помогаете другим людям найти оправдание). Что вы переживаете, когда защищаете, оцениваете или объясняете само

свое существование? Вас тревожит, что подумают о вас другие, если вы смолчите и не станете защищаться, оправдываться, оценивать себя, объясняться или добровольно, без прямо заданного вопроса, рассказывать, что же на самом деле произошло? Составьте список своих страхов, а затем проанализируйте каждый пункт и спросите себя, правда ли это.

Я боюсь, что вы сочтете меня грубияном, и тогда \_\_\_\_\_.

Я боюсь, что вы решите, что мне до вас нет дела, и тогда \_\_\_\_\_.

Я боюсь, что вы подумаете, будто я слишком \_\_\_\_\_ и тогда \_\_\_\_\_.

Что вы думаете о перечисленных выше воображаемых последствиях? Как вы реагируете, когда верите этой мысли? Кем бы вы были без этой мысли?

Что было бы, если бы вы действовали и реагировали на происходящее, меньше заботясь о том, что подумают другие? Что, если бы вы предоставили своим поступкам самим говорить за себя? Какой была бы ваша жизнь, живи вы сообразно своим представлениям, не извиняясь, не защищая и не объясняя другим свои мысли и действия, не оправдывая их?

Приведенные ниже упражнения отнюдь не призваны изменить ваше поведение или вызвать пренебрежение к хорошим манерам. Они просто должны помочь вам понять, что вы, возможно, скрываете от себя, когда фокусируетесь на социально приемлемом поведении: тревожные мысли, которым вы на самом деле не верите.

- Представьте, что вы выходите из-за стола молча, без вежливых извинений, и подумайте, от чего должны были спасти вас извинения. Что, по-вашему, о вас бы подумали, если бы вы просто встали и вышли без единого слова?
- Представьте ситуацию, когда вам случилось доставить кому-то легкое неудобство, — возможно, вы немного опоздали на встречу или собираетесь просить что-то в долг. Что, если бы вам нужно было просто извиниться, не вдаваясь в объяснения? Представьте, что вы стоите рядом с человеком и ничего ему не объясняете. Заметьте, что в чужом восприятии должно предотвратить ваше объяснение. Что было бы, если бы у кого-то сложилось о вас не самое лучшее впечатление? Вы действительно верите этой мысли?

### Говорить, перебивать, слушать

Большинство усилий, направленных на поиски любви и восхищения, не являются результатом холодного расчета — вы не совершаете их намеренно. Флирт, обольщение, влюбленность, вообще все романтические взаимодействия происходят словно в полусне, в почти трансовом состоянии, колеблющемся между надеждой и страхом. В какой-то момент вы думаете о том, что можете быть отвергнуты, а в следующую минуту трепещете от предвкушения успеха. В таком состоянии вы едва осознаете свои действия и вполне можете скрыть от себя степень собственного притворства, собственных манипуляций.

---

Когда вы говорите или делаете что-то с целью  
угодить кому-то, заполучить кого-то в друзья,

удержать человека, повлиять на него,  
подчинить своей воле, то причиной этого  
является страх, а результатом — боль.

Манипуляция — это обособленность,  
а обособленность болезненна.

В то же время кто-то может любить вас  
всем сердцем, а у вас не будет возможности  
это осознать. Если вами движет страх,

вы не сможете принять любовь,  
ведь вы заиклены на мысли о том, что нужно  
сделать для обретения этой самой любви.

Любая стрессовая мысль отделяет  
вас от людей.

---

---

Но стоит подвергнуть свои мысли

сомнению, и вы поймете,

что для обретения любви ничего

не нужно делать.

Все это было невинное недоразумение.

Стремясь произвести на людей

впечатление и заслужить их одобрение,

вы уподобляетесь ребенку,

который постоянно твердит:

«Посмотрите на меня! Посмотрите на меня!»

В итоге все сводится к проблемам

несчастливого малыша.

Поиск завершится тогда,

когда вы сами сможете полюбить

и обнять этого малыша.

---

Самое глубокое погружение в такое полупризрачное состояние происходит тогда, когда определенный этап человеческих отношений близится к завершению: бизнесмены подписывают сделку и завершают дело; нового работника нанимают на работу; любовники впервые сближаются. Все хотят достичь согласия и скрыть отличия.

Вас напрягает такое состояние ума? Ваше пробуждение может начаться в тот момент, когда вы обратите внимание на то, что происходит во время обыкновенного разговора, все это обрамляющего. Такой разговор сопровождается множеством неосознанных действий, призванных повлиять на восприятие собеседника: это и кокетливые улыбки, и многозначительные взгляды, и кивки в знак согласия, и преувеличенные реакции.

Как вы разговариваете, когда ищете одобрения?

Случается ли вам чувствовать себя скованно, когда вам задают простой вопрос? Чего вы боитесь? Вы вот-вот выскажете во всеуслышание свои мысли и взгляды. Вы думаете, что для обретения одобрения нужно во всем соглашаться с теми, чьего одобрения вы жаждете. Но мнения этих людей вы пока не выяснили, поэтому не знаете, что говорить.

С одной стороны, можно постараться не высказывать свое мнение первым. Если же вы высказываетесь первым, то пытаетесь формулировать свои мысли как можно мягче. Коротенькие слова «но» и «поскольку» становятся вашими лучшими друзьями: они дают возможность прямо посреди предложения развернуться на сто восемьдесят градусов. Почувствовав, что сказали что-то не то, вы тут же можете отказаться от своих слов: «Властелин Колец» мне понравился (замечаете пробе-

жавшую по лицу тень), но фильм слишком затянут». Слово «но» возвращает вас к согласию: «Я обожаю бифштекс из вырезки (замечаете полный ужаса взгляд вегетарианца), но вообще предпочитаю вареные на пару овощи». (Как говорит один мой друг, московский психолог, в годы советского режима самыми главными в русском языке были слова «хотя» и «несмотря на».) Слова «потому что», «поскольку» могут выполнять похожую функцию, смягчать высказывание: «Прошлые выходные я провел в Лас-Вегасе (изумленный взгляд), потому что супруга обожает азартные игры».

Кроме того, можно вовсе замолчать. Вот как все было с одной дамой:

Когда мне было около тридцати лет, я встречалась с мужчиной гораздо старше меня. Он любил выпивать, готовить, столоваться в кафе и ресторанах, бывать на вечеринках и играть с друзьями на музыкальных инструментах. Я же изо всех сил продвигала карьеру и работала на себя. Большинство выходных проводила у него дома. Утром мы просыпались и готовили завтрак или просто встречали новый день. Кроме касающихся этих занятий реплик, я не говорила вообще ничего. Чтобы быть с ним вместе, я постоянно пыталась понять, каких слов или действий ждет от меня он. Я чувствовала себя очень скованной и не могла ничего делать, если не была уверена в том, что мои действия принесут нужный результат. В конце концов, он меня спросил: «Что с тобой такое? Почему ты в таком ступоре?» Я была в ярости.

---

### Упражнение «Перебивание»

---

Хороший способ осознать мысли, посещающие вас во время беседы с кем-то, — это понаблюдать за собой, когда вы перебиваете говорящего. Возможно, вы замечаете тех, кто перебивает на середине фразы вас, но, когда подобным занимаетесь вы сами, это может быть менее заметно.

#### Шаг №1

Мысленно отмечайте момент, когда вы кого-то перебиваете. Не одергивайте себя, просто обращайтесь на это внимание. Прodelайте это упражнение, когда будете говорить по телефону, в беседе с матерью или с коллегой по работе.

#### Шаг №2

Прерывая кого-то, скажите про себя: «Я не даю вам закончить фразу, потому что \_\_\_\_\_» (и заполните графу). Это почти не отберет у вас времени. Просто наблюдайте — и пусть пустота сама заполнится тем, что вы обычно скрываете от себя за дымкой разговора.

Вот кое-что из того, что открыли в себе разные люди:

Я не даю вам закончить фразу, поскольку:

...уже знаю, к чему вы клоните, и могу добавить кое-что поумнее.

...могу забыть, что хотел сказать, и упущу такую прекрасную возможность произвести на вас впечатление.

...уже знаю, к чему вы клоните, и хочу изменить тему.

...вы не настолько интересны, чтобы отвлечь меня от моих пугающих мыслей.

...вы так мучаетесь, пытаясь высказаться, что я решил вас спасти и лучше сформулировать вашу мысль.

...перебивая вас, я естественным образом проявляю свою увлеченность.

Проделав это упражнение столько раз, сколько потребуется для определения трех основных мыслей, побуждающих вас перебивать говорящего, спросите себя, правдивы ли они, как вы реагируете, когда им верите, и кем бы вы были без них. Затем сделайте *развороты* этих мыслей.

---

#### Упражнение «Отключение»

---

Может оказаться, что вместо прерывания говорящего вы просто отключаетесь, когда к вам обращаются, и притворяетесь, что внимательно слушаете. Постарайтесь заметить, когда именно вы начинаете слушать не собеседника, а свои мысли. Затем мысленно скажите себе: «Я решил послушать не вас, а свои мысли, так как \_\_\_\_\_». Например:

«...я уже слышал это раньше, поэтому сейчас спокойно могу вернуться к более важному занятию: нянчить свои тревоги».

«...я не могу слушать. Если я перестану обращать внимание на свои тревоги, то могу не дожить до конца недели».

«...вон там люди смеются — там веселее, чем здесь. Интересно, можно ли к ним присоединиться?»

Определите причины, побуждающие вас отключаться, и исследуйте их. Люди говорят, что «думают

обо всем сразу», а на самом деле они перемещают свое внимание на определенные мысли. Куда попадаете вы, когда думаете обо всем сразу?

---

### Упражнение «Время завтрака»

---

Пригласите на завтрак двух (можно больше) ярких друзей. После обычных приветствий предоставьте возможность вести разговор им. Погрузитесь в беседу полностью, но не участвуйте в ней — вам можно только кивать, улыбаться и при случае напускать на себя встревоженный вид. Если вас о чем-то спросят, отвечайте коротко. Во время разговора можете иногда говорить «Я слушаю вас» и «Возможно, вы правы». Больше ничего.

Отслеживайте мысли, которые обычно побуждают вас что-то сказать. Проигрываете ли вы — или разговор — оттого, что вы слушаете, а не говорите? Осознайте лепту, которую вы вкладываете в общение своим молчанием. Уходя, не упоминайте о своей молчаливости и не извиняйтесь за нее (может, ее вообще никто не заметил?); условьтесь о новой встрече в ближайшем будущем.

Один юноша, которому всегда хотелось добиться восхищения окружающих, рассказал, как жизнь показала ему, кто он такой, когда не ищет одобрения:

Раньше я имел обыкновение говорить без умолку, развлекал других, надеясь внушить людям восхищение. Когда же я впервые приехал в Китай, то вынужден был говорить мало и очень медленно, иначе переводчики меня просто не понимали. Приходилось прикладывать большие усилия, чтобы понимать китайцев. К моему удивлению,

ко мне все прониклись симпатией, да и мне понравилось общество тех, с кем я там познакомился. Мне всегда говорили, что Китай — далеко не самое лучшее место для работы, но я увидел, что люди там очень добрые. Возвратившись в Штаты, я заметил, что разговаривать я начал меньше, а любить меня стали больше, — и только тогда я понял, что случившееся никак не связано с Китаем.

#### Эксперимент: слушать по-настоящему

Посвятите целый день тому, чтобы слушать людей. Пусть их слова свободно проникают в ваш ум — не накладывайте на них свои мысли. Можете проверить на практике: когда человек говорит, он пробирается к тому, что на самом деле имеет в виду, и лучший способ помочь ему — просто слушать. Впитывайте слова, не пытаясь понять, к чему человек клонит. Поверьте, что, когда человек закончит говорить, вы все поймете. Если захотите завершить фразу вместо него (вслух или мысленно), остановитесь, не делайте этого.

Бывает удивительно, какие подарки слетают с уст человека, если не перебивать его и дать возможность договорить до конца. Иногда вам открывается совершенно незнакомый человек (особенно если говорящий — ваш партнер по браку). Возможно, вы обнаружите, что раньше просто подтверждали свои догадки о той или иной личности — и ведь тогда вам казалось, что вы действительно узнаете человека. Кое-какие недоразумения могут разрешиться тут же, немедленно. Так, мой друг однажды пожаловался, что его коллега, похоже, постоянно на него злится. Затем в один из дней мой приятель дал коллеге договорить — не дополняя фразу и не перебивая, — и того человека это так рассла-

было и успокоило, что он без тени раздражения сказал моему другу, что с ним очень приятно сотрудничать.

Ваша способность понимать человека ограничена вашими представлениями о том, что, как вам кажется, вы уже знаете. А когда вы просто слушаете, человек, с которым вы познакомились, не будет соответствовать вашим предубеждениям. Удивительно то, что в большинстве случаев вы встречаете кого-то гораздо мудрее и добрее, чем вам казалось. Кроме того, вы можете упустить нить своих рассуждений о том, кто вы такой. И тогда вы начнете слушать по-настоящему, станете открытым и искренне заинтересованным человеком. Может, вы тоже окажетесь гораздо мудрее и добрее, чем думали раньше. Совсем не сложно интересоваться людьми, когда они то и дело вас удивляют, и вы видите, что предложить они могут гораздо больше, чем вы ожидали.

Когда просто слушаешь, поначалу это часто сбивает с толку. Индивидуальность, образ которой вы обычно с таким трудом поддерживаете, исчезает. Вы перестанете быть тем, кто праздно просматривает свои мысленные файлы, пока кто-то говорит, и ожидает удобного случая, чтобы встрять и произвести выгодное впечатление. Вы больше не будете бременем, препятствием к подлинному общению. Когда вы просто слушаете, некто вам не известный — и одновременно являющийся вами — знакомится с человеком, которого вы, не подозревая об этом, уже знали.

Вам действительно нужно одобрение?

Исследование

Бывает так, что, едва человек начинает замечать свои ложные мысли о поисках одобрения, а также запро-

граммированное ими дискомфортное поведение — поиски одобрения прекращаются сами собой. Мысли распутываются, и все, что вам остается, — это жить гораздо более счастливой жизнью, чем раньше. Если этого не происходит и вы все еще думаете, что нуждаетесь в одобрении того или иного человека, сядьте за стол и проведите письменное исследование. Задайте себе четыре вопроса и найдите несколько *разворотов* — как это сделала одна молодая женщина.

Мне нужно одобрение моего отца.

*Правда ли это?*

Да, мне нужно, чтобы он уважал и ценил то, что я делаю.

*Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?*

Нет, но я и сейчас думаю, что нуждаюсь в его одобрении.

*Как я реагирую на мысль о том, что мне нужно его одобрение? Как я отношусь к отцу, когда верю этой мысли?*

Первым делом я стараюсь впечатлить его своими достижениями. Перечисляю знаменитостей, с которыми познакомилась благодаря новой работе. Предлагаю сесть за руль моей новой машины. Стараюсь выглядеть стильной и уверенной в себе. Затем на меня накатывает волна боли и злости, так как все это, по-видимому, не производит на него должного впечатления. Я чувствую разочарова-

ние, ведь никого из знаменитостей он не знает. В машине он спрашивает, куда девать ноги, и это меня раздражает. Он видит мой новый пирсинг и спрашивает: «Что это у тебя в носу?» Я держусь с ним холодно. Называю невеждой, когда он говорит, что считал Пэрис Хилтон отелем. Я делаю вид, что презираю его, но на самом деле я боюсь, что он скажет мне что-то ужасное.

*Эта мысль сближает меня с отцом или отдаляет от него?*

Из-за этой мысли я чувствую себя очень обособленно. Пытаясь скрыть свою боль, я все больше отдаляюсь. Мы словно живем в разных мирах, и эти миры отделены огромной пропастью между поколениями.

*Кем бы я была без мысли о том, что я нуждаюсь в его одобрении? Какой бы я была в его присутствии, если бы меня не донимала эта мысль?*

Все было бы совсем иначе. У меня с души словно камень свалился бы. Думаю, я меньше говорила бы о работе. Начала бы интересоваться им — о нынешней жизни отца я не знаю почти ничего. Без этой мысли я понимаю, что резкие замечания он делает не нарочно, он не хочет меня ранить. Он просто старается быть остроумным, пытается установить со мной контакт — и не знает как. Я снова чувствую тесную связь с ним.

*«Мне нужно одобрение отца» — разверните эту мысль.*

Мне нужно *мое* одобрение.

*Эта мысль не менее и даже более правдива, чем предыдущая?*

Да, конечно. Честно говоря, я не очень довольна тем, чем именно пытаюсь впечатлить отца. Моя компания часто представляет интересы всяких тупиц, и с каждым я должна обращаться как с принцем крови. И на самом деле мне не очень нравится, как я одеваюсь на работу. Когда я думаю о том, что нуждаюсь в собственном одобрении, я вижу, что нужно изменить, чтобы получить это одобрение прямо сейчас. Вовсе необязательно быть такой мякотелой: от некоторых клиентов можно отказаться, стиль одежды тоже можно изменить — и далее по списку, причем все пункты в списке легко выполнимы.

*Существует ли другой разворот?*

Мне нужно одобрить отца.

*Это так же или более правдиво?*

Да. Было бы славно рассказать ему о моих открытиях. Я вижу, как сильно я его наказывала, когда давала волю своему защитному рефлексу, и хотела бы об этом поговорить — а потом расцеловать его. Я бы хотела сказать отцу, что некоторые его шутки были очень смешные, и я притворялась сердитой, так как смех был бы ему наградой за неодобрение. Лучше бы я просто посмеялась тогда.

*Есть еще какой-то разворот?*

Мне не нужно одобрение отца.

*Это так же или более правдиво?*

Да. Дело в том, что, когда я сама одобряю свои действия, я счастлива и до чужого одобрения мне нет никакого дела. Одобрение окружающих — как глазурь на пирожном. Дополнительный бонус, от которого мое счастье никоим образом не зависит. В любом случае, если бы отец одобрил меня за то, что мне самой не нравится, я бы ему не поверила. С его стороны это не было бы услугой. Он уважает мое умение самостоятельно улаживать свои трудности. Я это знаю, поскольку он не пытается меня спасти, когда видит, как я за что-то борюсь. Получается, мне не нужно его одобрение, потому что оно у меня уже есть. Теперь я понимаю, что доказательств этому сколько угодно.

---

Упражнение «Кто дарит вам одобрение в конечном итоге»

---

Если вы считаете, что нуждаетесь в чем-то одобрении, — вот вам упражнение, это еще один простой способ исследования.

Подумайте о человеке (живущем сейчас или жившем ранее), чье одобрение вы цените; это может быть учитель, наставник, начальник, мать, отец, сын, дочь, специалист в вашей области знаний и даже ворчливая тетушка. Затем подумайте, какие слова о себе вам хотелось бы услышать от этого человека, и запи-

шите фразы, в которых проявилось бы искомое вами одобрение. Это ваш шанс сделать так, чтобы он или она сказали именно то, что вам хочется услышать.

Примеры:

Ворчливая тетушка: «Мне нравится, как ты живешь. Интересно и с пользой».

Бывший учитель в начальной школе: «Я в вас очень ошибался. Бездельник из вас не вырос».

Махатма Ганди: «Вы не столь эгоистичны, как вам кажется».

Ваш сын: «Ты прекрасная мать».

Начальник: «Я очень ценю вашу работу».

Бог: «Ты нормальный человек. Рад, что сотворил тебя».

Теперь перечитайте написанное и спросите себя, согласны ли вы с тем, что говорят эти люди. Вы согласны с вашей ворчливой тетей? (В реальности она, вероятно, не сказала бы ничего хорошего.) Вся соль в том, считаете ли вы сами свою жизнь интересной и стоящей. Если считаете, обратите внимание на свои ощущения от такого осознания, от того, что желаемое одобрение от тетушки вами уже получено. Теперь при мысли о тетушке и о том, как бы вы с ней общались при личной встрече, обратите внимание на эффект от изымания этой «потребности».

Выполняя это упражнение, вы можете наткнуться на утверждение, с которым вы не совсем согласны. Например, вы можете ценить свою работу меньше, чем ваш воображаемый начальник. В таком случае спросите себя, что вы можете сделать, чтобы ваша работа нравилась вам больше, — чтобы заслужить *собственное* одобрение.

Я оператор, и мне выпала редкая возможность работать в съемочной группе известного режиссера. В перерывах между съемками я вертелся вокруг этого режиссера, надеясь услышать похвалу за свою работу (я знал, что он видит мои действия на видеомониторе). Я торчал в двух шагах от режиссера, пока тот работал с актерами. В конце концов он спросил, не нужно ли мне чего-нибудь. Я отрицательно покачал головой и пошел на свое рабочее место; я был разочарован и пристыжен своим жалким видом. Кроме того, я со смущением признал, что очень обрадовался, когда выяснилось, что режиссер знает мое имя.

В тот вечер я мысленно вышел на сцену и спросил себя, что я хочу услышать от режиссера. Ответ появился немедленно: «Вы хорошо сняли крупные планы». В то же время я понял, что панорамирование можно было сделать лучше. И я заметил, что вся моя тревога куда-то исчезла.

Следующий съемочный день стал новым откровением. Я слегка откорректировал свою работу и, когда увидел режиссера, отдыхающего в компании нескольких членов съемочной группы, легко присоединился к этой компании. Я и думать забыл о том, что нуждаюсь в его одобрении. Без всякого подготовленного заранее плана я начал замечать то, что отличало этого режиссера от его коллег, — и я по достоинству оценил эти качества. С тех пор он несколько раз приглашал меня на съемки, и мне вполне хватало его случайной улыбки.

---

Все мы проделываем  
эмоциональную гимнастику,  
чтобы нас сочли неотразимыми  
или потешными, — просто чтобы получить то,  
что у нас и так есть.

И мы не видим того, что у нас уже есть, —  
потому что заняты гимнастикой.

---

Кем бы вы были без мысли о том, что вам  
необходимо добиваться одобрения?

Хорошо бы вам просто жить своей жизнью и предоставить другим свободу формировать в своем сознании такие представления, какие им хочется формировать — и о вас, и вообще о ком угодно. Люди все равно это делают. Но если это кажется вам слишком смелым шагом или если вы думаете, что это лишит вас мотивации по утрам вставать с постели, испытайте на себе описанное ниже упражнение. Оно поможет вам мысленно сделать один маленький шаг, который, возможно, перевернет всю вашу жизнь.

---

### Мысленный эксперимент «Чашка чаю»

---

Подумайте, на кого вы хотите произвести впечатление, или чьей любви хотите добиться, или кому боитесь не угодить, или у кого, как вам кажется, есть над вами власть.

Представьте, что пьете чай в обществе этого человека. И все это время не предпринимаете ни малейшей попытки повлиять на его внутреннюю жизнь. Представьте, что все, чего вы хотите, — это дать ему возможность наслаждаться своими мыслями, чаем, ощущениями.

Сосредоточьтесь и представьте там себя. Что вы чувствуете, сидя рядом с этим человеком и ведя себя так, как описано выше? Что вы замечаете в своих ощущениях, каково это — быть вами? Что вы замечаете в другом человеке?

Вот рассказ моего друга; это пример того, как с помощью эксперимента «Чашка чаю» человек смог посмотреть на свои рабочие взаимоотношения.

Прежде чем взяться за написание новой статьи для моего журнала, мне, как правило, нужно ехать в Нью-Йорк и продавать идею будущей статьи редактору. Я представил, что пью чай вместе с редактором.

На душе у меня было очень спокойно — это первое, что я заметил. И я понял, что узнал много нового о человеке, который уже несколько лет редактирует мои статьи. Я понял, что раньше лишь мельком бросал взгляд на нее, так как все мое внимание было поглощено тем предложением, которое я выдвигал с целью получить рабочее задание, — я старался произвести как можно лучшее впечатление, старался убедить редактора в перспективности моей затеи. Даже после удачных переговоров я уходил от нее совершенно вымотанным и с гораздо меньшей верой в свое предприятие, чем в начале разговора. И вот я обнаружил, что мне интересно узнавать о ней новое и что мне понравилось бы ее общество. Когда я представил, как буду подавать редактору свою идею, не пытаясь при этом повлиять на ее внутреннее состояние, я понял, что на самом деле описываю все самому себе, — просто в ее присутствии я лучше себя слышу. В процессе изложения первоначальная идея расширилась и изменилась; новая идея понравилась мне больше, и я решил предоставить редактору право выбора. Я чувствовал, что открыт ее советам и, раз уж мы можем «пить чай» так, что я не пытаюсь изменить ее внутреннее состояние, то хорошие идеи будут появляться сами собой — и мы сможем отлично провести время, обговаривая их.

Я удивился, почему мы с моим редактором никогда не встречаемся за чашкой чаю. Закончив упражнение, я вспомнил, что однажды она приглашала меня посмотреть ее сад и я отказался — в силу целого ряда причин я испугался; я подумал, что если соглашусь, то ей может показаться, что

я интересуюсь ею и ее садом с целью получить работу. Я так переживал из-за этого, что даже не задумался, нравится мне редактор или нет. Какой дурак! Во время эксперимента «Чашка чаю» я понял, что редактор мне по душе и что ее приглашение меня обрадовало. На чай мы еще не собирались, но иногда обедаем вместе. Я нашел друга, а мои журнальные статьи стали лучше, чем были.

---

Как вы реагируете на мысль о том,  
что вам нужна любовь других людей?

Становитесь ли рабом, жаждущим одобрения?  
Живете фальшивой жизнью из-за невыносимо-  
сти мысли о том, что вас могут не одобрить?

Стараетесь понять, каким вас хотят видеть,  
а затем подстраиваетесь под чужие ожидания,  
как хамелеон? В общем-то обрести любовь  
таким образом невозможно. Вы стараетесь  
стать кем-то, кем не являетесь, а потом,  
когда слышите «Я люблю тебя», вы не можете  
в это поверить, ведь любят не вас, а вашу личину.

Любят того, кого даже нет на свете, —  
того, кем вы притворяетесь. Добиваться любви  
других людей очень трудно. Убийственно.  
В таком поиске человек теряет нечто очень  
подлинное. Это тюрьма, которую мы для себя  
возводим, когда пытаемся получить уже  
имеющуюся у нас любовь.

---

## Влюбленность

Поиски одобрения у друзей, коллег и родных — это работа на полную ставку, без выходных и отпуска. В их основе — поиск окончательного одобрения, поиск, о котором поется во всех песнях, поиск человека, который посмотрит на нас и скажет: «Ты единственный (единственная)». Мы называем это влюбленностью. В этой главе мы поговорим о влюбленности и о парах; мы посмотрим, кто действительно становится «единственной».

Как правило, влюбленность, как и многие другие важные явления, люди воспринимают искаженно. Во влюбленности нет никакой мистики. Мы выпадаем из осознания любви, а затем впадаем в экстаз, когда находим путь назад, — и мы совсем неправильно понимаем, как нам удалось его найти. Помните маленькую девочку и кувырки в песочнице? Вот где разгадка. Посмотрите на ее лицо, озаренное трепетом совершенства. Ее захлестывает радость только оттого, что у нее есть руки-ноги и она может играть. Больше ей ничего не хочется и не нужно, и она слишком поглощена настоящим, чтобы это осознать. Ее

кувырок — это выражение любви как таковой. Когда она повторяет кувырок, желая проверить, будут ли ей аплодировать, она сдвигает фокусировку во внешний мир и тем самым отдаляет себя от любви. Но любовь никуда не девается; девочка просто теряет осознание любви. Взрослея, люди называют такой опыт словом «разлюбить» и считают, что это как-то связано с другим человеком.

Маленькая девочка наивно заблуждается. Она начинает думать, что возвращение к счастью — к мигу совершенства — зависит от реакции других людей. Осознание любви доступно всегда, но могут пройти годы, прежде чем она снова его обретет, — годы, которые она посвятит поиску любви и одобрения во внешнем мире.

Если вы постоянно пытаетесь выглядеть привлекательно, вы не оставляете в своей жизни просветов, которые дают возможность просто дышать и замечать то, что у вас уже есть; вы отнимаете у себя шанс испытать открывающиеся в этих просветах безграничные возможности. Даже обзаведясь приверженцами и почитателями, вы все еще гонитесь за результатами. Вам нужна уверенность в том, что друзья выполняют обычные дружеские обязанности: приглашают вас на вечеринки, подыскивают работу, утешают в горе. И этого всегда оказывается мало. Вы постоянно высматриваете доказательства того, что вас недостаточно одобряют и обожают.

Влюбленность — это мощное переживание. Если вы мысленно отмотаете время назад, то, возможно, вспомните, что влюбленность — это время, когда вы прекращали поиск. Вы переставали искать, поскольку думали, что нашли желаемое. Ум освобождался от борьбы, безрассудства, от поисков. Вы находили то,

что всегда лежало у вас в углу песочницы и никогда по-настоящему не исчезало. Но теперь вы решили, что все исходит от другого, «того самого» человека.

Впервые многие влюбляются в подростковом возрасте. К этому времени простая радость детской песочницы исчезает (на самом деле вы сами от нее отказываетесь, но воспринимаете все совсем по-другому). Появляются мрачные мысли — тревога из-за того, что с вами что-то не так и вас никто никогда не полюбит. И тут случается чудо: вдруг появляется человек, которого вы можете полюбить, — и вы видите возможность прекратить поиск. Возможно, это парень из вашей группы по химии — а может, певец, которого вы видели на рок-концерте. Может, это кинозвезда или девушка вашего лучшего друга. Вы счастливы такой любовью, даже если нет надежды на взаимность. Вам нет никакого дела до того, что до поцелуев может так и не дойти, потому что на зубах у вас ортопедические скобки, или потому что вы никогда бы не предали лучшего друга, или потому что нет никакой возможности лично встретиться с рок-звездой. Возможно, именно из-за этого вы позволяете себе отдаваться любви целиком и полностью.

Оглядываясь на первое свое увлечение, вы, вероятно, видите, что обожаемая вами девушка не имела к вашему чувству никакого отношения. Встретив ее несколькими годами позже, вы можете вглядываться в нее до изнеможения и не понимать, что вы в ней тогда находили. Вы были готовы горы свернуть, чтобы заполучить ее в жены, а теперь вы рады, что она никогда не обращала на вас внимания. Если любовь не исходит от другого человека, то от кого вы ее получаете? Остается только один человек, который может вам ее дать, — вы. Вы сами одариваете себя новым опытом.

Блаженное чувство возникло не потому, что девушка вашего лучшего друга была красива или сексуальна. Трепет и благоговение чувствовали вы. А кто-то просто поддержал зеркало и показал вам ваше сердце.

Есть люди, называющие увлечение иллюзией и считающие его ненастоящим, ведь источником всего были вы сами. Еще одно возможное толкование: увлечение столь же реально, как любой другой опыт, вы просто ошиблись в определении источника радости. Таким источником была не кареглазая девушка и не Леонардо Ди Каприо — это была ваша давно утерянная способность испытывать чистую радость. Увлечшись, вы смогли вернуться к ребенку, кувыркающемуся ради самого себя. Это его вы оставили в процессе поиска личности, которую, как вы думали, признают окружающие. «Первая любовь» — именно так мы можем мысленно ее называть — на самом деле возвращает нас к любви как таковой, а ведь мы и есть любовь, и с этого нужно начинать.

С годами люди учатся совсем иной влюбленности. Выходя из подросткового возраста, человек преодолевает в себе самую жуткую неуклюжесть; постоянная практика помогает добиваться одобрения более совершенными способами. После многих неудачных попыток может найтись кто-то, одобряющий вас настолько, что говорит: «Ты тот самый человек». Вам такое нравится. Вам нравится, когда вас так одобряют. И, быть может, вы тоже в силу разных причин одобряете эту особу (а может, и нет, но даже это вас не всегда останавливает).

Вас одобрили, и теперь можно немного расслабиться: чтобы угождать и очаровывать, напрягаться нужно гораздо меньше. Когда ваши усилия перестают преграждать путь любви, она начинает течь рекой. Вы

купаетесь в счастье любви. Иногда вам кажется, что любви хватит на всех и вся в мире. И, вероятно, вы снова думаете, что все это возможно благодаря ему, тому единственному человеку, который считает единственным вас. Но счастье — это действительно ваше возвращение к себе. Любовь была рядом всегда, просто ее загораживали ваши тягостные мысли.

« Сколько длится такая радость? Любовь во взрослом возрасте подобна увлечению — она длится до тех пор, пока ее не заслонят тягостные мысли: «А вдруг она меня не любит?», «Он меня не слушает», «Ей не следовало флиртовать с тем парнем». Каждая из этих мыслей способна испортить ваше счастье. Но, так или иначе, это счастье не может не исчезнуть, если вы поверите мысли о том, что любовь — радость, на которую вы нечаянно наткнулись, — зависит от другого человека.

По мнению большинства людей, присутствие любви в жизни и отсутствие одиночества зависят от того, удастся найти некоего особого человека или нет. Это древнее убеждение, и для сомнения в нем требуется определенное мужество. И если вы все же отважитесь усомниться, то очень удивитесь: оказывается, вы способны испытывать любовь независимо от того, есть вам кого обнимать или нет. Нет, это не значит, что у вас не будет партнера. С чего бы вдруг? Если между «с» и «без» нет никакой разницы, вы замечаете, что оба варианта хороши: в жизни хватает места всем оттенкам.

В одной давней песне поется: «Почему дураки влюбляются?» На самом деле не влюбляются только дураки. Только дурак может поверить тоскливым, стрессовым мыслям о том, что нечто способно отделить его от другого человеческого существа, или от всего людского рода, или от птиц, деревьев, дороги и неба.

Не верьте мне. Спросите себя. Попробуйте проделать следующее упражнение.

---

Упражнение «Кем бы вы были без мысли о том, что ваше счастье зависит от другого человека?»

---

Если вам трудно определиться с ответом на этот вопрос, вот упражнение, которое поможет вам в этом.

Прежде всего, вспомните, что значит для вас любовь. Как именно вы ощущаете любовь?

Для локализации этого ощущения успокойтесь, закройте глаза и вспомните особенный миг, когда вы были исполнены любви. Вспомните, какие ощущения наполняли ваше тело. Может, вы тогда лежали в чьих-то объятиях, или прыгали с трамплина, или смотрели на спящего ребенка, или просто сидели в одиночестве, не совершая ничего экстраординарного.

Поймав мгновение любви, попробуйте сделать то, чего раньше, скорее всего, вы никогда не делали. Загляните внутрь себя и воскресите в памяти испытанные тогда ощущения. Не фокусируйтесь на ком-то или чем-то, вызвавшем, как вам кажется, у вас чувство любви, а обратите внимание на то, что происходило внутри вас. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Просто живите в этих ощущениях какое-то время — чтобы понять, что это такое. Несколькоими словами выразите ваши ощущения на бумаге. Обратите внимание, какие усилия требуются для воскрешения в памяти прежних чувств — сейчас или в любое другое время.

Вот что обнаружила во время такого эксперимента одна дама:

Мои родители, по всей видимости, хотели, чтобы их дочь обладала определенными качествами:

была тихой, непритязательной; талантливой, но скромной, вежливой; умной, но покорной. И я тоже думала, что должна быть именно такой, — иначе они не будут меня любить и одобрять.

Нелегко было играть эту роль, но я выучила правила назубок и вполне могла сойти за пай-девочку, о которой они мечтали. Я уяснила, что нужно понять, чего хотят другие люди, и притвориться такой, какой они хотят меня видеть, — тогда я им понравлюсь. Это казалось мне очень эффективной стратегией, особенно когда мною стал интересоваться противоположный пол.

С пятнадцати до двадцати пяти лет я общалась со многими парнями и взрослыми мужчинами, которые в «меня» влюблялись. Это всегда было ярко и интересно, но сама я никогда не чувствовала ничего особенного. Стоило мне привлечь внимание парня, и я сразу жаловалась, что он не любит меня настоящую, после чего прекращала отношения.

Но один мужчина разломал эту схему. Он никак не отреагировал на мое зондирование его ожиданий, не показал, какой он хочет меня видеть; казалось, он вообще не заметил моих попыток что-то выяснить. Он просто смотрел на меня и слушал, что я говорю. Я знала, что он мной увлекся, но не могла определить его взгляды. И не знала, как себя вести и кем быть. Однажды в престижном ресторане я разревелась, и он вывел меня на улицу, усадил в машину, обнял и сидел так, пока я не успокоилась. Он даже не попытался заставить меня объясниться (конечно, никаких объяснений я бы тогда не смогла дать).

Однажды вечером мы запланировали поужинать у него дома и провести ночь вместе. Во второй половине дня он позвонил и сказал, что очень устал на работе. Что хочет побыстрее домой и спать, а со мной предпочел бы увидеться завтра. Я была в ярости, чувствовала себя отвергнутой, но спокойно сказала: «Хорошо. Я тоже устала». Затем нарядилась и отправилась в ночной клуб с твердой целью познакомиться с другим парнем и сравнить счет. Но в клубе я села за столик и начала спрашивать себя о случившемся. «Он отверг меня». «Он играет со мной». Я поняла, что на самом деле в это не верю. И осознала, что это я играю в игры и что поступаю очень неправильно. Мне не нужно выигрывать. Тут я испытала невероятное облегчение, и музыка начала вибрировать прямо сквозь меня. Я поймала себя на том, что скачу в одиночестве по танцплощадке, просто-таки пляшу от радости. Несколько часов я танцевала, кричала, обливалась потом и смеялась.

Именно это переживание любви я воскресила в памяти, когда проводила эксперимент. Когда я заглядываю в себя, то вижу это ощущение любви. Я могу перестать бороться. Я могу перестать бояться. Я могу просто быть.

### История любви

Как мы видели, влюбляться — это прекрасно. Это настолько приятное чувство, что вы двое стремитесь удержать его навсегда и становитесь парой. Вы наслаждаетесь паузой в поиске одобрения и паузой в по-

токе тягостных мыслей, сопровождающих этот поиск. Кроме того, вы часто занимаетесь сексом, а секс — это один из способов, с помощью которого многие устраивают себе передышку от собственных мыслей. А затем любовь словно изнашивается. Почему нам так кажется?

Расскажу вам историю тихой, домашней женщины, которой невероятно нравится один фанат NASCAR\*, страшный непоседа. Они видятся на работе, где она занимает должность библиотекаря. Они встречаются, и она делает вид, что ей нравится смотреть гонки легковых автомобилей, участвовать в лесных пейнтбольных сражениях и посещать устраиваемые в честь победы пирушки. Он замечает некоторое напряжение, но все же думает, что она именно та, за кого себя выдает, — более чувствительная копия его самого. Он же, в свою очередь, притворяется, что любит японскую кухню и что ему хочется остаться дома и смотреть с ней фильмы, а не отправиться с приятелями в спортбар. Она считает его более общительной копией самой себя. Они влюбляются друг в друга и начинают жить вместе.

Купаясь в приятии и одобрении и не понимая, что на самом деле с ними случилось, влюбленные и дальше думают, что добились любви благодаря своим маскам. Но — они могут едва осознавать это — они так же чувствуют страх и сомнения. Ни один из них не верит другому, когда слышит: «Я люблю тебя». В глубине сознания у каждого теплится мысль: «Он (она) любит того, кем я притворяюсь. Сомневаюсь, что подлинного (подлинную) меня можно полюбить». Если же это тер-

\* National Association of Stock Car Auto Racing — Национальная ассоциация гонок серийных автомобилей. — *Прим. ред.*

тые калачи, у них будут еще и такие мысли: «Я люблю то, что он из себя строит. Не знаю, как бы я отнеслась к нему настоящему». Поначалу эти сомнения почти не досаждают им, так как оба наслаждаются благословенным чувством, которое они связывают друг с другом.

Праздник любви оказывается подпорченным, когда усилия по поддержанию искусственной маски накладывают на человека отпечаток и тайные сомнения все чаще выплывают на поверхность сознания. Однажды она перестает врать и признает, что хочет остаться дома, а не мчаться на «Дайтону 500». Он растерян и подавлен (хотя тоже опасался, что кто-то из приятелей увидит его выходящим из дверей библиотеки). Начинаются взаимные упреки.

Она говорит: «Ты мне лгал. Ты говорил, что вечерами любишь быть дома и посвящать время нашим отношениям» или: «Раньше тебе нравилось быть дома со мной, теперь ты изменился, ты больше меня не любишь».

Он говорит: «Ты лгала мне. Ты говорила, что тебе нравится то, что нравится мне, и что ты хочешь быть со мной везде и всегда».

Глубоко в душе каждый видит правоту другого, но думает, что утратит почву под ногами, если сознается и не будет отвечать выпадом на выпад. Оба с радостью перестали бы притворяться, но они не желают отказываться от представлений, которые, как им кажется, так надежно срабатывали в прошлом. И вот, продолжая цепляться за созданные ими роли (они уже не осознают, что это всего лишь роли), оба разочарованы и оба злятся.

Теперь влюбленные могут решить, что вообще не нравятся друг другу, — и могут разойтись, причем ни один из них так по-настоящему и не узнает человека, с

которым делил кров и стол. От первоначальных масок они перешли к манипулированию злыми куклами «я», и каждый чувствует себя преданным. Загоняя себя в этот тупик, пары всегда игнорируют возможность изменить вектор. Например, она могла бы сказать: «Ты прав, милый, я старалась полюбить NASCAR, но я его терпеть не могу. Мне приходилось пользоваться ушными затычками. Я делала это, чтобы ты меня любил. Я хотела, чтобы ты меня принял и решил, что я интересная. Ну как, сработало?» «Что!» — «Я признаю, что врала тебе. Я притворялась, что люблю NASCAR, поскольку боялась, что иначе ты меня не полюбишь. Так это правда? Ты полюбил бы меня в любом случае?»

Теперь у него два пути: признать свою ложь о любви к суши или обозвать ее обманщицей и вернуться к своей злой кукле «я». Она рискнула сказать правду. Если он ее поддержит и тоже рискнет, расскажет о своих страхах и сомнениях, значит, они изменили вектор движения и теперь приближаются к вопросам и поискам того, что для них является истиной. Возможно, с ними происходит нечто прекрасное и очень настоящее: начало честных отношений с собой и — кто знает? — возможно, друг с другом.

---

Как узнать, удачно складываются  
ваши отношения с человеком или нет?  
Когда гармонии нет совсем, вы понимаете:

вы несчастны. А когда отношения просто  
не так хороши, как хотелось бы, нужно  
ставить под вопрос собственные мысли.

Вы сами ответственны за возвращение  
к отношениям с самим собой,  
которые всегда имеют смысл.

Когда у вас отличные отношения с собой,  
ваш партнер становится дополнительным  
наслаждением.

Это высшее счастье.

Романтическая любовь — это история о том,  
как вам для вашей же завершенности нужен  
другой человек. Это совершенно абсурдная

история. Мой опыт говорит,

что для завершенности мне никто не нужен.

Стоит это осознать — и сделать мое бытие  
завершенным сможет любой человек.

---

## Личности не любят — личности чего-то хотят

Когда маски сброшены, люди часто чувствуют обиду и разочарование, — но многие пары выдерживают такое испытание, не распадаются. Партнеры все еще чего-то хотят друг от друга и думают, что могут получить желаемое. Многие стремятся к комфорту и надежности. Каждый смотрит на другого и думает: «Ты не тот, за кого выдавал себя при первой встрече, но, если ты дашь мне то, чего я хочу, я останусь с тобой и буду продолжать называть все это любовью». Людям кажется, что удобство и надежность вполне компенсируют разочарование. И они оправдывают свое решение в пользу стабильности тем, что такое решение реалистично и неизбежно. В их головах бродят разные мучительные мысли: «Любовь не вечна», «Большого я и не заслуживаю», «Лучше быть с нелюбимым, чем одному».

Стабильность очень удобна, не правда ли? Заключив обоюдовыгодные соглашения, партнеры думают, что пожертвовали страстью ради комфорта и комфорт этот идеален. Они рассчитывают на мощный и прочный запас надежности, способный компенсировать

ушедшую страсть. Если же один из партнеров не выполняет пункты, перечисленные в личном списке надежности и комфорта, с другим может сделаться гневный припадок.

Представьте, она изо всех сил старалась дать ему то, что он хотел, и часто притворялась, что хочет того же, что и он. И временами она точно знает, что вовсе не хочет этого делать. Она говорит себе, что жертвует своим счастьем, всей своей жизнью, чтобы ему угодить, сделать его счастливым и добиться его любви. Затем в какой-то момент делает что-то не так, и он сердится. Ее возмущение прорывается наружу и происходит колоссальный взрыв лицемерия. Оказывается, что за видимым комфортом скрывается огромное количество гнева. На сцене вновь появляются злые куклы «я», а вслед за ними и первоначальная обида. «Ты лгала (лгала) мне, когда мы сошлись, ты изменился (изменилась), ты уже не тот человек, за которого я выходила замуж (на ком я женился), ты меня не любишь».

Любовь ли это, если вы постоянно злитесь?

Вы чувствуете, что имеете право злиться. В конце концов, вы полностью открылись, отдались другому человеку и сделали уязвимы. Вы чувствуете, что имеете право на то, чтобы партнер хотел того, чего вы хотите, чтобы он хотел.

На самом деле он вовсе не обязан всего этого хотеть. Он просто продолжает хотеть того, чего хочет сам. Он не может в угоду вам изменить свои желания. Разве вы можете изменить свои желания, чтобы кому-то угодить? Можете заставить себя хотеть того, чего не хотите? Вот, он такой же.

---

Мы используем свою красоту,  
ум и обаяние, чтобы заманить кого-то  
во взаимоотношения, —  
мы словно на зверя охотимся.

А потом, когда этот кто-то пытается  
выбраться из клетки, приходим в ярость.

По-моему, не очень-то заботливое  
обхождение.

Это не любовь к себе. Я хочу,  
чтобы мой муж хотел того, чего он хочет сам.

И еще я отмечаю, что у меня нет выбора.  
Вот где любовь к себе.

Он поступает так, как поступает,  
и мне это нравится.

Это именно то, чего я хочу, ведь войны  
с действительностью причиняют мне боль.

---

## Овсяный мужчина

Некий молодой человек впервые остался на ночь у девушки, и утром она приготовила ему свой любимый завтрак — овсяную кашу. Он не признался, что ненавидит овсянку, поскольку не хотел никаких разногласий, особенно после недавней близости. Он не усомнился в мысли о том, что правда огорчит девушку.

После свадьбы она часто готовила ему овсянку, и он ее безропотно ел. Ему казалось, что, если он признается в своем отвращении к этой каше сейчас, жена огорчится еще больше, ведь окажется, что он долгое время лгал. Ему было легче съесть овсянку, чем представить, что, по его мнению, подумала бы о нем жена, скажи он ей правду. И он до сих пор ест на завтрак овсянку, вот уже двадцать три года.

А в вашей жизни есть такая овсянка? Что вы проделываете во имя любви, чего никогда бы не сделали просто так? Я задала этот вопрос своим подругам, и одна из них прислала вот такой список:

Я гладила его сорочки.

Я готовила чудесные ужины и притворялась, что мне нравится стоять у плиты.

Я делала вид, что ничто из сказанного им не может меня обидеть.

Я делала вид, что его слова обидели меня больше, чем это было на самом деле.

Я притворялась, что мне всегда интересно, *что* он говорит.

По режиму сна я сова, но заставила себя стать жаворонком.

Однажды я подстриглась очень, очень коротко.

Я отдалилась от своей родни, чтобы показать, что он важнее.

Я старалась перестать горевать о маминой смерти.

Я выбрала неинтересную мне профессию.

Я носила неудобное белье.

Составьте свой список того, что вы делаете во имя любви и чего никогда не делали бы просто так. Затем мысленно прочтите каждый пункт вашему партнеру и спросите: «Сработало? Ты любишь во мне именно это?»

«Если ты меня любишь, ты сделаешь то, что я хочу» — а правда ли это?

Пасущаяся на лугу лошадь инстинктивно становится головой к хвосту другой лошади: хвостами они смахивают друг дружке ползающих по морде мух. Ночью они спят стоя, положив головы на плечи друг другу. Все это мирная взаимность. Но «цивилизованные» люди придумали, как использовать взаимность для взаимных пыток. Для таких пыток достаточно одной только веры в то, что, если я делаю что-то для тебя, ты должен сделать что-то для меня. Если я одариваю тебя любовью, лучше ответить тем же — или чем-то не менее ценным.

Но что, если вы не ответите взаимностью? Я отзову свою любовь и одобрение и вместо них обрушу на вас поток негодования. Любые взаимоотношения диктуют людям правила, предписывающие, что нужно делать и чего лучше избегать, если вы не хотите спровоцировать обиду и негодование. Правила эти неписанные и даже не высказанные вслух. Вы постигаете их, когда их нарушаете. Видя меня в гневе, вы понимаете, что на-

рушили правило. Сделали что-то, чего не должны были делать, явились домой слишком поздно или слишком рано, забыли что-то сделать или сказать. Возможно, вам нужно спросить, что вы сделали не так, но будьте осторожны: одно из правил может предписывать все понимать, не задавая вопросов.

И, конечно, *собственные* правила, касающиеся *моего* поведения, вы узнаете посредством того же метода. Что говорит о том, что я нарушила правила? Ваш гнев на меня.

Как бы то ни было, если изо всех сил стараться изучать и выполнять все правила — поможет ли это добиться моей любви? Нет. Вы ходите вокруг меня на цыпочках — значит, моя злость может утихнуть и мы пока не расстанемся. А вот любовь, кажется, исчезла. Куда она делась? Все можно выяснить, если подвергнуть сомнению мысль «Если ты меня любишь, то делаешь то, чего я хочу».

Этой мысли большинство людей верит всю свою жизнь. Ребенок ожидает, что приятель по играм в песочнице захочет играть в те же игры, что и он. Если же приятель против, будет великая драка, потом оба с топотом понесутся искать кого-то из взрослых, чтобы пожаловаться: «Он мне больше не друг!» В этом малыше уже довольно сильна уверенность в том, что друг — это тот, кто делает то, что хочется ему, малышу. Он научился этому от родителей, которые говорили, что любят его, и поощряли, когда он их слушался, а когда отбивался от рук — наказывали. Его родители никогда не подвергали сомнению мысль о том, что послушание есть проявление любви, так почему это должен делать он?

Первым делом не оспоренные мысли о потребностях и желаниях запускают в нас поиск любви и одобрения. И неудивительно, что после того, как нам удастся

внушить симпатию другому человеку, эти мысли снова всплывают в сознании. Мы не научились сомневаться в том, чего мы хотим от любви. Не научились ставить под сомнение свои убеждения. Мы не знаем, что можем просто любить, можем просто попросить то, чего хотим, — и все это без всяких условий.

### Правда ли это?

Эта книга могла называться «Две главные универсальные лжи о любви». Об одной такой лжи мы говорили в главе, посвященной поискам одобрения: «Чтобы нравиться людям, я должен внушить им симпатию» (другая формулировка: «Я могу манипулировать вашей любовью и одобрением»). Настала пора поговорить о другой лжи: «Если ты меня любишь, ты сделаешь то, чего я хочу».

Вполне разумное, на первый взгляд, утверждение — настолько разумное, что на его основе мы выстроили целую цивилизацию. Как оно может оказаться ложным? Давайте сделаем паузу и подвергнем его сомнению.

Приведенное ниже исследование — это попытка одной женщины как можно более тщательно в себе разобраться. В процессе чтения замените отвечающего своим «ты» — человеком, который, как вам кажется, вас не любит, поскольку не выполняет ваших желаний, — и посмотрите, что получится.

*«Если ты меня любишь, ты сделаешь то, чего я хочу» — правда ли это?*

Кажется, да.

*Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?  
Каковы реальные факты?*

Нет, я не могу абсолютно точно знать, что это правда. Реальные факты: иногда ты не делаешь того, чего я хочу.

*Как я реагирую, когда верю мысли «Если ты меня любишь, ты сделаешь то, чего я хочу»?*

Все, что мы делаем друг для друга, я оцениваю с точки зрения меновой стоимости. В наших взаимоотношениях я веду учет количества любви, которой ты меня снабжаешь. Я составляю список требований и обиженно представляю его тебе, прямо говоря — или намекая, — что буду тебя любить, только если ты будешь придерживаться этого списка. И я составляю список того, что ты выполнишь, если действительно меня любишь. Я сердито показываю тебе этот список — или держу его в памяти — как доказательство того, что ты меня не любишь или не уважаешь. Используя твои промахи и несовпадения со списком как оправдания для инициированной мной обособленности, я от тебя отдаляюсь. Отказываюсь от секса. Я не даю тебе того, что в глубине души хочу дать, из-за чего мне очень стыдно, я чувствую себя виноватой, а потом начинаю себя ненавидеть, переедать; я курю и слишком много пью, оправдывая свои действия твоей нечестностью. Я злюсь на тебя, когда мне одиноко, и думаю, что, если бы ты только выполнил мои желания, мне не было бы так плохо. Как правило, все сводится к мыслям о том, что ты меня не любишь.

*Кем бы я была без мысли «Если ты меня любишь, то сделаешь, что я захочу»?*

*Что, если бы эта мысль просто проходила через мой ум, как воздух?*

Глядя на тебя, я бы не подсчитывала наши баллы. Я бы не мучила себя догадками о том, доказывают ли твои поступки твою любовь ко мне или нет. Если бы ты не выполнял мои желания, я бы не расстраивалась. Я бы понимала, почему ты чего-то не сделал и почему в тот момент это было для тебя правильно, — а если бы чего-то не поняла, то могла бы спросить. Я бы не принимала все на свой счет. Оставалась бы спокойной и счастливой. Если бы я сама могла справиться с тем, что я хотела бы видеть в твоём исполнении, я бы взяла и сделала это. Без мысли «Если бы ты меня любил, ты бы выполнял мои желания» я бы вернулась к себе. Я бы увидела, что люблю тебя, — и продолжила бы заниматься своими делами. Ты был бы для меня человеком, которого я люблю и о котором забочусь, — и все. Я стала бы гораздо спокойнее и счастливее. И была бы тебе благодарна. Я больше нравилась бы самой себе.

*Разверни эту мысль.*

«Если ты меня любишь, ты не будешь делать то, чего я хочу». Да. Я могу представить, каким образом это утверждение может быть правдивее, чем изначальное. Вот три примера того, как улучшилась моя жизнь благодаря твоему отказу выполнять мои желания.

Первый пример: я помню, что хотела купить те акции, а ты сказал, что это не самая лучшая идея. Ты настоял на своем, акции упали в цене, и мы купили «приус» на те деньги, которые потеряли бы на акциях. Спасибо, что не уступил мне! Обожаю наш «приус»!

Второй пример: я хотела, чтобы ты пошел с моими друзьями в индийский ресторан, а ты наотрез отказался. Я это ценю. Я ценю то, что ты не пошел тогда с нами и не поддался чувству, что должен мне угодить. Ты позаботился о своем желудке, своем времени и своей честности.

Третий пример: я летела в Лас-Вегас увидеться с нашими внуками и очень хотела, чтобы ты составил мне компанию. Ты же решил никуда не лететь на эти выходные — ты хотел побыть дома и насладиться уединением. Мне так понравилось, что ты отказался от тех шумных и полных забот выходных, беготни с детьми и внуками по магазинам, поисков подарков для близнецов, дикого гвалта на кухне, неумолчного смеха, музыки и еды. Мне было приятно думать о твоём уединении, о том, как ты читаешь, работаешь, не спеша принимаешь ванну, тихо общаешься со своим прекрасным «я» и живешь той жизнью, которую мы так любим, когда бываем вместе.

Я уважаю тебя за твою честность и целостность, и наши дети тоже; они многому научились благодаря твоей стойкости. Я обожаю твое благородство по отношению к себе, к ним и ко мне, и твою твердость, которую ты проявляешь, когда точно

знаешь, что следует и чего не следует делать, — и как ты настойчив в этом своем знании, независимо от того, что говорят другие, в том числе и я.

*Возможен ли другой разворот?*

«Если бы я любила себя, я бы делала то, чего хочу». Да. Иногда я чувствую, как внутренний голос говорит мне, что правильно и что нет, а я не слушаю его, даже во второй и третий раз. Иногда не делаю чего-то, хотя точно знаю, что это нужно сделать. Я замечала, что временами не обращаю внимания даже на очень простые внутренние побуждения. Мне хочется позвонить детям, чтобы просто услышать их голоса, — и иногда я откладываю звонок, не звоню и обманом лишаю себя такой радости.

*Еще разворот?*

«Если бы я тебя любила, я бы делала то, что ты хочешь». Да, я могу это представить. Если я тебя люблю, то я сделаю то, чего ты хочешь, если это представляется мне честным и правильным. Если твое желание не противоречит моему, мы приходим к согласию, это так просто — и мне совсем не трудно тебя услышать и быть рядом, когда ты во мне нуждаешься. В общем-то именно этого я и хочу. Когда я перестаю переживать о победах и поражениях, мне очень легко давать тебе то, что я действительно хочу тебе дать, причем пользу от этого всего получаю тоже я. Я поняла, что, отдавая тебе, я дарю себе счастье. К тому же, когда я даю тебе то, что ты хочешь, — например, иду

туда, куда хочется тебе, даже если мне кажется, что мне там будет неинтересно, — я многое узнаю о нас с тобой. В твоей жизни столько всего, чего я не знаю, — и все потому, что я заранее решила, что мне это не нравится. Может, я увлекусь тем, от чего раньше отказывалась, — просто интересно, что же там, по другую сторону того занятия. Когда я делаю то, что хочешь ты, моя жизнь нередко становится интереснее. Слушая тебя непредвзято, я многому учусь.

Если любовь допускает какие-то (или вообще все) из этих *разворотов* — «Если ты меня любишь, то не станешь делать то, чего я хочу», «Если я себя люблю, то буду делать то, чего хочу я», «Если я тебя люблю, то буду делать то, чего хочешь ты», — о чем это говорит? О том, что можно радостно отделить любовь от желаний и окунуться в переживание свободы.

Помните парня, жившего вместе с девушкой-библиотекарем, — мы говорили о нем в конце прошлой главы? Мы расстались с ним, когда он с изумлением узнал, что NESCAR девушке не нравится и она больше не хочет ходить с ним на гонки. Что было бы, если бы он осознал, что любовь не имеет никакого отношения к тому, выполняет она его желания или нет? Как могла бы сложиться их жизнь?

— Пока, я на гонки. Хочешь, потом поужинаем вместе — закажем ребрышки в «Хьюстоне»?

— Нет, спасибо, милый. Мне приятно, что ты меня приглашаешь, но у меня сегодня поэтический семинар.

— Хорошо. Все-таки здорово смотришься с этой книгой и котом на коленях.

— И у тебя довольный вид. Хорошего вечера. Увидимся.

## Честное общение

Если вы знаете разницу между любовью к кому-то и желанием сделать так, чтобы этот человек выполнял ваши желания, это не значит, что вы не можете его (ее) ни о чем просить. Вы можете обращаться с той или иной просьбой к любимому человеку — осознавая, что его ответ никак не связан с его любовью к вам. Вы обнаружите, что, если за просьбой не скрывается никаких подводных камней, просить становится гораздо легче. А когда ваш любимый поймет, что ваше душевное равновесие не зависит от его ответов, между вами может установиться удивительное чувство близости.

---

### Упражнение «Честное "нет"»

---

Честное общение начинается с общения с самим собой. Предполагается, что вы будете отвечать так, как кажется правильным вам, — независимо от возможных реакций окружающих на ваш ответ. Прежде всего, вам следует определиться, что для вас по-настоящему истинно. Нечестное «да» — это «нет» себе.

Попробуйте выполнить такое упражнение. Представьте, что вы просто говорите «Нет», когда чья-то просьба вызывает в вас противоречивые чувства. Обратите внимание на свои мысли о возможных последствиях, запишите ваши жуткие предположения и подвергните их сомнению, особенно мысли наподобие «Если я скажу «Нет», он не будет меня любить» и «Если я скажу «Нет», она подумает, что я ее не люблю».

Например, дочь-подросток хочет взять вашу машину, чтобы поздним дождливым вечером отправиться на вечеринку. Говорит, что эта вечеринка ей важнее

всего на свете. И что возненавидит вас на всю жизнь, если не дадите ей машину. Вы колеблетесь — и о чем в этот момент думаете? Исследуйте эти мысли. «Она меня возненавидит, если я скажу «Нет»?» — а правда ли это? Как я реагирую на эту мысль? Кем бы я была без этой мысли? Какой *разворот* возможен?

Или же ваш лучший друг спрашивает, можно ли оставить собаку в вашей крошечной квартире, пока он три недели будет отдыхать на Гавайях. Или ваш парень хочет близости с вами, а вы не настроены на секс. Найдите в своей жизни такой неоднозначный случай и исследуйте его. Осознайте, что адресованное им «Нет» может означать «Да» самому себе. И отметьте, что любить можно без всяких условий — даже если вы отвечаете «Нет».

Люди просят о многом. Когда вы осознаете, что честным ответом с вашей стороны будет ответ «Нет», вам очень просто о нем сообщать, если одновременно вы даете человеку почувствовать свою любовь. «Нет» — первая часть вашего ответа, а подтверждение вашей любви — вторая часть. Вот несколько примеров того, как можно честно отказать в просьбе и в то же время дать понять человеку, что вы его слышите и уважаете просьбу о том, чего он хочет. Найдите самые заботливые, естественные и искренние для вас слова. Попробуйте сделать так и посмотрите, каково это — не отступать от своей честности и целостности.

Спасибо, что обращаешься с просьбой, и — нет.

Я понимаю, и — нет.

Возможно, ты прав, и — нет.

Я о тебе забочусь, и — нет.

Я вижу, что в твоем случае это подходит, и — нет.

Я хочу сделать тебе приятное, и — нет.

Я боюсь тебе отказывать, поддержи меня, пожалуйста, и пока — нет.

Пока не знаю. Спроси чуть позже, пожалуйста.

### Просто попросить

Не умея внятно высказываться, вы всю жизнь можете прожить без любви и понимания, даже не осознавая того, что стоит лишь высказать свои желания — и весь ваш мир может измениться. Помните: первая стадия внятного общения — это общение с самим собой.

Представьте, что вы чего-то хотите, но вам трудно об этом попросить. Вы надеетесь получить желаемое от своего партнера, или обижаетесь на него, поскольку не получаете того, что хотите, или пытаетесь манипулировать им, бросая намеки или притворяясь жертвой и стараясь вызвать у него чувство вины, — и все это время вам кажется, что вас не любят. Теперь представьте, что вы просто просите о том, чего хотите; запишите пугающие вас мысли о возможных последствиях такой просьбы. «День благодарения в этом году я хочу провести наедине с собой, хочу побыть в пристанище йоги. Если я скажу об этом мужу, он может...» «Я хочу, чтобы жена была со мной ласковее. Если я попрошу ее прикоснуться ко мне чаще, она может...» Теперь подвергните эти мысли сомнению. «Если я ее попрошу, она может оттолкнуть меня» — правда ли это? Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Как я реагирую, когда появляется эта мысль? Кем бы я был без этой мысли? Какой здесь возможен *разворот*?

Заметьте: стоит только отделить любовь от желаний и обратиться с простой просьбой, становится гораздо легче. Но попросить необходимо. Люди не умеют пред-

угадывать желания, они не телепаты и не могут ловить все ваши намеки.

Потренируйтесь просто просить. Обратитесь сегодня с какой-нибудь просьбой к трем разным людям. Просите, не стараясь быть добрым и заботливым, не пытайтесь манипулировать. Просите просто и ясно, никак не оправдывая свою просьбу. Обращайте внимание на страх и чувство облегчения, которые могут всплыть на поверхность вашего сознания, когда вы обращаетесь к человеку с просьбой. Кем бы вы были, если бы прямо попросили о том, чего вам хочется, а не обижались на отсутствие того, о чем не просили?

### Просто попросить себя

Обращаясь к кому-то с той или иной просьбой, важно понимать, что люди не всегда могут и не всегда хотят выполнять ваши просьбы (или, в некоторых случаях, люди недостаточно честны). В таком случае обратитесь с просьбой к другому человеку или же выполните *разворот* и попросите себя. Дайте себе то, чего, по вашему, вы хотите. Если все отказали, кто остается? Безусловно, остаетесь вы — вы именно тот человек, которого вы ждали.

Возможно, вам хочется, чтобы кто-то был с вами более честен; говорил с вами; не говорил с вами так много; стал вашим другом; оставил вас в покое; не был все время приторно сладок. Можете ли вы сами дать себе что-то из перечисленного? Быть может, вы хотите, чтобы вас обняли. Как вы думаете, что вам даст объятие? Определитесь и подарите это себе. Если не сработало, попросите кого-то прямо, а если вам откажут и вам все еще будет хотеться объятий, попросите

кого-то еще, и еще, и еще — пока вас не обнимут. Кто, кроме вас, вас останавливает?

Возможно, вы обнаружите, что вам действительно хочется обратиться к кому-то с просьбой о любви. Если это так, обратите внимание на импульс, толкающий вас что-то за эту любовь выторговать. Что будет, если вы просто прекратите торговаться и позволите себе ощутить любовь? Например, представьте, что вам кажется, будто ваш партнер вас не любит, не обращает на вас никакого внимания. Ни с того ни с сего у вас появляется импульс купить ему подарок или сделать для него что-то «благородное». Присмотритесь — и, возможно, увидите: подарок вы пытаетесь выменять на толику его заботы и внимания.

Представьте, что вместо этого внимание и заботу вы дарите себе сами. Естественно, это предполагает сомнение в болезненной для вас мысли. Здесь такой мыслью может быть умозаключение «Он не уделяет мне внимания, значит, он меня не любит». Правда ли это? Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Как вы реагируете, когда верите этой мысли? Кем бы вы были без нее? Как бы вы *развернули* эту мысль?

Завершив исследование, подумайте, не исчезло ли у вас желание покупать ему подарок. Возможно, не исчезло, и это не будет обменом. Один из признаков, позволяющих отличить любовь от торговли, заключается вот в чем: когда вы делаете подарок по вдохновению одной только любви, то доставляете удовольствие самому себе.

---

Внутренний голос — вот мой партнер.

Любой брак есть метафора этого брака.

Мой возлюбленный — это место внутри меня,  
где зарождаются подлинные «да» и «нет».

Вот мой настоящий партнер.

Он всегда со мной. И сказать вам «да»

в то время, когда моя честность говорит

«нет», — означает развод с этим партнером.

---

## 6

### Семинар по взаимоотношениям

Как мы видели, в мире бытуют два основных недоразумения, касающихся любви. Первое: чтобы обрести любовь, нужно манипулировать окружающими; второе: любовь помогает получить желаемое. Проведя небольшое исследование, вы могли заметить, что ни одну из этих мыслей вы не можете назвать правдивой. Яснее ясного, почему выстроенные на таком фундаменте отношения доставляют людям столько трудностей. Ясно и то, как достичь гармонии в отношениях, оставаясь верным самому себе.

Итак, как же сохранить верность себе? Во-первых, следует помнить, что самые близкие ваши отношения — это отношения с собственными мыслями. Это касается всех — и человека с двадцатилетним опытом семейной жизни и шестью детьми, и холостяка, встречающегося с девушкой, и разведенного, и страдающего от неразделенной любви юноши, и отшельника-одиночки, и вообще всех людей, в жизни которых встречаются все возможные комбинации этих сюжетов. Одного только открытого сердца мало — нужен еще открытый ум.

Если ваша партнерша сидит в другом конце комнаты и читает книгу, вы можете подумать, что она красива — или же что лучше бы она не читала, а говорила с вами. Она может поднять глаза, заметить ваш взгляд и спросить: «На что ты смотришь?» — и вы вольны выдумать целую историю о том, что стоит за этим вопросом. Если вы верите мыслям «Я действую ей на нервы», «Она хочет побыть одна», «Она думает, что я зря трачу время», — ваша реакция не будет иметь с этой девушкой ничего общего. Вы отреагируете на свои мысли о том, что именно она думает.

Исследовательское восприятие собственных мыслей позволит вам воспринимать партнера с пониманием. Качество отношений с партнершей зависит не от того, что вы о ней думаете, а от того, верите вы своим мыслям или нет. Сумасшедшие, скандальные мысли наподобие «Она должна уделять мне внимание» попадают в ваш ум без спросу: вы даже не думаете их, это они думают вами. Попытки подавлять их или управлять ими всегда безуспешны. Но если в них усомниться и суметь их понять, у этих мыслей никогда уже не будет над вами власти, они не смогут ни встревожить вас, ни заставить руководствоваться в своих действиях силами более низкими, чем разум и доброта. Вы заметите: когда мысли, которые однажды уже встревожили вас, появляются вновь, вы улыбаетесь им, и они мирно возвращаются туда, откуда явились.

В этой главе вы прочтете о многих людях, испытывающих различные трудности в отношениях с другими людьми, — все они исследуют свои мысли, задавая себе четыре вопроса и совершая *разворот*. Все описания взяты из расшифровок записей диалогов, имевших место в реальной жизни. Я задавала вопросы, и люди, участвовавшие в моих семинарах и занятиях,

на них отвечали. Возможно, некоторые из недоразумений вы узнаете по собственному опыту построения отношений — и насладитесь тем, как они исчезают, стоит только усомниться в стоящих за ними мыслях.

Если что-то в отношениях причиняет вам боль и вы не можете определить точную причину этой боли, можно проделать то же самое. Сядьте и изложите свои мысли на бумаге. Сосредоточьтесь на своих претензиях к партнеру. Забудьте о доброте. Раз уж вы этим занялись, смело преувеличивайте любые замеченные ошибки. Возьмите за образец анкету со стр. 313—314 и напишите, как вас обидели, что человеку следовало и не следовало делать, чего вы от него хотите и что вам нужно, с чем вы больше не желаете мириться. Когда запишете все свои мысли, подвергните сомнению то, во что вы верите. Задайте четыре вопроса и сделайте *развороты*.

## Список диалогов

Моя девушка не дарит мне счастья	120
Требования моей жены	122
Мой муж не пытается наладить наши отношения	124
Мой муж хочет слишком много секса	128
Она не любит меня безусловной любовью	130
Мне нужно, чтобы он меня понимал	133
Моя девушка не должна меня бросать	135
Я не достойна любви	139
Ей не должно быть так больно	142
Родители должны любить меня и ценить	143
Я должна быть его единственной возлюбленной	146
Моя любимая должна заниматься со мной сексом	151
Без моего парня я никто	154
Мой отец не должен быть таким пассивным	157
Я хочу океан одобрения	161
Мой отец плохо со мной обращался	164
Моя бывшая жена должна меня простить	176
Скажу правду — потеряю девушку	178
Мой муж должен вернуться в семью	183
Моя наставница меня обижала	187

---

Когда мы начинаем подвергать сомнению свои мысли, наши партнеры — живые, покойные, бывшие — всегда становятся нам лучшими учителями. С каким бы человеком ты ни был, в этом нет ошибки; он или она отличный учитель для вас, и это не зависит от качества ваших отношений — стоит только начать исследование, и это станет ясно как белый день.

Во Вселенной не бывает ошибок.

Поэтому, если ваш партнер сердится, это хорошо. Если в нем есть то, что вы считаете недостатками, это хорошо, потому что это ваши недостатки, вы проецируете их на другого, и вы можете их записать, исследовать, а потом освободиться от них. В поисках гуру многие едут в Индию, но вам туда не нужно: вы живете с гуру под одной крышей. Ваш партнер даст вам все, в чем вы нуждаетесь для того, чтобы быть свободным.

---

## Моя девушка не дарит мне счастья

*Я обижаюсь на свою девушку, она не дарит мне счастья.*

«Она должна дарить вам счастье» — правда ли это?

*Это то, чего я хочу.*

И вы можете абсолютно точно знать, что она должна это делать?

*Нет.*

Это и есть лекарство от самой сильной боли. Как вы реагируете, когда верите этой мысли?

*Ну, я злюсь, накручиваю себя и очень обижаюсь.*

Как вы обращаетесь с девушкой, когда верите этой мысли?

*Я грублю ей. Неуважительно с ней разговариваю. Иногда капризничаю, как ребенок. Я не ценю того, что она для меня делает. Я не ценю ее.*

Кем бы вы были без мысли о том, что она должна делать вас счастливым?

*Независимым и свободным человеком.*

И счастливым?

*Более счастливым, чем сейчас, по крайней мере.*

Это мне нравится. «Она должна дарить мне счастье» — *разверните* эту мысль.

*Я должен дарить себе счастье.*

Теперь назовите три способа, с помощью которых вы могли бы сделать себя счастливым, три вещи, в которых вы себе, возможно, отказываете, а вину перекладываете на девушку.

*Хорошо. Я бы хотел чаще ходить с друзьями на бейсбол. Хотел бы смотреть больше спортивных телепередач и при этом не чувствовать себя виноватым. И хочу не чувствовать себя обязанным ужинать с ее сестрой и зятем каждый раз, когда с ними ужинает она.*

Отлично. Чтобы все это осуществить, вам никто, кроме вас, не нужен. Вы можете сами взять на себя ответственность за собственное счастье, предоставив девушке передышку. Один из сценариев, который вы можете для этого выбрать, заключается в том, чтобы продолжать исследовать собственное мышление и перестать считать, что вся ваша жизнь — это ее ошибка. Вот где источник подлинного счастья — внутри вас, стоит пробраться к нему, и вам ничего больше не будет нужно. Существует еще один *разворот*.

*Я должен сделать свою девушку счастливой.*

Да, это нужно лично вам — просто потому, что таково ваше мировоззрение. Конечно, вы не можете осчастливить ни ее, ни кого-либо другого,

это безнадежная затея. Но вы можете покупать ей цветы, быть с ней добрым, великодушным, можете пристально посмотреть на себя, когда подумаете о том, будто в вашей несчастливой жизни виновата она. Вы можете дать ей то, о чем мечтаете сами. Такой подарок может сделать вас счастливым — а ведь именно этого вы ждете от нее. Если мне в голову приходит мысль угостить мужа утренней чашкой кофе, я варю кофе, приношу его мужу и ставлю чашку перед ним. И если он не хочет кофе, я знаю, что дело не в муже. Я с удовольствием готовила кофе, и я просто угожила самой себе. И независимо от того, хочет мой супруг кофе или нет, когда он говорит мне «Спасибо», я недоумеваю, за что он меня благодарит. Я принесла ему кофе ради самой себя, просто чтобы дать выход моей любви к нему. Жизнь — прекрасный сон, нужно только понять это.

### Требования моей жены

*Жена требует от меня слишком многого.*

Правда ли это? Кто живет двойной жизнью и говорит «да», подразумевая «нет»? Как она заставляет вас выполнять ее требования?

*Я чувствую, что обязан их выполнить.*

Иными словами, вы говорите ей «да». Вы врете, даете ей то, чего не хотите давать, и тем самым причиняете себе боль. А потом говорите, что это ее вина. Если бы вы были честны со своей

супругой, вы могли бы даже сказать ей что-то вроде такого: «Я бы хотел сделать это для тебя, милая, но дело в том, что пока я этого не хочу. Возможно, никогда не захочу. Я работаю над этим». Или: «Я не хочу этого делать. Может, давай подумаем вместе и найдем другой выход?» Есть столько добрых и честных способов сказать «нет». Но вы соглашаетесь, так как думаете, что вам что-то нужно от нее, и вы это делаете, поскольку боитесь, что иначе она не удовлетворит вашу потребность. Это никого не любит; это чего-то хочет. Говоря «да» и подразумевая «нет», вы обманываете и себя, и ее. Вы лжете, чтобы получить от нее желаемое. Так кто более требователен, супруга или вы?

*Да, я понимаю. Я действительно требую от нее одобрения.*

Она могла предъявлять свои требования по сто раз на дню, и вы сто раз могли отвечать: «Я люблю тебя, и — нет». А на ее «Если ты не сделаешь этого, я от тебя уйду» вы могли ответить: «Я понимаю». И посмотреть, что будет. Уйдет? Останется? Но если вы говорите «да», а подразумеваете «нет», вы теряете свою целостность, теряете себя, а ведь живете вы именно с собой. Если вы говорите ей «да» и это ваше «да» лживо, вы теряете себя, дорогой, и в любом случае можете потерять ее. Мой бывший муж мог требовать от меня чего угодно, и, если его требования мне не нравились, я всегда говорила правду, например, так: «Я люблю тебя, и я не могу это сделать». Мне не нужно было вдаваться в подробности и говорить, что такой

поступок разрушает мою целостность. Он часто кричал на меня, сыпал проклятиями и грозился уйти — и я всегда отвечала: «Я понимаю это». Он говорил: «Ты пожалеешь», а я: «Возможно, ты прав. Я люблю тебя. И я не могу выполнить твою просьбу». Но если бы я согласилась с ним, подразумевая в душе отказ, я бы снова утратила саму себя, а ведь я живу именно с собой. Если бы я сказала «да» и это оказалось ложью, я бы расторгла свой брак с самой собой. И мой муж жил бы не с женой, а с маской жены.

*Итак, жена ожидает или желает чего-то от меня, высказывает свои пожелания, а я хочу, чтобы она меня любила и уважала, и поэтому исполняю ее ожидания. Если я прерву эту цепочку, она может от меня уйти, а для меня это очень страшно.*

Да, но вы теряете ее в любом случае. Вы живете с иллюзией, не более. Вы живете с обитающим в вашем уме чудовищем, и это чудовище покинет вас, если вы не будете выполнять его желания. Вы пока даже не познакомились со своей женой. Вы живете, довольствуясь придуманным образом супруги. И пугает вас не жена, а этот образ.

**Мой муж не пытается наладить  
наши отношения**

*Я сержусь на мужа, потому что он даже не пытается наладить наши отношения.*

Предполагается, что он должен хотя бы минимально заботиться о ваших отношениях, а он этого не делает, — в этом и заключается ваше понимание любви? Как вы с ним обращаетесь, когда верите в безумное представление о том, что он должен всегда о вас заботиться?

*Игнорирую его и осуждаю.*

И что вы чувствуете, когда игнорируете и осуждаете любимого человека?

*Мне больно, чувствую я себя ужасно.*

Если вы верите этой мысли, добро пожаловать в ад. Какой бы вы были в его присутствии без мысли о том, что он должен о вас заботиться?

*Я бы о нем заботилась.*

Да. Вы стараетесь добиться от него любви, а вы и так есть любовь.

*Мне всегда больно просить его об этом, ведь на самом деле инициатива исходит не от него.*

Да, дорогая. «Я сержусь на мужа, потому что он не пытается наладить наши отношения» — *разверните* эту мысль.

*Я сержусь на себя, потому что не пытаюсь наладить отношения с собой.*

---

Другой человек не может быть причиной болезненных ощущений и дискомфорта того или иного рода. Никто из внешнего мира не способен причинить мне боль.

Это невозможно в принципе.

Больно мне может быть только тогда, когда я верю стрессовым мыслям.

Это отличная новость, ведь получается, что для избавления от боли мне никто не нужен. Именно я могу перестать причинять себе боль.

Это вполне в моих силах.

Исследование помогает нам научиться воспринимать наши мысли с неким простым пониманием. Боль, гнев и разочарование — признаки того, что пора провести исследование.

Мы либо верим своим мыслям, либо сомневаемся в них: третьего не дано. Сомневаться в своих мыслях — это гораздо добрее и человечнее. В конце исследования мы всегда исполняем большей любви, чем в начале.

---

Да. Когда вы внутренне вмешиваетесь в его жизнь, указывая, кого ему любить, а кого — нет, то чувствуете обособленность и одиночество. Можете придумать еще один разворот?

*Я злюсь на себя, потому что не пытаюсь уладить отношения с ним. Иногда это действительно так — когда меня заботят лишь собственный комфорт и благополучие.*

Да. Вот вы думаете: «Я налажу отношения с ним, когда он начнет проявлять заботу обо мне». А этого не случается. И вам, возможно, захочется пойти домой и сказать: «Милый, я в таком восторге. Мне нравится, что ты не заботишься. Я только что поняла, что и о себе я могу сказать то же самое».

*Это правда! И это действительно необычно.*

И, возможно, вы захотите договорить: «Я поняла, что мне нет до тебя дела, — ты мне нужен лишь для собственного комфорта».

Да.

Все, что вы называете им, — это вы сами. Он есть ваша история. Так что вы пока даже не познакомились с ним.

Мой муж хочет слишком много секса

*У мужа слишком большие сексуальные запросы.*

Правда ли это? Чего он требует?

*Ну, он не то чтобы требует. Он просит меня заняться с ним сексом.*

Значит, то, что он слишком требователен в постели, не совсем правда. Интересно. А как вы реагируете на мысль о том, что он слишком требователен в сексе?

*Я чувствовала психологическое давление и старалась угодить ему — соглашалась, даже если не хотела близости. А теперь я ему почти всегда отказываю.*

А как вы обращаетесь с ним, когда верите, что он требователен, хоть это и не так? Пытаясь угадать, о чем он думает, когда заговаривает об этом, вы, должно быть, как в камеру пыток попадаете.

*Отношусь к нему подозрительно. Когда он со мной приветлив, мне кажется, он просто пытается настроить меня на нужный лад. Я сразу напрягаюсь и настроение у меня становится совсем не такое, как ему хочется. Его повадки кажутся мне подлыми и манипулятивными, и тогда я думаю, что он печется только о себе и его не волнуют мои чувства. Я сержусь и еще больше от него отдаляюсь.*

Я могу понять причины вашего напряжения и разочарования. Кто бы захотел близости с тем, кого считает эгоистом? Кем бы вы были без мысли о том, что ваш муж слишком требователен?

*Я смогла бы просто ответить на его просьбу честным «да» или «нет». Я бы перестала думать, что он постоянно просит меня о сексе. Если мой отказ его раздосадует, ко мне это не будет иметь никакого отношения. Мне останется только спросить себя, хочется ли мне сейчас заниматься любовью с этим сердитым мужчиной. Возможно, он заметил бы, кто мне больше нравится в постели — сварливый муж или довольный жизнью. Сейчас мне кажется, что сексом мы занимались бы чаще.*

Да. Возможно, вы даже увидите в нем человека, который честно говорит вам о своих желаниях. Который вас крепко любит. Вспомните, как вы с ним обходились, — а он все еще хочет быть с вами. «Мой муж слишком требователен в постели» — разверните эту мысль.

*Я слишком требовательна в постели. Я часто требую отсутствия секса и управляю его интимной жизнью, да. Когда я думаю, что муж должен читать мои мысли и предлагать мне близость, только когда это согласуется с моими желаниями, я предъявляю очень серьезные требования.*

Она не любит меня безусловной любовью

*Мне грустно из-за моей жены — она не полюбит меня безусловной любовью.*

«Она должна подарить вам безусловную любовь» — это правда?

*Да.*

Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

*Ну, не абсолютно точно. Я так думаю.*

Да, дорогой. «Должна» относится к прошлому или будущему, а с настоящим спорить безнадежно. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

*Ощущаю грусть, разочарование, иногда злость. Я отдаляюсь от нее. Чувствую депрессию и думаю о том, что достоин лучшего. Появляется жалость к себе. Иногда мне кажется, что я женился не на той девушке.*

Да, она ведь не соответствует вашей мечте об идеальной супруге. Кем бы вы были, если бы не верили мысли о том, что жена должна любить вас безусловной любовью? Каким бы вы были в ее присутствии, если бы никогда больше не верили этой мысли?

*Был бы тем, кто не ждет от нее безусловной любви.*

Я слышу, что вы готовы любить ее безусловной любовью, сколь обусловленной бы ни была ее любовь к вам. Пока вы верите мысли о том, что она должна дарить вам безусловную любовь, вы говорите не о своей жене, которая живет с вами под одной крышей. Вы говорите о воображаемой жене — и вы не дарите безусловную любовь живущей с вами супруге. Итак, сделайте *разворот*.

*Мне грустно оттого, что я не подарю ей безусловной любви. Но я действительно люблю ее. Я считаю, что партнера нужно любить безоговорочно, без всяких условий, — это то, что я взял на себя, когда мы поженились, и что делаю сейчас.*

Посмотрите на это внимательнее, дорогой. Попробуйте определить три подлинных ситуации, когда вы не испытываете к ней безусловной любви. Я бы не сказала, что вы пылаете любовью, когда злитесь на жену и отдаляетесь от нее.

*Хм, так и есть. В таких случаях я не пылаю любовью. Ладно, наверное, когда мне кажется, что она не любит меня безусловной любовью, я тоже не испытываю к ней такой любви. Я обижаюсь и захоплюываю свое сердце. Это правда.*

Где еще в вашей жизни отсутствует безусловная любовь к жене?

*Когда речь заходит о деньгах, у нас часто возникают разногласия. Недавно я разозлился, когда она сказала, что мы не можем себе позволить новую лодку, которую хотел купить я. В общем-то она была права,*

*а я вел себя так, будто все ее слова вздор, был с ней холоден и груб. Теперь мне от этого очень плохо.*

Что ж, милый, когда придете вечером домой, признайте ее правоту. Искренне извинитесь — выскажите то, что вы сейчас чувствуете. Спросите, как вам лучше поступить, — и действительно выслушайте, что она скажет, не пытаясь при этом защищать свою позицию. Ваша супруга сделает все, как вы хотите, — если только вы всерьез говорили о том, что желаете присутствия в вашей жизни безусловной любви. Смирение — противоположность раболепия и первый шаг к обретению своей силы, мой ангел. Можете привести еще какой-нибудь пример?

*Да. Я наказываю ее за то, что она выглядит менее привлекательно, чем другие женщины, за лишний вес. Самое идиотское то, что мне до ее вида нет никакого дела. Я так ее люблю, для меня она всегда красавица. Я критикую ее пищевые пристрастия — а ведь не мешало бы мне и на себя посмотреть. Я вижу здесь еще один разворот: «Я должен любить себя безусловной любовью». Я часто лишаю себя этого.*

Можете привести три примера, доказывающих отсутствие у вас безусловной любви к себе?

*Когда я передаю, то обращаюсь с собой очень жестоко. Использую ненависть к себе, чтобы унять аппетит, — но это малоэффективно. Кроме того, я становлюсь сам себе противен, когда думаю, что ошибся. И устраиваю себе настоящую головомойку, когда что-то забываю.*

Да, мой милый. Почувствуйте, как вы жестоки к себе. И обратите внимание на боль, причиняемую вами себе, когда вы сравниваете свою жену с кем-то несуществующим, с идеальной супругой, которая и не может существовать — ни в одном браке. Это не любовь к себе. И вы уже знаете, что и не любовь к ней. И, дорогой, все это длится какое-то время, все непостоянно. Все меняется: «Я люблю тебя», «Я не люблю тебя», «Люблю», «Люблю», «Не люблю». И когда вы «не любите», то причина в вас, а не в вашей супруге, можете не сомневаться. Поэтому сядьте, исследуйте свои мысли и не хитрите с ответами и с вашей прекрасной непорочной сущностью. Ничто извне — ни человек, ни обстоятельства — не могут сделать вас несчастным. Только ваши не подвергнутые сомнению мысли о том или ином человеке или обстоятельстве. Исключений здесь не бывает.

Мне нужно, чтобы он меня понимал

*Мне нужно, чтобы муж меня понимал.*

«Вам нужно, чтобы муж вас понимал» — правда ли это?

Да.

Это действительно вам нужно? Можете ли вы абсолютно точно знать, что для вас это самое лучшее?

*Ну, в конечном счете... Наверное, нет.*

Кто знает, что для вас сейчас самое лучшее? Разве способен бутон раскрыться раньше времени? Это невозможно, правда? Мы можем заботиться о нем, открывать путь свету, поливать, и он раскроется, когда раскроется: точно вовремя. Милая, как вы обращаетесь с ним, когда верите мысли о том, что вам нужно его понимание, а этого понимания нет?

*Я очень сержусь, мне становится очень грустно. Я отдаляюсь. Осуждаю его.*

Да, веря этой мысли, вы не понимаете мужа! И становитесь учителем непонимания. Кем бы вы были без мысли о том, что вам нужно его понимание?

*Я была бы счастлива с ним.*

Да, милая. Вы бы его понимали. Вы были бы живым образцом понимания — тем, кем вы хотите видеть его. Если я добиваюсь чьей-то любви, одобрения или высокой оценки, разве я могу понять этого человека? Это жестоко по отношению к нему и жестоко по отношению ко мне. Я бы предпочла быть свободной. Предпочла бы посмотреть, что произойдет, если я останусь свободной и просто буду с ним, принимая его таким, какой он есть в этот миг. Кто знает, что я обнаружила бы. И кто отказался бы любить и ценить человека, способного понимать? «Мне нужно, чтобы он меня понимал» — *разверните* эту мысль.

*Мне нужно понимать его.*

Да. Вам нужно понять, что он не понимает. Вы только что вернули ему его жизнь — в своих мыслях, — и он это почувствует, после чего его жизнь снова вернется к вам вместе с благостным пространством, в потоке без разделения. Когда вы верите мысли «Мой муж должен меня понимать», а на самом деле он вас не понимает, вы получаете рецепт несчастья. Вы можете сделать что угодно, чтобы он вас понял, и в конце концов он поймет то, что понимает.

*Моя девушка не должна меня бросать*

*Мне грустно оттого, что она может меня бросить.*

«Она не должна вас бросать» — можете ли вы с абсолютной точностью знать, что это правда? Можете ли абсолютно точно знать, что ее уход не станет для вас высшим благом, что без нее ваша жизнь не улучшится?

*Нет, я не могу этого знать. Впрочем, мне даже представить такое трудно.*

А как вы реагируете на мысль «Она не должна меня бросать» в то время, когда она действительно хочет вас бросить?

*Чувствую неуверенность, чувствую себя несчастным.*

Вы чувствуете себя покинутым? Как вы реагируете, когда верите, что она может от вас уйти? Как обращаетесь с ней, когда чувствуете себя неуверенным и несчастным?

*Я становлюсь мрачным, цепляюсь за нее. Не спускаю с нее глаз. Делаю именно то, что может спровоцировать ее уход.*

Да. Начинаете осознавать теперь, как вы наивны? Мы бы все изменились, если бы знали, как это сделать. А вы не знаете, как измениться, и это придумывает более солидный план. Который тоже не срабатывает. Все это жульничество, направленное на самого себя. Срабатывает только честность, целостность. И как вы живете с вашей девушкой, когда пытаетесь быть «тем самым»? Вы улыбаетесь, когда вам совсем не до улыбок? Говорите «Да», подразумевая «Нет»?

---

Для крепких взаимоотношений

достаточно лишь одного

открытого человека.

---

*Я отдаю, когда мне кажется, что мне нечего отдавать.*

Да, так вы реагируете, когда верите этой мысли. У вас нет жизни, вы теряете себя в попытках заполучить одобрение супруги. Мы привязываемся не к людям, а к своим убеждениям. Кем бы вы были без мысли о том, что она может от вас уйти?

*Я был бы гораздо спокойнее. Не нервничал бы так сильно.*

«Мне грустно, потому что она может меня бросить» — *разверните* эту мысль.

*Мне грустно, потому что я могу покинуть себя.*

Мысленно отвлекаясь от своей жизни и встречая в ее дела, мысленно погружаясь в «Она меня бросит», вы бросаете самого себя. Кто должен вникать в то, с кем вы живете?

*Я.*

А кто должен думать о том, с кем жить ей?

*Она.*

Именно, мой милый. Верить мысли о том, что ваша партнерша не должна от вас уходить, — это все равно что говорить ей: «Я хочу, чтобы ты была со мной, даже если ты этого не хочешь». В принципе, мне все равно, что для тебя лучше.

И, кстати, я тебя люблю». Я бы не сказала, что это любовь. Если вы не будете верить в то, что ваша партнерша должна остаться с вами, вы сможете полностью разделить ее намерения от вас уйти.

*Мне кажется, это очень трудно.*

Правда ли это? Кем бы вы были без мысли, что она должна остаться? Проверьте — может, это вам под силу.

*Не зацикливаться на мысли о том, что она должна остаться, было бы большим облегчением. В моей жизни появилось бы больше свободного пространства. Я бы открылся новым возможностям.*

А кем бы вы были, если бы смотрели на нее без мысли «Она должна остаться»?

*Я вижу, что был бы по-настоящему счастлив, если бы была счастлива она. Если ей действительно хочется уйти, пусть уходит. Со мной все будет нормально.*

Да, мой дорогой. Можете сформулировать еще какой-нибудь разворот?

*Мне грустно оттого, что я могу ее бросить. Я действительно покидаю ее эмоционально, когда думаю, что она не должна меня бросать.*

Вы покидаете ее, когда думаете, что у нее не должно быть иной жизни, кроме той, которая кажется вам самой подходящей. Вы покидаете ту, кем

ваша девушка на самом деле является, и живете со страшной особой, готовой бросить вас в любую минуту. Тут есть еще один *разворот* — найдете его?

*Хм-м... Я счастлив оттого, что она может от меня уйти? Даже это может быть правдой.*

Потому что тогда вы сможете узнать самого себя. Сможете сфокусироваться не на ней, а на себе и на своих мыслях — главной причине всех ваших мук.

*До сих пор мысль об одиночестве вызывала у меня грусть и панику.*

Когда мы исследуем свои мысли и осознаем истину, нам больше никогда не бывает одиноко — независимо от того, есть у нас партнер или нет.

### Я недостойна любви

*Другие люди красивы, великодушны или забавны, храбры или сильны. А я нет. Я недостойна любви, и это делает меня бесконечно несчастной.*

Дорогая, вы хотите узнать правду?

*Хочу.*

«Вы недостойны любви» — правда ли это?

*Мне так кажется. Меня никто никогда не любил, даже моя мама. Она никогда не обнимала меня, когда*

*я была маленькой, только кричала и торопилась на работу.*

Ваша мать постоянно торопилась на работу и это значит, что она вас не любила? Правда ли это?

*Может, она слишком сильно уставала, чтобы обнимать нас и долго с нами беседовать; я могу это понять. Все же растить нас с братом ей пришлось одной.*

Может, это и была любовь?

*Может.*

«Я недостойна любви» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

*Нет, я не могу этого знать. Но я все еще чувствую это.*

Конечно, вы это чувствуете, ведь вы верите в эту мысль. Именно поэтому мы подвергаем мысли сомнению. Вначале боль кажется отличным мотиватором. Потом может оказаться, что боль вам не нужна. Как вы реагируете, когда верите мысли, в правдивости которой не уверены?

*Плохо. Я теряю способность к спонтанным действиям. Я одинока, и я стремлюсь к тому, чего не могу достичь. Все остальное кажется мне неважным, поэтому я большей частью сижу дома и пытаюсь отогнать эту мысль — смотрю телевизор и ем, даже когда не чувствую голода.*

Кем бы вы были без мысли «Я не достойна любви»?

*О, я была бы гораздо веселее. Представляю, как я иду по улице, наслаждаясь листопадом и солнечным светом. Я бы чувствовала большую близость к людям, которых знаю, и интересовалась бы ими — но не тем, почему они меня не любят. Я могла бы взять отпуск и с удовольствием провести его в одиночестве. А может, пригласила бы кого-то с собой. Тоже могло бы быть здорово.*

Сделайте разворот.

*Люди недостойны любви. Да, когда я верю, что сама не достойна любви, мне так грустно и обидно, что я не чувствую в себе способности любить кого бы то ни было.*

Можете найти еще один разворот?

*Я достойна любви.*

Можете ли вы сказать, почему это утверждение не менее, а может и более, правдиво, чем предыдущее?

*Это трудно. Я действительно хотела бы понять, почему это так, но это трудно.*

Отыщите три подлинных аргумента в пользу того, что вы достойны любви.

*Хм-м. И правда, трудно... Ладно, вот один. У меня хорошая улыбка.*

Чудесно, милая. Это отличный аргумент.

*И я была хорошей сестрой. Всегда приглядывала за братом.*

Это второе. Можете вспомнить еще что-нибудь?

*Хм-м. Больше ничего не приходит в голову.*

Вспомните, какой из сегодняшних своих поступков вы считаете достойным любви.

*Ну, я кормила белок.*

Вот. Очень мило с вашей стороны. Это третье. Нравится вам это или нет, но вы достойны любви. И ничего вы с этим не поделаете.

Ей не должно быть так больно

*Ей не должно быть так больно.*

Правда ли это?

*Да. Я терпеть не могу видеть ее в таком состоянии.*

Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Зачем нам Бог, если у нас есть *ваши* мнение?

*Наверное, абсолютно точно я этого знать не могу.*

Не можете, дорогой. Понимание этого может стать началом вашей свободы. Ее боль — это ее личное дело. Как вы реагируете, когда верите мысли о том, что она не должна так страдать от боли и вы никак не можете на это повлиять?

*Мне очень больно.*

Да, к ее боли прибавляется ваша, и вот у нас уже два несчастных человека. Причем ей от этого ничуть не легче. Кем бы вы были без этого убеждения?

*Я бы просто мог быть с ней.*

Да, и быть с ней стало бы легче. Если бы вы не мучили себя из-за ее боли, к вам было бы легче подступиться. У вас появилось бы больше возможностей быть с ней целиком и полностью, всем своим существом.

Родители должны любить меня и ценить

*Родители должны любить и ценить своих сыновей.*

«Родители должны любить и ценить своих сыновей» — правда ли это?

*Да, черт возьми, правда!*

Славно. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

*Да!*

О, то есть нужно перестать жить и начать любить и ценить вас? Это вряд ли! Это сумасшедшая мысль, ведь она противоречит реальности. Откуда я знаю, что родители не обязаны любить и ценить своих детей? Они этого не делают — иногда. Неудивительно, что вы так сердитесь. Как вы реагируете, когда верите мысли о том, что мы, родители, должны вас любить, ценить, признавать — но не делаем всего этого?

*Для меня это жизнь, полная боли.*

Да, это очень тягостная мысль. Это детская игрушка для пыток — но теперь вы можете отложить ее. Истина сделает вас свободным — если вы стремитесь к истине. Кем бы вы были, если бы эта мысль никогда больше не приходила вам в голову — если бы вы были просто неспособны подумать об этом, если бы, несмотря на все ваши усилия, эта мысль никогда не вернулась?

*Я был бы свободен и спокоен.*

Итак, «Родители должны любить и ценить своих сыновей» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Загляните в себя и прислушайтесь к внутреннему голосу.

*Голос внутри меня очень уверенно говорит, что все должно быть именно так.*

Еще бы ему не говорить этого. Вы раскормили его, как Монстра Коржика из «Улицы Сезам»! И вы транслировали его вещание своей жене, детям и

вообще всем, с кем общаетесь, заставляя нас признавать его правоту. Вы хотите, чтобы мы вас ценили и считали жертвой. В конце концов, мы от этого устали, и вы нашли во всем этом оправдание собственным представлениям о родителях — и где бы вы ни были, это не отпускает вас никогда, вы живете с этим всю жизнь! Поэтому загляните в себя, дорогой мой, ведь освободить вас может только ваша истина, не наша. Правильных и неправильных ответов здесь нет. И пока вы не откроете собственную истину, вы будете верить своим мыслям. Быть всегда свободным и счастливым ужасно: как счастливому контактировать с людьми, как манипулировать и быть жертвой? Вам кажется, вся ваша жизнь полетит вверх тормашками, откажись вы от этого убеждения. Вы не будете знать, как жить дальше. «Родители должны любить и ценить сыновей» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Они вас любили и ценили? Вы считаете, что нет. Следовательно, что свидетельствует о том, что они не должны были любить и ценить вас? То, что они вас не любили и не ценили. Это реальность!

*Ой! Неужели все может быть настолько просто?*

По-моему, вы уже знаете ответ. «Родители должны любить и ценить своих сыновей» — разверните эту мысль.

*Я должен любить и ценить себя.*

Точно! Больше никому это делать, дорогой, ведь вы считаете, что родители вас не любят и не ценят. Кроме вас, никого не остается.

Я должна быть его единственной  
возлюбленной

*Я сержусь на мужа за то, что он не расстался с другими женщинами и не сделал меня своей единственной возлюбленной.*

«Ваша жизнь была бы гораздо лучше, если бы он с ними расстался» — правда ли это?

*Ну, для меня вполне очевидно, что так было бы лучше.*

А можете ли вы абсолютно точно знать, что это было бы лучше?

*Нет.*

Как вы реагируете, когда появляется мысль о том, что он должен расстаться с другими женщинами?

*Я стараюсь высмеять их. Стараюсь склонить его к моногамности. Я всегда ревную. Постоянно думаю о них и о его общении с ними. Постоянно сравниваю себя с ними. Я красивее этой? Умнее той?*

Так жить очень больно, дорогая. Больно пытаться манипулировать любимым мужчиной, плести интриги в надежде избавиться от тех, кого он любит, и мучиться сомнениями, так ли вы хороши, как они. Кто должен решать, с кем ему спать?

---

С точки зрения личности любовь —  
это соглашение, не более.

Если я с тобой согласен, ты меня любишь.

А в ту минуту, когда я с тобой не согласен,

когда сомневаюсь в одном из твоих

нерушимых убеждений, я становлюсь твоим

врагом; ты мысленно со мной разводишься.

Затем начинаешь искать подтверждения своей

правоте и продолжаешь фокусироваться

на внешнем мире.

Если человек фокусируется на внешнем мире

и винит в своих бедах другого человека,

не собственную привязанность к истории,

в которую он в данный момент верит,

он становится собственной жертвой —

и ситуация кажется безнадежной.

---

*Терпеть не могу этот вопрос.*

Это потому, что вы изо всех сил цепляетесь за свою боль. Цепляетесь за мысли «Я права, а он нет. Я хорошая, а он подлец». Что вам дороже — правота или свобода?

*Я предпочла бы свободу. Вот честно. Я уже вдоволь намучилась.*

Так кому решать, с кем ему спать?

*Ему. Я знаю. Это ему решать, не мне.*

А кому решать, с кем спать вам?

*Мне.*

«Он должен спать только с вами» — правда ли это? Как все происходит на самом деле? На самом деле все не так. Он спит с другими женщинами. Такова реальность. Это не согласуется с вашей этикой, не согласуется с общественными нормами, это реальность. Если он спит не только с вами, то утверждение о том, что он должен быть близок только с вами, — полная чушь, ложь. Что происходит внутри вас, когда вы верите мысли о том, что он не должен спать с другими женщинами?

*Я его ненавижу.*

А как вы себя чувствуете в такие минуты?

*Ужасно. Хочется умереть.*

А как вы обращаетесь с ним, когда верите мысли, что он должен быть вам верен?

*Сержусь на него. Обосабливаюсь. Закрываюсь от него.*

Это больно, да?

*Ужасно.*

Больно и одиноко вам оттого, что мысленно вы погружаетесь в его жизнь, из-за чего рядом с вами никого не остается. Конечно, вы одиноки! Она где-то там с ним, вы где-то там с ним, все где-то там с ним, а здесь с вами — никого. Вы думаете, он должен быть с вами, но с собой даже вы не можете остаться. Он покидает вас, вы покидаете себя — где разница? Остаться возможно, лишь усомнившись в своих мыслях. «Он не должен спать с другими женщинами» — правда ли это? «Мне было бы гораздо лучше, если бы он был со мной, а не с ней» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? В ваших муках виноват не он, а вы. Вы верите лжи — это и есть источник вашей боли. Видите теперь, почему нужно избавиться от противоречащей действительности мысли «Он должен спать только со мной»?

*Да. Ненавижу страдать.*

Мне кажется, у нас есть что-то общее. И, прошу вас, не пытайтесь избавиться от этой мысли. Прогнать мысли невозможно. Мы просто отмечаем причину, зачем это нужно сделать. Можете

ли вы найти не причиняющую боль причину, которая оправдывает веру в эту мысль?

*Нет.*

Кем бы вы были без этой мысли?

*Я бы не пылала к нему такой ненавистью. Возможно, я бы не так остро переживала измену. Не знаю, смогла бы я когда-нибудь снова открыть ему свое сердце, но, по крайней мере, я бы больше его понимала.*

Милая, открытый и непредвзятый разум — это и есть открытое сердце. Кто знает, что вы чувствовали бы и как бы с ним обращались, если бы не верили мысли о том, что ему следует порвать с другими женщинами? Закройте глаза, представьте его с ними, забудьте о том, что он должен выбрать вас, и посмотрите на его лицо. Видите его?

*Да. Он прекрасен. И, кажется, счастлив.*

Это и называется безусловной любовью. Вот кто вы есть на самом деле. Теперь сделайте разворот.

*Я сержусь на себя за то, что не стала для себя единственной и любимой. Я все время таскала в голове тех женщин.*

Еще один разворот.

*Я сержусь на себя за то, что сделала его своим единственным возлюбленным. В этом утверждении я вижу смысл.*

Да, если вы хотите моногамности, вы можете сказать: «Милый, я люблю тебя таким, какой ты есть, я восторгаюсь тем, что ты хочешь быть с десятком женщин, я хочу, чтобы у тебя было то, чего ты хочешь, и теперь мне нужно от тебя уйти. Я моногамна, и мне нужен моногамный партнер». В вашем выборе единственного мужчины, которого вы любите, ничего не изменилось; вы просто больше не будете с ним жить. Но независимо от того, останетесь вы или уйдете, вам никогда не придется закрывать свое сердце. А потом, возможно, вы заметите, что ваш единственный возлюбленный — это другой человек, тот, что сидит напротив вас, и вам совсем не нужно, чтобы он менялся. Безусловной любви ни к чему диктовать форму.

Моя любимая должна заниматься  
со мной сексом

*Я хочу, чтобы у нас был секс. Иначе мне начинает казаться, что меня не любят.*

Чего вы ждете от секса?

*Оргазма и контакта с ней.*

Давайте по очереди. Вы хотите, чтобы она помогла вам достичь оргазма — правда ли это?

*Да.*

Оргазм — это то, что приводит вас в экстаз, и ответственность за свой экстаз вы снимаете с себя

и перекладываете на нее. «Вы хотите, чтобы она помогала вам достичь оргазма» — действительно ли это правда?

*С этой точки зрения, может, и нет.*

Осознавать реальность — это хорошо. Желание получить оргазм препятствует такому осознанию. Когда оргазм должен произойти, он происходит. Если бы вы действительно стремились к оргазму, то сами бы себе помогли — и я знаю, что для вас это не равноценная замена. Оргазма и участия в нем вашей девушки хочет ваш ум. Если мысли нет — куда девается желание, куда девается потребность? Остаются только вы, полностью удовлетворенный. И неважно — был секс или нет. Чего вы еще ждете от секса?

*Контакта. Я хочу контакта с ней.*

У вас не может не быть контакта с ней! Вам кажется, что есть два отдельных тела, значит, есть два отдельных разума. Но если разделяющие нас стрессовые мысли отсутствуют, существует один-единственный разум, и этот разум везде. Тела соединить невозможно; вы можете соединиться с собственным разумом, а он вмещает в себя и ее, и всех нас. Контакт возможен только изнутри. Вы не можете установить контакт с ней. Эти попытки бессмысленны, ведь между вами уже существует связь. Все, что в ваших силах, — это установить связь с самим собой и наблюдать, как это укрепляет ваш контакт с ней. Теперь *разверните* ваше утверждение.

*Я хочу приводить себя к оргазму.*

Иного и не бывает.

*Я хочу контакта с собой.*

Все всегда сводится к вашим отношениям с самим собой. Пока вы считаете секс чем-то таким, чего вам не хватает, раз она им с вами не занимается, вы этот контакт прерываете. Секс нравится нам в том числе и потому, что когда мы по-настоящему отдаемся близости, то «сходим с ума» — проникаем в пространство между мыслями. Но если мы используем секс только как единственно известный нам способ избавления от мучительных мыслей и как единственно известный способ связи с партнером, рано или поздно мысли начнут появляться даже во время близости. И очень скоро в голове всплывет: «Когда она утомится?» И, возможно, даже самый великолепный секс утратит часть своего великолепия. Рано или поздно любой пластырь отклеится и мучительные мысли просочатся наружу. Только правда может сделать нас свободными, только правда может унять боль, и только с правдой возможна истинная близость. Когда в следующий раз девушка откажет вам в сексе, поставьте под сомнение собственные мысли. Возможно, вместо секса вы найдете любовь.

## Без моего парня я ничто

*Без моего парня я ничто.*

Как вы реагируете, когда верите мысли о том, что без него для вас нет жизни, что без него вас не существует?

*Мне кажется, я готова горы свернуть, лишь бы заполучить его.*

Нет, не заполучить его — это нереально; как вообще возможно кого-то «заполучить»? Он — вообще не проблема; есть он у вас, нет его у вас — это никогда не является проблемой. Вы верите, что без него нет и вас, и вы изо всех сил стараетесь сделать это убеждение реальностью. Вы боретесь за свою жизнь и называете это борьбой за него. Именно поэтому люди раздобывают пистолеты и стреляют в любимых. «Если моей жизни конец, то и ему не жить, и ей тоже». Они считают убийство оправданным, ведь им кажется, что без любимого им не жить. «Он разбил мою жизнь, так что я лишь восстанавливаю справедливость, если отвечу тем же». Такие мысли творят ад на земле. «Без него я ничто» — кем бы вы были, если бы не верили в это? Представить такое страшновато, ведь получится, что вы всю жизнь ошибались. Добро пожаловать в рай. Он начинается именно здесь, в смирении. «Я ошибаюсь. Я запуталась». «Без него всей моей жизни конец» — правда ли это?

*Нет, я просто боялась осознать это.*

Вы его используете и поэтому разбираться с собственным страхом вам необязательно. «Вот сосредоточусь на нем, поймаю его — и сделаю все, что нужно, и не постою за ценой». *Разверните* это: «С ним у меня нет жизни, я ничто». Именно так вы жили. Если вы думаете, что без него вы ничто, то придется поверить, что и с ним вы ничто. Вы женщина, которая притворяется его верной прислугой и ненавидит эту роль.

*И которая использует его.*

Да, недолго, всего-навсего всю жизнь. Это не любовь.

*Я не хочу с ним такое делать.*

Да, милая. Здесь тоже сделайте *разворот*.

*Я не хочу такое делать с собой.*

Продельвая это с собой, вы продельваете это с ним, а потом все возвращается, ведь вы делаете с собой то же, что сделали с ним. Если вы не нравитесь самой себе, то почему должны нравиться ему? Если не хотите быть наедине с собой, как можете ожидать, что он захочет быть с вами? Если вы считаете себя ничем, то обязательно приносите это нам, а мы отзеркаливаем обратно, что вы ничто. Вот и все.

---

Изгнать себя из рая можете только вы.

Так что если вы Адам,  
ищущий для полной завершенности Еву,  
вы только что изгнали себя из рая.  
Вы могли бы просто ощутить свою сущность,  
закрывающуюся в любви к себе,  
а значит, и к ней, — без разделения.

Но если вы чего-то от нее хотите,  
если думаете, что нуждаетесь в ее любви  
или одобрении, то вы страдаете.

Есть только один способ достичь  
завершенности с помощью другого человека:  
оценить его, провести исследование  
и сделать разворот.

---

## Мой отец не должен быть таким пассивным

*Мне не нравится, как пассивно отец реагирует на мамин вопрос о том, что бы он хотел на ужин. Он отделяется ответами в стиле «Все, что ты готовишь, вкусно» или «Не знаю, сама решай». Терпеть не могу этого!*

Как будто ангел говорит.

*Кто?*

Ваш отец. Он оставляет выбор за вашей мамой. Звучит очень мило и благородно.

*Но мама очень огорчается из-за того, что он молчит о своих предпочтениях.*

Потому что, по ее мнению, у него должны быть предпочтения. Возможно, он говорит ей правду. На месте вашей мамы я бы ему верила и ежедневно готовила бы свои любимые блюда. Если бы ему что-то не понравилось, он бы сказал, и я бы все поняла. И я бы с удовольствием ждала времени завтрака, обеда и ужина и обожала бы человека, с которым живу. Посмотрите, какой выбор он дает вашей маме. Возможно, у нее самой есть какие-то пищевые предпочтения, и ей кажется, что они должны быть и у него. А вы считаете, что ему следует что-то придумать. Говорите ли вы себе: «Я бы что-то придумала, чтобы доставить ей удовольствие»?

*Ну, я и так что-то придумываю, и маме действительно приятно.*

Милая, если ваш выбор соответствовал вашему вкусу, это хорошо. А если вы мошенничали? Ваш отец не стал этого делать. У него действительно не было никаких предпочтений. Я бы поверила.

*Ух ты! Теперь понимаю. Я себя продавала, а отец нет. Я давала маме то, чего ей хотелось.*

Это очень мило. А согласовывалось ли это с вашей целостностью? Было ли это честным по отношению к себе?

*Я поступала так, чтобы сделать ей приятно. Я бы что угодно для этого сделала.*

Я понимаю вас, милая. А чего вам хотелось? Я спрашиваю об этом, поскольку вы могли не погрешить против своей честности и целостности. Что это было? Немного сменим направление, дорогая: можете ли вы знать, что ответы вашего отца не казались ему четкими и ясными? «Решай сама. Особых предпочтений у меня нет». Звучит довольно ясно.

*Да, с такой точки зрения, да. Хм-м.*

«Ваш отец должен был дать ей то, чего ей хотелось» — правда ли это? Можете ли вы знать, что это было бы лучшее решение для него или для нее?

*Ну, совсем недолго ведь что-то выдумать. И мама бы от него отстала.*

Интересно. «Им обоим было бы лучше, если бы он просто выдумал что-то и тем самым ее успокоил» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

*Мне было бы лучше, если бы мне не пришлось такого делать.*

А как вы реагируете, когда верите в то, что ради вас он должен измениться? Были ли вы правы? Из вас двоих именно вы были хорошей и доброй? Вы были для отца примером? Чего вы добились?

---

Думать, что люди должны быть не такими,

какие они есть, — это все равно

что утверждать: вон то растущее

поодаль дерево должно быть

не деревом, а небом.

Я исследовала все это и обрела свободу.

---

*Я добилась его гнева и ревности.*

Что еще вы получили за то, что успокаивали ее, были правы и делали все то, что, по вашему мнению, делал бы он, будь он хорошим мужем? Хватало ли вам когда-нибудь ваших достижений? —

*Нет, но я добилась продолжения их отношений. Отец не ушел из семьи.*

Мы можем сказать, что семья не распалась, но чувствовать можем совсем иное. Порою в семьях родные люди чувствуют себя крайне обособленно.

*Отец испытывает ко мне ревность, злится на меня, оскорбляет.*

*Сделайте разворот.*

*Я испытываю к отцу ревность, злюсь на него, оскорбляю.*

Да? И каково это — по крайней мере, в вашем воображении?

*Довольно мерзко.*

«Он должен поддаться ей, как я. Должен, как я, пожертвовать своим счастьем ради ее счастья». Это недоразумение, милая, а недоразумения — единственно существующие в этом мире страдания, других нет. Подвергая свои мысли со-

мнению и глядя на то, как все понемногу будет проясняться, вы, возможно, начнете видеть и ценить его таким, какой он есть на самом деле. Он не делал ничего из того, что делали вы, а ваша мама до сих пор с ним, она не ушла от него. Может быть, между ними происходит что-то невероятно прекрасное, что-то, чего вы просто не замечаете. Кто знает?

Я хочу океан одобрения

*Я хочу океан одобрения.*

Правда ли это? Вы действительно этого хотите?

*Было бы чудесно, если бы люди меня одобряли.*

Безнадежно! Мы слишком заняты, чтобы вас одобрять: мы слишком заняты попытками добиться вашего одобрения. А что вы собираетесь делать с нашим одобрением, если получите его?

*Я не знаю.*

Что вы чувствуете, постоянно стараясь снискать чье-то одобрение? Может, поиски одобрения — главное дело вашей жизни?

*Да. И это не очень приятное занятие.*

А как вы обходитесь с нами, когда безуспешно пытаетесь получить наше одобрение? Вы многое

вложили в нас, пожертвовали жизнью ради одобрения — как вы обходитесь с нами, когда мы отказываем вам в этом одобрении?

*Не самым лучшим образом.*

«Мы должны вас одобрять» — *разверните* эту мысль.

*Я должен себя одобрять.*

Да, потому что кроме вас никого не остается! Если мы чего-то от вас хотим и вы нам это даете, мы вас одобряем, а если не даете, то не одобряем. Все просто. Мы такие же, как вы. Дорогой, посмотрите на этот *разворот*: «Я должен себя одобрять». Назовите три факта о себе, которые вы одобряете. Это может быть что угодно — главное, чтобы все было правдой.

*Хорошо, давайте попробуем. Давая займы деньги, я понимаю, что, если человек не сможет отдать долг ни сразу, ни потом, я не затаю на него обиду. Во-вторых, я всегда пунктуален, не люблю опаздывать. Еще что-то, так? Я умею дружить.*

Хорошо, милый. Кажется, по отношению к вам изначальное утверждение не очень-то правдоподобно. Можете найти еще какой-нибудь *разворот*?

---

«Если вы не добиваетесь чьего-то одобрения,

то никак не сможете его получить» —

можете ли вы абсолютно точно знать,

что это правда?

Вы иногда ведете себя так, будто вы Бог,

будто вам необходимо, чтобы произошло

то или иное событие. Как я заметила,

события происходят и со мной, и без меня,

окружающие либо одобряют меня, либо нет.

Ко мне это все не имеет никакого отношения.

Это отличная новость, ведь она означает,

что я сама отвечаю за свое счастье.

Я должна прожить жизнь как можно лучше

и разумнее — другого выбора

у меня нет. Если вы этого не замечаете

и не чувствуете благодарности, я вас понимаю.

Я имею дело исключительно с самой собой,

и на одну жизнь этого хватит.

---

*Мне не нужно одобрение окружающих.*

Могу сказать, что окружающие дарят мне свое одобрение тогда, когда оно мне нужно. Откуда я знаю, что мне нужно их одобрение? Очень просто: оно у меня есть. Откуда я знаю, что одобрение мне не нужно? Его у меня нет. И в том, и в другом случае ко мне это не имеет никакого отношения. Люди одобряют придуманную ими историю обо мне. А важно вот что: одобряю ли я сама то, как я живу? Когда я подвергаю сомнению собственные мысли, я проникаюсь симпатией к разуму, с которым живу. Он предоставляет полную свободу не только мне, но и вам. Он очень миролюбивый, и мне это очень нравится.

*Мне не нужно их одобрение.*

Мой отец плохо со мной обращался

*Мне грустно, потому что отец плохо со мной обращался, постоянно унижал. Он должен был любить и ценить меня. Я хочу, чтобы он любил меня и чтобы рассказал мне о себе и о своей боли, и я больше не хочу испытывать не-любовь и не-одобрение.*

«Он постоянно вас унижал» — правда ли это?

*Да. И мне действительно было больно.*

Правда ли то, что он унижал вас все время? Каждую секунду?

*Ну, не каждую секунду.*

Можете вспомнить, когда он вас не унижал?

*То есть когда он завтракал или читал газету?*

Да, можно начать с этого. Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда он был с вами ласков?

*Почти никогда.*

Какую-то одну ситуацию можете вспомнить?

*Ну, однажды он повел меня в зоопарк. Было весело.*

Итак, «он унижал вас все время» — правда ли это?

*Почти все время, в большинстве случаев, я бы сказала.*

Ответьте простым «да» или «нет». Ничем другим ум не удовлетворится. Ему нужно знать, где подлинность, — или, может, он тратит жизнь на попытки доказать свои мысли и не может остановиться на передышку? Он унижал вас все время — правда ли это?

*Нет.*

А как вы реагируете, когда верите в то, что он вас унижал постоянно?

*Мне грустно и обидно. Чувствую, что меня лишили счастливого детства. Иногда я вне себя от злости на него.*

Кем бы вы были без этой мысли?

*Я была бы веселее. Меньше обижалась бы. Может, смогла бы вспомнить еще что-то, кроме зоопарка.*

«Он унижал вас все время» — разверните эту мысль.

*Он не унижал меня все время.*

Это более правдивое утверждение?

*Да.*

Мы как дети, милая: своим мыслям мы верим буквально. Можете обнаружить еще какой-нибудь разворот?

*Я все время себя унижаю. Это правда. Я всегда обходилась с собой очень круто.*

Да, дорогая. Мы слегка запутались. «Отцы должны ценить своих дочерей» — правда ли это? На какой планете они это должны? Некоторые отцы настолько теряют рассудок из-за несуществующего будущего, что даже не замечают своих дочерей. Так переживают о дочкином благополучии, что совершенно упускают дочь из виду.

*Ну, мне действительно кажется, что ему следовало бы меня ценить.*

А как было на самом деле? Он вас ценил?

*Нет.*

Значит, по-вашему, это и есть истина. Он вас не ценил — временами. Можете ли вы абсолютно точно знать, что ему нужно было вас уважать? Что в конечном итоге это оказалось бы для вас наилучшим вариантом?

*Нет, я не могу это знать.*

Итак, «Ему следовало бы меня ценить» — как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

*Я словно врастаю в землю, настолько мне бывает плохо.*

Кем бы вы были без этой мысли?

*Думаю, я бы чувствовала себя гораздо лучше. Наверное, мне было бы легче. Я стала бы менее мрачной, не чувствовала бы такого разочарования.*

«Он должен был меня ценить» — разверните это.

*Я должна была ценить себя. Это действительно так.*

Видите еще какой-нибудь разворот?

*Я должна была ценить его. Но как? Я была просто маленькой девочкой, которая хотела, чтобы отец ее любил.*

Мы просто рассматриваем возможности, милая. Маленькие девочки не проводят исследований. Можете найти еще один разворот?

Хм...

*«Он не должен был...»*

Он не должен был меня ценить?

И, дорогая, назовите три факта, доказывающие, что ваша жизнь улучшилась из-за отсутствия уважения со стороны отца.

*Три факта? Давайте подумаем. Ну, во-первых, я стала очень самостоятельным человеком. Это мне в себе нравится. Во-вторых, я научилась тонко чувствовать людей и высоко их ценить. Правда, к отцу это пока не относится. И, в-третьих, я больше времени провожу с мамой. И благодаря этому мы очень сблизились.*

Что оскорбительного говорил вам ваш отец?

*О, это были вариации на тему «Ты мне мешаешь», «У тебя так скверно все получается». И так далее, все время. То есть почти все время.*

А вам приходилось чувствовать что-то подобное?

*Что вы имеете в виду?*

Сделайте *разворот*, вслушайтесь: «Он мне мешает» — согласны ли вы с этим?

*Да, когда мысли о нем мешают мне жить своей жизнью.*

Есть ли еще *развороты*, которые могут оказаться более правдивыми, чем начальное утверждение?

*Я мешаю себе, когда думаю, что мне мешает он. Я мешаю себе тем, что до сих пор ищу его любви. Правда, правда.*

А что вы скажете насчет «У тебя это скверно получается»? Как бы вы *развернули* это утверждение?

*У него это скверно получается. Отец из него не очень хороший.*

С вашей точки зрения, дорогая. Позже я бы усомнилась и в этом.

*Я понимаю, что оцениваю его.*

Давайте разберем следующее утверждение из вашего списка.

*Я хочу, чтобы отец любил меня и рассказывал о себе.*

Сделайте разворот.

Я хочу себя любить и рассказывать себе о себе.

Он не обязан и, по вашему мнению, не заинтересован так поступать.

Фактически он какое-то время был мертвым.

Это правда? Сейчас он кажется очень живым. Давайте вернемся в ваше детство, ладно? Ему нужно было выбрать минутку и рассказать о себе. Вы его расспрашивали?

Нет.

«Отцы должны быть телепатами» — правда ли это? Милая, вы сейчас сообщаете мне, что у него не было ни малейшего шанса понять, что вам вообще хотелось о нем что-то послушать и что его жизнь была вам интересна. Маленькие девочки не умеют спрашивать.

Верно.

Мы сейчас работаем с этим, и в результате вся ваша жизнь может полностью измениться. Вот почему *Работа* очень ценна. Раз та маленькая девочка хотела, чтобы отец рассказывал ей о своей жизни, она стала наставником, который научил вас просто обращаться с просьбой: «Расскажи мне о своей жизни». Начинаем. Что вы чувствуете, когда верите мысли «Он должен рассказывать мне о своей жизни», но не задаете ему

вопросов и в итоге он ничего не рассказывает?  
Давайте остановимся на этом детальнее.

*Я осуждала его, в моих глазах он был действительно виноват.*

И как вы жили, когда верили этой мысли?

*Ну, в основном в мою жизнь ему ходу не было. Он действительно не смог бы ко мне подступить, ведь у меня была мысленная установка: этому не бывать.*

Каково это — осиротеть при живом отце?

*Я чувствовала себя очень обособленно. Было холодно.*

Именно так многие представляют смерть. Видите ли вы хоть одну причину отказаться от мысли «Я хочу, чтобы он рассказывал мне о своей жизни»?

*Да. Это несет боль, и больше ничего.*

Кем бы вы были без этой мысли?

*Я была бы полна сил, и я присутствовала бы там, миг за мигом; снова и снова просила бы о том, чего мне хотелось.*

*«Я хочу, чтобы он рассказывал мне о своей жизни». Разверните эту мысль.*

*Я хочу рассказывать себе о своей жизни.*

Именно этим вы сейчас и занимаетесь. Мы рассматриваем вашу внутреннюю жизнь, ваше взросление, когда рядом был отец, и то, как вы его покинули. Он вас не покидал. Наоборот. Это вы не спрашивали.

Да.

Можно начать сейчас. Давайте разберем ваше следующее утверждение.

*Отцу не следовало плохо ко мне относиться. Он должен был говорить со мной о своей боли.*

Правда ли это?

*Нет. По крайней мере, с моей нынешней точки зрения. Я вижу, что он должен был относиться ко мне как относился, — больше он ничего не мог сделать. И если он не рассказывал мне о своей боли, значит, и не должен был.*

Сделайте разворот.

*Я не должна плохо с ним обходиться. Должна говорить с собой о его боли. Да. Трудно такое слышать, но это правда. Теперь я вижу, как я с ним обращалась. Неудивительно, что он держался со мной холодно и отстраненно. Я отгораживалась от него, когда он со мной не соглашался или не давал мне того, чего мне хотелось. Мельком я видела на его лице боль. Мне было всего десять лет. И я была такой ледышкой-всезнайкой. Вполне понятно, почему он не хотел говорить со мной о своей боли.*

Можете найти еще один разворот?

*Я не должна плохо обходиться с собой. Должна говорить с собой о своей боли.*

Это утверждение так же или более правдиво?

*Да. Я вижу, какую боль я себе причинила мыслями об отце. Я даже на других мужчин смотрю сквозь призму того, каким я его себе представляла. Мне так плохо от этого. Сколько это будет продолжаться?*

Недолго, милая. Сейчас вы со всем этим разбираетесь. Будьте добры к себе и не останавливайтесь.

*Но я была такой эгоисткой!*

Вы были маленькой девочкой, верящей в свои убеждения. Мы живем так, как диктуют нам наши убеждения. Мысли могут больно ранить, если не подвергать их сомнению, а ведь именно это вы сейчас и делаете — сомневаетесь в своих мыслях.

*Да.*

О том и речь: мы просто определяем вашу роль в этой истории. Именно здесь зарождается ваша боль, здесь ее обнаруживают и здесь она исчезает.

*Да.*

Разберем еще одно утверждение.

*Мне нужно, чтобы отец меня любил.*

«Ваш отец не любил вас» — правда ли это? Соответствовало ли это истине хоть когда-нибудь?

*Нет. Теперь я это вижу. У меня все было нормально, даже отлично. Он меня любил.*

Как вы реагируете, когда верите мысли «Отец меня не любит»? Как реагировали, когда были маленькой девочкой?

*Я превратила себя в малявку и не осознавала, что вся эта любовь живет во мне. И я была не в состоянии увидеть эту направленную на меня любовь. Потрясающе. Мне кажется, сейчас я вижу ее впервые в жизни.*

Кем бы вы были в годы взросления без мысли «Отец меня не любит»?

*Просто была бы собой. Была бы свободной, правда. Мне стало бы гораздо легче любить его.*

Может, вы не мешали бы ему, если бы не пытались манипулировать его любовью. Давайте сделаем разворот.

*Я не люблю себя. Да, это гораздо правдивее.*

Можете обозначить другой разворот?

*Отец крепко меня любит. Да, теперь я это вижу.  
И мне хочется плакать — от радости.*

Вот это, милая, вы можете сделать дома. А сейчас закройте глаза и представьте его и то, как он вас любит, — вспомните все начиная с раннего детства и заканчивая последней встречей с ним. Воскресите в памяти как можно больше воспоминаний. Просто смотрите на него без выдуманной вами истории и с открытым непредвзятым умом. Делайте это в течение нескольких дней, а также во время встреч с ним, записывайте все тревожащие вас мысли и впустите отца в свое сердце снова. Если в его присутствии вы испытываете любого рода боль, замешательство, дискомфорт, то просто исследуйте свои мысли. Задайте себе четыре вопроса, сделайте *развороты* — и живите счастливо. Если вы все сделаете тщательно, любое воспоминание об отце будет вас радовать. Вы начнете понимать, что любили его всей душой, но, как ребенок, не могли выразить свое чувство. Каждый из нас становится ребенком, когда верит своим мыслям об отце. Ваш отец не любил вас так, как хотелось вам, но это не значит, что он вообще вас не любил. Сейчас вы учитесь себя любить и потечески о себе заботиться. С этого все только начинается — всегда.

Моя бывшая жена должна меня простить

*Мне грустно потому, что даже после десяти лет раздельной жизни моя жена не желает меня прощать.*

Чье это дело — прощать вам кого-то или не прощать?

*Мое.*

А это чье дело — прощать ей кого-то или нет?

*Не мое.*

Я рада, что вы обратили на это внимание, дорогой. Это ее дело, кого ей прощать. *Разверните эту мысль.*

*После десяти лет раздельной жизни я все еще не готов простить себя.*

Это не менее правдивое утверждение?

*Да, не менее.*

Возможен еще один разворот. Видите его?

*После десяти лет раздельной жизни я все еще не готов простить ее.*

Расскажите об этом.

*Не знаю, с чего начать.*

Значит, она должна вас простить? Когда вы узнаете, с чего начать, *вы* простите *ее*, а затем поговорите о прощении с ней. Посмотрите, как вы живете, когда ищете понимания. Так жить очень больно. Понимание — это ваша работа. Вы и есть тот человек, который должен вас понимать. Давайте посмотрим на следующее ваше утверждение.

*Я хочу, чтобы она открылась и была готова к разговору.*

Кто должен заниматься уровнем ее открытости и выбором собеседников?

*Она.*

Теперь видите, что и через десять лет вы стремитесь управлять ее мыслями, временем, грустью, самим ее существованием? Хотите контролировать степень ее открытости. Хотите контролировать, с кем она разговаривает. Даже прощением ее вы желаете управлять. Это безнадежно. Кем бы вы были без этой мысли? Честным, достойно живущим человеком, не пресмыкающимся в мольбах о прощении и любви, — просто честным и любящим мужчиной, который уважает ее решения, какими бы эти решения ни были. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

*Я хочу, чтобы она оставила меня в покое.*

Кто решает, кого ей оставлять в покое, а кого нет? Когда вы соглашались на ее требования,

что вы хотели выменять, что покупали? Вы хотели, чтобы вас простили, чтобы сыну говорили о вас только хорошее. А были ли вы честны с ней? Говорили ли вы бывшей супруге такое: «Предлагаю сделку: я дам тебе денег, если при нашем сыне ты будешь отзываться обо мне хорошо. Я дам тебе денег, а ты притворишься, что простила меня»?

*Нет.*

Итак, когда в следующий раз будете говорить с ней, возможно, вам захочется сказать именно это. Это и есть честность. Если она ответит «Нет, я не буду этого делать», можете поблагодарить ее за честность и дать понять, что она ваш наставник и что ее неподкупность — это очень славно. И рано или поздно вы, вероятно, заметите, что вы прощаете машинально — как только начнете понимать собственные стрессовые мысли. Оказывается, что в вашей боли ее вины нет, никогда не было и не будет. И если *она* этого не видит, она не может по-настоящему вас простить. И вы здесь ни при чем.

Скажу правду — потеряю девушку

*Я сказал девушке, что интересуюсь кое-кем еще, и она грозила меня бросить. Теперь я думаю, что моя честность могла разрушить наши отношения и я бы остался один. Боюсь, что, сказав ей правду, я потеряю ее.*

Если вы боитесь, что потеряете ее, что не получите желаемого, значит, у вас действительно возникли трудности. Как вы реагируете, когда верите мысли о том, что если скажете правду, то потеряете девушку?

*Мне становится страшно. Я не признаюсь, о чем на самом деле думаю и что хочу ей сказать. Я ей вру, и это приводит меня в отчаяние. Чувствую себя обособленно и одиноко. Говорю себе, что я неудачник. Я отдаляюсь и мучаю себя за то, что не могу все уладить.*

Кем бы вы были без веры в то, что потеряете девушку, если будете говорить ей правду?

*Был бы спокойным человеком. И, может, более честным с собой человеком. Более честным с девушкой.*

Быть честным очень просто, если вы не боитесь ничего потерять. Это проще простого — и степень удовлетворения здесь гораздо выше, чем от всех бонусов извне, которые вы только можете представить. Вы начинаете любить то, что есть. И больше не ищете идеальных отношений. Вы не ищете их и находите — всегда. Все, чего мы хотим, — прямо перед нами. Итак, сделайте разворот.

*Я потеряю ее, если солгу. В этом я вижу больше правды. Ложью я причиню больше боли и ей, и себе. Я ничего не потеряю, если скажу правду. Я уже говорил правду и ничего при этом не терял; наоборот, я заметил, что обычно я остаюсь в выигрыше.*

У меня все точно так же. Давайте следующее утверждение.

*Я хочу говорить правду и при этом не причинять людям боли, не разочаровывать и не злить их. Временами я бываю нечестен, так как правда кажется мне жестокой.*

«Правдой вы можете причинить людям боль, можете разочаровать их» — правда ли это?

*Мне так кажется.*

Если я действительно считаю, что моя правда уязвит чьи-то чувства, я ничего не говорю. Я останавливаюсь. Я не выхожу за рамки собственных представлений о том, что может причинить вам боль, ведь от этого и мне будет больно. Это мои личные границы. Я не знаю, заденет это вас или нет. Я останавливаюсь ради самой себя. Я не осторожничаю с высказываниями; я умолкаю по собственной воле. Я сама отвечаю за то, где живу — в аду или в раю.

С другой стороны, если вы зададите мне прямой вопрос, я отвечу. Я хочу открыть вам все, что я вижу, — если вы спросите. От вашего восприятия моего ответа зависит то, обидит он вас или поможет вам. Получается, что, отдавая и получая, каждый из нас отвечает перед самим собой. Можно сказать что-то очень милое — и все равно кого-то обидеть. Люди сами себя ранят той историей, которую они себе рассказывают о том, что, по их мнению, я сказала. Всегда бывает только

так и не иначе. Если я поставлю прямой вопрос, а вы из-за страха обидеть меня правдивым ответом начнете уваливать, значит, вы не уважаете себя или меня. Не прозвучавший правдивый ответ может вызвать в вас чувство незавершенности. Раз уж я задала прямой вопрос, предполагается, что я смогу выдержать прямой ответ. Можете ли вы абсолютно точно знать, что способны своими словами обидеть или разочаровать другого человека?

*Нет, я не могу это знать.*

Как вы реагируете, когда верите этой мысли?

*Во мне происходит серьезный конфликт. Ситуация кажется неразрешимой.*

Кем бы вы были без этой мысли?

*Я бы расслабился. Мог бы поступать честно. Быть собой. Жить в согласии с собственной честностью.*

Сделайте разворот.

*В честности нет ничего страшного и ужасного. Я это понимаю. И честности я не боюсь. Я боюсь потерь.*

Да, дорогой. Потеря — это достижение, и хорошо, что вы это понимаете. Какая следующая мысль?

---

Как мы себя любим? Можно, например,  
не искать ничьего одобрения,  
кроме собственного, — это мой опыт.

Не выискивая одобрения извне, я понимаю,  
что одобрение у меня уже есть.

Я не стремлюсь к одобрению;

я хочу, чтобы люди думали то, что думают.

Если я буду добиваться вашего одобрения,  
это принесет дискомфорт.

Кроме того, посредством исследования

я поняла, что предметы моих желаний

и вашего одобрения совпадают.

Это и есть любовь — она ничего не меняет.

---

*Честность мешает мне получить то, чего я хочу. Это неправда. Получить то, чего я хочу, мне мешает ложь.*

Это то, что мне нравится в наших подлинных желаниях, — такой вот сюрприз. Быть честным означает жить ближе к своей истинной сущности. Насколько я успела узнать, если жить не так, то становится очень больно. Такая боль — это возможность заметить, какой стрессовой мысли вы сейчас верите, усомниться в ней и *развернуть* ее. В этом вся сущность боли. Здравый ум не знает страданий — никогда.

Мой муж должен вернуться в семью

*Мой муж должен вернуться в семью.*

Вы абсолютно точно знаете, что это правда?

*Я безумно хочу этого.*

А можете ли вы абсолютно точно знать, что ему действительно нужно вернуться?

*Нет, не могу.*

Исследование предполагает работу с реальными фактами. Действительность такова, что ваш муж не вернулся. Он не должен возвращаться до тех пор, пока на самом деле не вернется. Веря мысли о том, что он должен вернуться, вы спорите с действительностью, а когда вы спо-

рите с действительностью, вы проигрываете — правда, только в 100 % случаев. Это все равно что учить кошку лаять. Вы заявляете: «Я всю свою жизнь положу на то, чтобы научить эту кошку лаять». Вы учите ее, учите, и через десять лет кошка глядит на вас и вы слышите: «Мяу». Есть кое-что, способное сделать вас в сто раз счастливее, чем возвращение мужа, но ваша убежденность мешает вам это осознать. Можете определить, что это такое? Как вы реагируете, когда верите мысли «Мой муж должен вернуться в семью»?

*Чувствую себя жалкой, злюсь, впадаю в депрессию, мне становится очень горько.*

А как вы разговариваете с ним, что говорите о нем детям, когда верите, что он должен вернуться, а он не возвращается и вам так плохо и горько?

*Ну, я не очень-то ласкова.*

Расскажите подробнее. Закройте глаза. Какой вы себя видите?

*Вижу, как критикую его, кричу на него, часто высказываю свои обиды, держусь холодно и отчужденно, говорю колкости, которые, я знаю, причинят ему боль. Когда рассказываю о муже детям, тоставляю его в самом неприглядном свете. Стараюсь показать, что он не прав. Я хочу, чтобы они считали его жестоким и вероломным человеком. Хочу, чтобы они его ненавидели и были со мной заодно.*

---

Ничто не может отобрать у вас человека,  
которого вы любите.

Ваша вера в такую мысль —  
вот единственно способная на это сила.

Именно так вы отдаляетесь  
от любимого человека.

Так разрушается брак.

Вы единое целое с вашим мужем, пока  
не начинаете верить в мысль о том,  
что он должен придерживаться  
определенных взглядов,

должен давать вам что-то,

должен быть не таким, какой он есть.

Таким образом вы с ним разводитесь.

Именно так вы разрушаете свой брак.

---

Кем бы вы были без мысли о том, что ваш муж должен вернуться?

*Я бы освободилась от всего этого.*

«Мой муж должен вернуться в семью» — *разверните эту мысль.*

*Я должна вернуться в семью. Да, возможно, моим детям не хватало меня больше, чем не хватает его, — хоть я никуда и не уходила. А я скучаю по ним. Нам могло бы быть так хорошо вместе.*

Есть какой-то другой разворот?

*Я должна вернуться к себе.*

Прочувствуйте это. Это и есть исцеление.

*Да. Такое ощущение, что я куда-то уезжала и дома никого не было. Теперь я словно открыла парадную дверь и вернулась. Я могла бы быть счастливой женщиной, счастливой разведенной женщиной.*

Видите еще один разворот?

*Я должна вернуться к нему.*

Можете такое представить?

*Да.*

Никто не может запретить вам его любить; на это способны только вы. Вы верили в кон-

струкции, которые ограждали вас от осознания любви, живущей в вас большой любви к мужу и детям, — и вот вы притворились, что не желаете ему счастья. Я могу закрыть глаза и представить моего мужа в объятиях любящей его женщины — и я желала бы этого, если бы это действительно было тем, чего он хочет; и я вижу свою жизнь без него — абсолютно полноценную жизнь. В моей жизни всегда море любви. Как и у каждого из нас. Любви не бывает слишком мало или слишком много. Если мы не чувствуем боли и проживаем *развороты*, это верный признак того, что *Работа* в нас не заглохла. «Я должна вернуться к семье, и я должна вернуться к себе, и я должна вернуться к нему». И вы идете домой, звоните мужу и говорите: «Я люблю тебя, и я так счастлива, что ты с той женщиной. Я заглянула в себя, и вот что я там нашла, — и меня так тронула эта любовь к тебе». Ваша убежденность, касавшаяся мужа, была всего лишь попыткой оградиться от осознания любви, которой вы являетесь.

### Моя наставница меня обижала

*Я сержусь на женщину, бывшую моим духовным наставником, — она подговорила меня отказаться от всего мира и от семьи, заняться духовными практиками, чтобы обрести Божью благодать. Но когда я посвятила свою жизнь служению ей, отдала ей все деньги, она не помогла мне, когда я нуждалась в помощи.*

«Она не помогла вам» — правда ли это?

Она много раз отказывала мне в помощи. А иногда случалось и такое, о чем я могу сказать: «Да, она действительно мне помогла». Но я все еще не могу избавиться от приступов гнева, когда я чувствую...

Давайте немного успокоимся, дорогая, давайте вернемся к исследованию. Отвечайте простым «да» или «нет». «Она не помогала вам» — правда ли это?

*Нет.*

Примите это во внимание, пусть ваш ум с этим свыкнется. Мы не любим слушать правду. Она противоречит нашим убеждениям. Задача ума — уклониться от вопросов и доказать истинность того, во что он верит. Все как у перепуганного ребенка. Итак, милая, что вы чувствуете, когда верите мысли: «Она забрала мои деньги и не помогла мне»?

*Печаль и сильное разочарование. Мне кажется, она разбила мне жизнь.*

Да, милая. Кем бы вы были без мысли «Она не помогала мне»?

*Я была бы спокойнее. И не злилась бы так.*

Да. Итак, «Она не помогала мне» — разверните эту мысль.

*Я не помогала себе.*

Кажется ли это утверждение вам не менее, а может и более, правдивым, чем предыдущее?

*Да, оно более правдиво.*

Теперь назовите три подлинных факта, доказывающих, что вы не помогали себе.

*Не поняла.*

Она заставляла вас остаться с ней?

*Нет.*

Значит, это первый факт. Вы помогли себе, когда остались с ней, хоть вам и было от этого плохо?

*Нет. О, я понимаю. Она также не заставляла меня отдавать ей все деньги. Просто сказала, что мне же будет лучше.*

Хорошо. Значит, это второе. Деньги вы отдавали неохотно и в ту минуту тоже не помогали себе.

*Правда. И третье — я бросила семью.*

Хорошо, дорогая. Вас к этому принуждали?

*Приходится ответить «Нет». Она ни к чему меня не принуждала.*

Вы все это делали, потому что чего-то от нее хотели. Чего же?

*Я хотела получить Божью благодать. И я думала, что это возможно, если я займусь духовными практиками, которые она мне советовала: отрекусь от своей семьи и отдам ей все свои деньги. Я думала, что заслужу ее одобрение, если все это сделаю.*

«Добившись ее одобрения, вы обретете Божью благодать» — правда ли это?

*Теперь, когда я знаю, что она не есть высокодуховный человек... нет, это не правда.*

«Некоторые люди обладают более высокой духовностью, чем остальные» — можете ли вы знать, что это правда?

*Здесь у меня есть сомнения. Нет, я не могу этого знать.*

Как вы реагируете, когда верите этой мысли?

*Я не чувствую себя духовной личностью. Я бесцельно бродила туда-сюда, пыталась быть доброй и скромной, изо всех сил старалась угодить самому высокодуховному человеку, которого я могла найти. Я притворялась, что не злюсь, а сама кипела от злости. Это было нелегко.*

«Я не духовный человек, значит, буду духовно себя вести».

*Да. Я думала, для этого нужно много работать.*

Так кем бы вы были, если бы жили без веры в то, что некоторые люди более духовны, чем остальные?

*У меня было бы много свободного времени.*

И гораздо больше денег.

*Я бы не пыталась все время играть чью-то роль. Думаю, я бы занялась какими-то насущными делами.*

Это звучит как слова высокодуховного человека. Притом свободного. Может, свобода — это обыкновенная, счастливая женщина. Я учу своих детей не стесняться быть обыкновенными. Это чудесное состояние. Я не «больше» и не «меньше», я — это просто я. В любом случае быть собой — это великолепно. Я всегда была просто самой собой, но я последней из всех узнала, что в этом нет ничего плохого.

*Хотела бы я тоже так считать.*

Итак, «Для обретения Божьей благодати вам нужно чье-то одобрение» — правда ли это?

*Нет, это не может быть правдой.*

«Вам нужна Божья благодать» — правда ли это?

*Я хочу обрести Божью благодать, но не думаю, что смогу когда-нибудь ее заслужить.*

Что вы обрели бы вместе с Божьей благодатью?

*Не знаю точно. Думаю, это было бы похоже на погружение в состояние собственной благодати. Мне все казалось бы идеальным и совершенным — но на самом деле я не могу все это представить.*

А что бы вы чувствовали, если бы добились одобрения вашей наставницы?

*Сейчас это не значило бы для меня ровным счетом ничего, но тогда ее одобрение было для меня всем. Тогда это было бы блаженством.*

Как Божья благодать?

*Что? Ой! Да, правда. Я отождествляла ее одобрение с благодатью. Предполагала, что и то, и то избавит меня от страданий.*

Итак, «Мне нужна Божья благодать» — как вы реагируете, когда верите этой мысли?

*Мне становится очень грустно. Словно я изгнана из рая и готова на все, лишь бы туда вернуться.*

В том числе отречься от своей семьи и отдать все деньги своей наставнице?

*Да. Именно это я и чувствовала.*

Ну и ну! Дорогая, вот как Божья благодать снисходит на меня: я опускаю чашку с чаем вниз,

потом поднимаю ее. С какой стороны ни посмотри, это совершенство и абсолютное одобрение. Так славно сидеть тут вместе с вами, с чашкой чаю в руках. Не представляю, что может быть лучше. Кем бы вы были без мысли о том, что вам нужна Божья благодать?

*Присутствовала бы здесь и улыбалась бы вам. Какой глупышкой я была!*

А кто вы есть без мысли о том, что вы были глупышкой?

*Начинаю улыбаться еще шире.*

Да, вы походили на юродивую. Ваши прошлые действия, вся ваша прошлая жизнь — все это необходимые условия для того, чтобы сейчас вы сидели здесь и так улыбались. Просто побудьте какое-то время с этим новым опытом, обретенным благодаря прошлому, побудьте в состоянии бытия собой без мысли о том, что вам нужно чего-то добиваться. Это Божья благодать. Никто не в силах подарить ее или отнять. Отнять ее способны только не подвергнутые сомнению мысли, мысли наподобие «Я должна заслужить Божью благодать» и мысли о том, как ваша наставница заставляла вас что-то делать. Как такое вообще возможно? Она не принуждала вас оставаться с ней. Вы остались в надежде на любовь. Если бы я составляла молитву, она звучала бы так: «Господи, избавь меня от жажды любви, одобрения и признания. Аминь». Итак,

**«Мне нужна Божья благодать». Можете сделать разворот?**

***Мне не нужна Божья благодать.***

Как вам может быть нужно то, что у вас уже есть? Я рада, что вы начинаете это понимать, милая.

## А если с моим партнером не все в порядке?

Некоторые спрашивают, оправдывает ли *Работа* пассивное принятие любых взаимоотношений, какими бы скверными они ни были. Я отвечаю, что *Работа* вообще ничего не оправдывает. Как она может что-то оправдывать? В ней есть лишь четыре вопроса и *разворот*. Кое-кому трудно такое слышать. «Если я люблю своего партнера таким, какой он есть, — говорят мне, — разве не предполагается, что я приму все его минусы и останусь с ним? Но почему я должна его терпеть? Что, если с ним действительно не все в порядке?» Какой интересный вопрос. Давайте рассмотрим его подробнее.

«Он такой невнимательный: ходит в грязной обуви по дому, садится на только что застланную постель в грязных рабочих брюках, чтобы завязать шнурки, не слышит моих слов, так как все его внимание поглощено футбольной трансляцией». «Она храпит». «Она все делает не так». «Он бросил в стиральную машину белые вещи вместе с красными носками, и белое теперь навсегда розовое». «Она перестала заниматься

спортом и растолстела. Вы только посмотрите, как сидит на ней облегающее платье!» «Он идет на собеседование при полном параде — и с засохшим следом от яичницы в бороде».

Почему такое случается? Это не сразу бывает понятно. Но стоит присмотреться, и вы поймете, что подобные случаи могут сильно сблизить людей. Правда, только в том случае, если эти люди не будут пассивны. Речь идет о вашем вступлении в силу — о способности видеть мир таким, какой он есть, видеть глазами любви. Прodelывая *Работу* по отношению к своему партнеру, вы понимаете, что причина всех ваших трудностей — вы сами, ведь именно ваши мысли информируют вас о том, кто он такой, ваш партнер. Если вам кажется, что с ним что-то не так, можете быть уверены, что именно в этот момент вы спорите с действительностью и игнорируете себя (один из способов обнаружить такие моменты заключается в том, чтобы замечать, когда именно в своих нападках вы яснее всего чувствуете, что правы и что ваше негодование оправданно). Возвращайтесь к источнику; возвращайтесь к себе.

Поговорим о муже с засохшими остатками яичницы в бороде. Вы можете воспринять его вид по-разному, здесь есть две основные реакции. Первая, когда вы думаете, что с ним что-то не так: «О боже, он так и собирается выйти из дому с засохшей в бороде яичницей! Эй, стой! У тебя яичница в бороде! Какой неряха! О чем ты только думаешь — умойся! И поторопись, ты опаздываешь! Все, дай теперь я. Почему я должна тебе все подсказывать? Той работы тебе не видать как своих ушей. Иногда ты так меня разочаровываешь — и зачем я только за тебя вышла? Нет, не надо, я не хочу с тобой целоваться. Оставь меня в покое, иди уже».

Другой вариант — вы знаете, что с ним просто не может быть что-то не так: «Он идет на собеседование со следами яичницы в бороде. Так смешно. Наверное, очень спешит, раз умудрился такое не заметить. Я вытру ему бороду, это даст нам — по крайней мере, мне — несколько возможностей. Я вовремя посмотрела на его бороду и теперь день у него не пойдет наперекосяк. И мы вместе посмеялись, представляя интервьюируемого со следами яичницы в бороде. Я вытерла ему бороду — и это было очень мило, тепло, забавно и интимно. Я думала, что уже не успею поцеловать его на прощание, а высохшая яичница дала мне такой шанс (вообще интересно, откуда берется время, когда только-только решил, что времени нет). И теперь, если он получит новую работу, в этом будет и моя заслуга!»

«Мне надоело, я устала  
от его недостатков» — исследование

*Мой муж постоянно опаздывает. У него эта проблема с детства. Он это понимает, его мать понимает, я понимаю — и это сводит меня с ума. Он безучастен, невнимателен, ненадежен, неумел, он подает плохой пример нашим детям. Мне просто надоело, я устала жить с человеком, который не собирается меняться.*

Хорошо. Предположим, вы правы. Что можно сделать? Вы двадцать лет пытались изменить мужа и все без толку. Может, попробовать самой усомниться в этих мыслях? В конце концов, плохо именно вам. «Он постоянно опаздывает» — разверните эту мысль.

*Но я никогда не опаздываю. Этот разворот не имеет смысла.*

Правда ли это? Можете вспомнить три случая, когда вы куда-то опоздали? Это могут быть совсем иные сферы жизни, чем у вашего мужа.

*Я была, так сказать, «поздней птишкой». В школе я от всех отставала. Зато потом я наверстала свое в музыке и в математике.*

Расскажите подробнее.

*Ужасно было, когда учителя заговаривали с моими родителями о моей неуспеваемости. Я всегда знала, что вытяну в конце концов на троечку, но они-то этого не знали. Думаю, причиной моих провалов стала их критика. Мне было так стыдно!*

А другие случаи?

*Я не всегда вовремя плачу по счетам.*

Что-нибудь еще?

*Раз или два я тянула с делами до последней минуты, из-за чего потом очень нервничала и вынуждена была торопить других, чтобы компенсировать отставание.*

«Он безучастен, невнимателен, подает плохой пример детям» — какой разворот здесь возможен?

*Я невнимательна, когда кричу на него из-за его опозданий; в такие моменты мне почти нет дела до его чувств. И мне все равно, что у него на душе. И это плохой пример для детей: они видят, что на ситуацию я реагирую воплями в адрес любимого человека.*

Неудивительно, что вам надоело и вы устали жить с человеком, который и не думает меняться. Этот человек — вы. А вот освободиться или убежать от себя невозможно, пока вы не оставите его в покое и не сфокусируетесь на собственных *разворотах*. Попытки изменить его перестанут быть трудом вашей жизни. Трудом вашей жизни можете быть вы сами. Вы — тот человек, который верит в перемены.

*Мне даже представить трудно, как еще я могу реагировать на его опоздания.*

Его опоздания — это его дело. Вы можете позаботиться лишь о себе. Например, можете перестать ждать его больше условленного времени. Давайте представим наихудшую ситуацию. Какую самую неподходящую для его опозданий ситуацию вы можете вообразить?

*В шоне этого года наша единственная дочь выходит замуж, и он должен быть ее посаженным отцом. Если он опоздает на свадьбу, я не знаю, что я сделаю.*

Давайте это проверим. Вы будете играть роль вашей дочери — вот ее свадьба, и отец опазды-

вает. Я буду верная жена, любящая своего супруга безусловной любовью. Буду вами. Он опаздывает, мы на свадьбе. (Кейти говорит от имени матери.) Здравствуй, милая. Великолепный день для свадьбы. Ты прекрасно выглядишь.

*(Мама говорит от имени дочери.) А где папа?*

Ох, он опаздывает, милая.

*То есть как это? Уже пора все начинать!*

Я знаю. А что ты предлагаешь? Если хочешь, между рядами тебя проведу я.

*Не смеши, мам! Ты не могла как-то на него повлиять?*

Нет, милая. Я знаю, что он делает все, что в его силах. Я предлагала свою помощь, и он попросил оставить его в покое.

*И что ты сделала?*

С уважением отнеслась к его пожеланию, что ж еще.

*Мама, но это же совсем неправильно. Нужно было его заставить. Это моя свадьба! Господи, он теперь все испортит! И ты будешь виновата!*

Я слышу, дорогая. А как мы можем сейчас исправить ситуацию? Ты прекрасно выглядишь, хоть и паникуешь немного.

---

Вспомните, что вы считаете

недостатками своего партнера, и определите,

почему благодаря этим качествам

вы больше его (ее) цените.

Если определить это не получается,

рано или поздно ваш гнев прорвется

наружу — или отсутствие развития

разочарует вас и вы станете подвергать себя

или его (ее) мысленным нападкам.

Такие нападки нужно просто

исследовать — и все.

Если же вам удалось определить причины,

вы сможете расти и расти в любви —

беспредельно.

---

*Ох, я в отчаянии! Ладно, ты сможешь провести меня между рядами?*

Да, милая. Это будет честь для меня. Ничего, если я заплачу?

*Отчего, мам?*

Я никогда еще не была так благодарна твоему отцу за опоздание. Я поведу свою дочь! Я так люблю вас обоих, что у меня сердце сейчас разорвется от радости!

*Мамочка, ты лучше всех! О, вот и он! Папа! Быстрее!*

Какая история, милая! Как мы могли подумать, что он вообще может опоздать? Как могли поверить, что «опоздание» возможно? Он приходит в самое нужное время. Сейчас я сяду и буду любоваться свадьбой, о которой мечтала дочь, и тем, как отец ведет ее к жениху, — и в мире нет ничего лучше этого.

Очень скверные отношения — с кем?

*Работа* никогда не бывает пассивной, тем не менее результаты у нее всегда мирные. Возможно, вам случится завязать отношения с человеком злым, который легко может обидеть, проявить физическую агрессию — или же быть жестоким с самим собой, проецировать свои мысли на вас и всерьез считать вас причиной своих страданий. Бегите от таких отно-

шений подальше, если вы считаете это правильным. Скверные взаимоотношения — это еще одна история с тем же ответом: спросите себя.

Если я живу с человеком, который до такой степени проецирует на меня свои мысли, что мое тело покрывается синяками и ссадинами, мне нужно усомниться в моих представлениях. Нужно поставить под сомнение мысли, которые настолько меня пугали, что я решила остаться. И мне нужно усомниться в утверждениях в стиле «Он не должен меня бить, кричать на меня и замыкаться от меня» и *развернуть* их следующим образом: «Я не должна бить себя его руками. Не должна мысленно на себя кричать. Не должна замыкаться от себя (и счастья)». Эти утверждения правдивы не менее, а может и более, чем первоначальные? И если да, то как мне прожить эти *развороты*?

### Уйти или остаться — мирно

Может, вы готовы мириться с явными недостатками вашего партнера, а может, не готовы. Независимо от того, останетесь вы или уйдете, всегда есть два варианта каждого действия. Первый: остаться или уйти с миром, с любовью. Второй: с войной, гневом и обвинениями. Если хотите мира, оцените вашего партнера, запишите свои мысли о нем, задайте себе четыре вопроса и сделайте *развороты*. Ясно осознайте, что его недостатки являются недостатками только в вашем восприятии. Затем пусть решение само придет к вам. Решение всегда появляется вовремя, ни секундой раньше.

Остаток главы я хочу посвятить диалогу с одной жительницей Амстердама: это чудесный пример того,

что, если свято верить в собственную мысль, она начинает казаться бесспорным фактом. Дама была абсолютно уверена, что ее муж клинически не способен к общению; она собиралась разводиться. Но стоило ей заняться исследованием этих бесспорных фактов, и они оказались очередной парой не подвергнутых сомнению мыслей — всего лишь.

Добро пожаловать, дорогая. Давайте посмотрим, что вы написали.

*Я написала о нашем браке; я собираюсь уйти от мужа и поэтому чувствую себя очень виноватой.*

«Вы собираетесь его бросить» — правда ли это?

Да.

Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

*Вот сейчас знать? Нет, не могу, наверное.*

Как вы реагируете, когда верите мысли «Я собираюсь его бросить»?

---

Понимать меня — это не твоя забота, а моя.

---

*Чувствую себя очень виноватой.*

Как вы относитесь к мужу, когда верите этой мысли и чувствуете себя виноватой?

*Злюсь на него.*

Да, словно вы его уже бросили. Вы бросаете его эмоционально. Кем бы вы были без мысли о том, что вы собираетесь уйти от мужа? Представим, что вы собираетесь это сделать через пять дней. Кем бы вы были без этой мысли в течение этих пяти дней, живя с мужем под одной крышей?

*Я была бы спокойна. Думаю, что воспринимала бы его как более цельную личность.*

Да, когда вы смотрите на него без чувства вины, то можете наслаждаться жизнью. Муж даже мог бы помогать вам паковать чемоданы.

*Мне бы хотелось этого.*

И вы вместе могли бы пожелать вам удачи. «Я хочу уйти от него» — разверните это утверждение.

*Я не собираюсь от него уходить.*

Видите ли вы три возможности не бросать его, даже если вы будете жить отдельно?

*Он мне до сих пор безразличен. Я буду регулярно приглашать его общаться с нашими детьми. Помогу ему, если он будет в этом нуждаться.*

Да, вы могли бы быть настоящими друзьями. Любить отца своих детей и заботиться о нем — это прекрасно. Это подарок открытого ума. Когда ум открыт, сердце тоже открыто. Одно без другого невозможно. Те родители, которые разводятся и верят своим мыслям, часто злятся друг на друга, запутываются, становятся мрачными и неприветливыми. У них остается мало светлых ощущений. Можно любить друг друга без всяких условий и все равно разводиться. Однако совсем необязательно расставаться в гневе.

*Но с любовью все сложнее: тогда, мне кажется, исчезает мотивация для ухода.*

«Вас должны мотивировать ненависть или страх» — правда ли это?

*Нет. Я понимаю, что это неправда. Но если супруги часто ссорятся и злятся друг на друга, тогда проще объяснить причину развода другим людям.*

Давайте поговорим о вашем собственном восприятии. Как вы объясняете свой уход себе?

*Я ухожу от него, потому что он не хочет со мной разговаривать.*

Так и объясните свой уход другим людям. На вопрос, почему вы от него уходите, можно ответить: «Я люблю его всем сердцем, но хочу жить с человеком, который бы со мной разговаривал».

Ой.

А когда ваш муж спросит: «Почему ты от меня уходишь?», вы можете сказать: «Потому что ты со мной не разговариваешь». У вас есть своя причина. Она может не устраивать весь остальной мир, но она устраивает вас. Если причина вас устраивает, то ваш ум не превращается в зону военных действий. И вы не станете внушать детям, что уйти можно только в гневе. Вы сможете показать им другую возможность. У вас есть причина для ухода, вы продолжаете его любить и вы любите себя за то, что вы спокойны и заботливы. Что еще вы указали в своем списке?

*Я злюсь на мужа за то, что он пренебрегает и мной, и нашим браком.*

«Он пренебрегает вашим браком» — правда ли это?

*Я не уверена.*

Когда вы выполняете *Работу*, ответы «Да» и «Нет» одинаково подходят. Еще можно сказать «Не знаю». «Он пренебрегает вашим браком» — правда ли это?

*Нет.*

Я слышу, вы отвечаете «Нет». Откуда взялось это «Нет»?

*Я слегка запуталась. И не знаю теперь, кто во всем виноват.*

Хорошо. Значит, сейчас вы не считаете, что он пренебрегает браком. Как вы реагируете, когда верите мысли «Он пренебрегает браком»?

*Я помню, как я боролась за нашу семью, и думаю, что он должен ко мне прислушиваться. Когда он входит в комнату, я мысленно на него нападаю, выискиваю доказательства того, что он стал равнодушен к нашему браку. Я отталкиваю его своей энергией.*

Вот он заходит в комнату — кем бы вы были, если бы не верили в то, что он не заботится о вашем браке?

*Я бы видела входящего в комнату мужчину, и все было бы нормально.*

Да, вы бы просто открылись и его словам, и молчанию. И даже если бы он ничего не сказал, вы продолжали бы спокойно глядеть на него, не считая его виноватым. Итак, «Он стал пренебрегать вашим браком» — разверните это утверждение.

*Я стала пренебрегать нашим браком.*

Можете привести три доказательства?

*Давайте подумаем... Я часто критикую мужа. Хочу от наших отношений больше, чем говорю ему. Слишком давлю на него.*

Возможно, вы захотите поделиться этим с мужем: «Милый, я перестала заботиться о нашем

браке и искренне прошу у тебя прощения». А затем подробно расскажете ему, что вы только что поняли. Давайте разберем следующее утверждение.

*Мне нужно, чтобы муж понял: я больше не могу быть его женой.*

«Вам нужно, чтобы он понял» — правда ли это?

*Я бы хотела этого.*

«Вам нужно, чтобы он понял» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Это очень важный вопрос.

*Нет, я не могу знать абсолютно точно.*

Как вы реагируете, когда верите мысли, что вам нужно его понимание, а этого понимания нет?

*Я продолжаю добиваться того, чего не могу получить. Добиваюсь этого от него, причем постоянно. Обращаюсь к нему за ответами, а ответов у него нет, и я все больше разочаровываюсь.*

Как вы обращаетесь с ним, когда он не понимает вас?

*Так, словно это его вина.*

А если он и дальше не понимает?

*Уступаю, сдаюсь.*

Что происходит, когда вы сдаетесь, но продолжаете думать, что вам необходимо его понимание?

*Я злюсь, смотрю на него свысока — или же затихаю, мрачнею. Чувствую себя жертвой и веду себя как жертва.*

Кем бы вы были без мысли «Мне нужно, чтобы он понял»?

*Я бы избавилась от страшного напряжения. Предоставила бы ему возможность быть в молчании самим собой.*

Даже когда люди говорят «О, я понимаю», никогда нельзя быть уверенным в том, что же они понимают. Узнать это невозможно, милая. Давайте рассмотрим то, что возможно. «Мне нужно, чтобы он меня понял» — *разверните это.*

*Мне нужно понять себя.*

Да, вы во многом себя поняли, когда составляли этот список. Каждый раз, когда вам захочется понять себя или осудить партнера, изложите свои мысли письменно, задайте себе четыре вопроса и сделайте *развороты*. Можете найти еще один *разворот* для «Мне нужно, чтобы муж меня понял»?

*Мне нужно понять мужа.*

Возможно и такое, что он делает вам больно и *не может* этого понять. Теперь вы можете по-разному ему ответить — ответить ласково, без гнева. Расскажите ему о том, *что* узнали о себе, — так, словно вы ему добрый друг. И пойте его. Здесь возможен еще один *разворот*.

*Мне не нужно, чтобы он меня понимал. Да, это было бы неплохо.*

Если мы будем честно и ясно высказываться перед любящими нас людьми, станет гораздо легче понять, из каких соображений мы исходим. Мы уже не кричим на них, как на врагов. Мы добры и ласковы, и мы ясно даем друг другу знать, какую лепту мы внесли в ту или иную проблему. Мы знаем, что они хотят нас понять, — но, ожидая от них понимания, занимаем ошибочную позицию. Важно не их понимание, а наше. Потому что именно оно приносит нам наибольшее счастье.

*Это звучит более заманчиво: получается, вся ответственность на мне.*

Прочтите свое следующее утверждение.

*Муж не должен пренебрегать мной, отказываясь со мной говорить.*

*Сделайте разворот.*

*Я не должна пренебрегать собой, отказываясь с собой говорить.*

Да. Вы обращаетесь к нему за ответами, которые можете найти в себе?

*Их трудно найти.*

И вы думаете, что он должен это сделать. Читайте следующее утверждение.

*Мне нужно, чтобы муж понял мое нынешнее состояние.*

«Вам нужно, чтобы муж понял ваше нынешнее состояние» — правда ли это?

*Я хотела бы этого. Я стала бы спокойнее и увереннее.*

Давайте взглянем на это под таким углом зрения: «Он не понимает, в каком вы состоянии» — правда ли это? Вы говорили ему, что уходите?

*Нет.*

Неплохое открытие. Вы промолчали.

*Я говорила обо всем том, что может привести к этому.*

А «Он должен понимать ваше нынешнее состояние» — правда ли это? Он у вас телепат?

*Нет.*

Как вы реагируете, когда верите этой мысли, а он и не догадывается, что вы уходите?

*Получаю серьезный стресс.*

*Сделайте разворот.*

*Мой муж не должен понимать мое нынешнее состояние.*

*Это невозможно. Почему вы боитесь ему сказать?*

*Боюсь, что это его потрясет и выбьет из колеи.*

*Вы боитесь, что он будет поражен и выбит из колеи, а что тогда случится с вами?*

*Я буду ощущать ответственность за все это и у меня сформируется огромное чувство вины. И еще я боюсь гнева бабушки, моей свекрови и вообще всего, что с этим связано.*

*Хорошо, давайте разыграем эту сценку. Вы будете вашим мужем, а я — человеком, который его очень любит. Буду вашей честной сущностью. (Кейти говорит от имени жены.) Милый, я решила от тебя уйти.*

*(Жена говорит от имени мужа.) Ты не можешь от меня уйти. Это невозможно.*

*Я слышу, но я ухожу.*

*Но ты должна дать нам шанс спасти брак.*

*Я уже давала шанс. Так странно. Я так тебя люблю — и ухожу.*

*Но ты должна еще постараться. В любых отношениях бывают подъемы и спады.*

Да, правда. Ты очень хорошо сейчас справляешься.

Да?

Мне так кажется. Я думала, ты будешь ошарашен и потеряешь голову, когда я скажу тебе о своем решении, но ты до сих пор стоишь и разговариваешь со мной. (Кейти говорит от своего имени.) Хорошо, теперь побудьте бабушкой, которую вы так боитесь.

*(Жена говорит от имени бабушки.) Ты так привередлива. Подумай обо всем, что у тебя есть, обо всем, что он для тебя сделал. Ты думаешь только о себе.*

Знаешь, ты права. Он сделал для меня столько хорошего, он и сейчас такой хороший отец. Он удивительный. Я и правда люблю его.

Тогда почему уходишь?

Потому что он молчит. Не разговаривает со мной.

*Но подумай о детях. Подумай, как они будут страдать.*

Возможно, ты права. Я постараюсь проявить всю свою доброту, все великодушие. Я хочу, чтобы они знали, какой у них замечательный отец.

*Так не уходи от него!*

Не могу. Он со мной не разговаривает, (Кейти говорит от своего имени.) Дорогая, сейчас вы усомнились в своих мыслях. Вы знаете, что для вас истинно, знаете о его любви и заботливости, знаете о своей любви и заботливости. Вы знаете, как каждый заботится о детях. У вас есть все для того, чтобы быть честным человеком. Никто и никогда не должен бояться правды. Укрепления, которые мы возводим вокруг правды, — вот источник нашего страха. Когда я говорила от вашего имени, то черпала аргументы из вашего списка. Давайте разберем следующее утверждение.

*Мой муж замкнут, упрям, держит свои мысли при себе, он простофиля, не такой, как все, он истеричен, гневлив и суетлив.*

Сделайте разворот: «Я...»

*Я замкнута.*

Теперь вспомните, когда вы бывали замкнутой. Прежде всего, вы не сказали ему о своем уходе. Когда еще вы закрывались от мужа, детей, себя? Вы в любом случае от него уходите, так что вам мешает ему открыться. Кто знает, может, вы увидите перед собой совершенно незнакомого человека. Правда многое может изменить. Читайте следующее.

*Я упряма. Я действительно склонна упорствовать в своем мнении.*

Да. Ведь его молчание могло стать для вас отличным подспорьем. «Что ты хочешь на обед, дорогой?» Молчание. «Хорошо, значит, можно ничего не готовить. У тебя есть какие-то планы на эти выходные?» Молчание. «Когда решишь, дай мне знать». И просто занимаетесь своими делами, своей жизнью. «Ты меня любишь?» Молчание. Ну, можно просто оглядеться и узнать ответ. Смотрю на детей — и вижу, что он меня любит. Смотрю на фотографии — и вижу, что любит. Стены? Он меня любит. Пол? Какой слепой нужно быть, чтобы спрашивать мужа, любит ли он меня? Потом можно искренне сказать мужу «Я тебя люблю» — если это соответствует истине. Читайте следующее утверждение.

*Я простофиля.*

Да, милая, вы простофиля. Посмотрите, то, во что вы верили, оказалось неправдой даже для вас. Простофиля и есть.

*И я стараюсь изо всех сил.*

Да, и каждый из нас старается. Все мы стараемся. Но если мы верим нашим мыслям, нам приходится эти мысли проживать. Когда в мыслях хаос, хаос царит и в жизни. Если в мыслях есть боль, она есть и в жизни. Возлюби ближнего своего, как самого себя? У меня все это было. Когда я ненавидела себя, то и других ненавидела. Вот так это работает. Когда я кого-то ненавижу, я принимаю этого человека за себя — и как ре-

шить проблему, непонятно. Давайте посмотрим на следующий пункт.

*Я суетлива и гневлива.*

Точнее, «мое мышление суетливо и гневливо». Ставя под сомнения свои мысли, вы учитесь управляться с этим своим качеством. Читайте следующее утверждение.

*Я никогда больше не хочу переживать то, что я чувствую, когда мой муж отказывается со мной говорить.*

*Сделайте разворот.*

*То, что муж не хочет со мной разговаривать, — это нормально. Я с удовольствием почувствую это его нежелание снова.*

Теперь вы будете вашим молчаливым супругом, а я — любящим его человеком. Я буду вами. (Кейти говорит от имени жены.) Здравствуй, милый. Поговоришь со мной?

*(Жена говорит от имени мужа.) А надо?*

Ух ты! Ты заговорил! И — нет, говорить со мной не обязательно. Ты не обязан ничего делать. Я так тебе благодарна.

*Хорошо. Я тоже благодарен.*

Что бы ты хотел на обед?

*Хм-м... Не знаю.*

Хорошо, если не знаешь, я пока накормлю детей.

*Да, накорми.*

Чудесно. С тобой так легко жить в одном доме!

*Спасибо.*

Пожалуйста. Как прошел день?

*Было трудно, но теперь все нормально.*

Великолепно. Ты потрясающий! Тебе удалось во всем разобраться.

*Думаю, удалось, да.*

А ты ведь такой дипломатичный, милый. А что вызвало эти трудности и напряжение?

*Ах, кое-кто не хотел работать. Ну, ты понимаешь.*

Можно сесть тебе на колени?

*Что? Сейчас?*

Да, сейчас. Можно сесть тебе на колени и обнять тебя?

*Да, почему нет. Садись.*

(Кейти перестает играть роль мужа.) Вы понимаете, что он ответил на все мои вопросы?

*Да, вы правы.*

Так что теперь вы видите, что бросаете его не потому, что он с вами не разговаривает. Вы просто бросаете его.

*Может, и так. Да нет! Разве такое возможно?*

Чтобы сохранить причину ухода — мысль о том, что он с вами не разговаривает, — вам нужно верить в нее даже тогда, когда он с вами разговаривает. Вот сила убеждения. Я отметила, что он ответил на каждый вопрос. Просто казался слегка уставшим.

*Да, он много работает.*

Я не вижу здесь проблемы. Прислушайтесь к тому, как он вам отвечает. Может, если вы будете говорить с ним как-то иначе, то и реакция будет поживее. Он ничего не говорит, и вы продолжаете верить своим мыслям. Он отвечает на все вопросы, и к тому же этот мужчина не требует много внимания. И даже если на работе у него случаются затруднения, перед приходом домой он все улаживает. Ему все равно, приготовили вы ужин или нет. С таким мужем можно жить припеваючи.

*Да, но мне кажется, я отвечала на вопросы лучше, чем отвечал бы муж. И я не уверена, что смогла бы быть такой ласковой, как вы, если бы он смолчал.*

Очень хорошо. Итак, вы пробовали просто расспрашивать его о том, как он живет? Может, это вы молчите? О чем вы хотели бы с ним поговорить?

*О наших отношениях, конечно.*

Значит, можно спросить: «Дорогой, что ты думаешь о наших отношениях?»

*Немного другими словами. Я говорю что-то вроде такого: «Мне очень жаль, что мы не говорим о всяком разном, что мы не общаемся». Ладно, Кейти, я могу с этим справиться.*

Хорошо. Значит, у вас появляется мысль о его молчаливости, вы ей верите, подходите к нему и говорите: «Ты никогда со мной не разговариваешь. Что с тобой такое? У нас нет ничего общего». Не очень-то это располагает к разговору. И если он действительно о вас заботится и не хочет видеть вас расстроенной, он может решить, что лучше не спорить. И почти совсем замолчать. Так что дома обратите внимание на то, как вы с ним разговариваете. Возможно, его молчание спровоцировано формой вашего общения. Может, вы обращаетесь к нему таким образом, и он не хочет вас огорчать.

*Да, такое возможно.*

Хорошо, дорогая, это славная Работа. Я понимаю, почему он вас любит. Теперь вы видите, что бояться нечего, — и когда почувствуете, что зашли в тупик, просто продолжайте оценивать

мужа. Не останавливайтесь — запишите побольше причин для ухода или для того, чтобы остаться. Ни одна из этих причин не будет «фактом», и ни одна не может сделать из вашего мужа врага. И не нужно бояться бабушки. Потому что она, похоже, любит вас и всех своих внуков.

В результате исследования утверждение этой милой женщины, побуждавшее ее уйти от мужа, не подтвердилось. Может, в конце концов она от него ушла, может, осталась, — но она поняла, что нет никакой необходимости отказываться от любви к нему. Когда ставишь под сомнение свои мысли, часто оказывается, что любовь всегда была рядом, вы ее просто не видели. Если я думаю «Что с ним не так?», значит, в этот момент что-то не так со мной. Я просто возвожу между нами препятствие. Это всего лишь мысль, но посмотрите, что делает с ней мой ум. И пока я не усомнюсь в своих мыслях об этом человеке, пока не продаю *Работу*, я теряю осознание любви. Я подвергаю свои мысли сомнению и снова вижу любовь. Если я не люблю тебя, я теряю душевное равновесие. Теряю связь с собой, теряю связь с тем, что дарует мне величайшее счастье. Поэтому я ставлю под сомнение мои стрессовые мысли о тебе и делаю *развороты* — и тогда любовь оживает, оживает осознание любви. Но это сомнение должно быть искренним. Я должна углубиться в себя и найти правдивые ответы — те, которые истинны для меня. Когда я нахожу то, что истинно для меня, все препятствия исчезают. И между мной и моим партнером — или мной и любимым человеком — не остается никаких барьеров.

В мире нет ничего лучше,  
чем разделять с партнером то,  
что он для вас сделал.

---

Вы ошущаете тогда смирение  
без малейшего желания защищаться.

Это делает вас абсолютно уязвимым.

Такую уязвимость хочется слизать с тарелки,  
настолько это вкусно.

---

В мире нет ничего лучше,  
чем разделять с партнером то,  
что он для вас сделал.

---

Вы ошущаете тогда смирение  
без малейшего желания защищаться.

Это делает вас абсолютно уязвимым.

Такую уязвимость хочется слизать с тарелки,  
настолько это вкусно.

---

В мире нет ничего лучше,  
чем разделять с партнером то,  
что он для вас сделал.

---

Вы ошущаете тогда смирение  
без малейшего желания защищаться.

## Пять ключей к свободе в любви

Ниже описаны несколько способов, посредством которых можно помочь себе и поддержать себя за руку, пока вы сомневаетесь в том, что раньше казалось бесспорным.

### Подобрать носки

Давайте рассмотрим классический пример того, что людям нередко кажется жизненной необходимостью. Вы думаете: «Мне нужно, чтобы она ко мне вернулась», а ведь она ясно дала понять, что не собирается возвращаться. Спрашивая себя: «Правда ли то, что я хочу ее возвращения?», задайте себе наводящие вопросы: «Это то, что мне действительно нужно? Могу ли я знать, что в конечном итоге окажется для меня наилучшим вариантом? Продолжаю ли я жить своей жизнью? Дышу ли я еще? Надел ли я сегодня оба носка? Они из одной пары?» Эти вопросы мягко вернут вас к реальности жизни, в которой вы пре-

красно сейчас существуете без той особы, — даже если думаете, что не можете без нее жить и что вам нужно ее возвращение. Они помогут вам отвлечься от мысли о том, что на кону ваша жизнь. Ребенок заявляет: «Кому есть дело до непарных носков, если мое сердце разбито?» Ваш ответ: «Тебе, конечно. Доказательство — у тебя на ногах. Заметить это очень важно».

Слово «нужно» наводит на мысль о том, что это постоянное состояние ума. Когда вы думаете: «Мне нужно, чтобы она ко мне вернулась», вы верите, что всегда будете так считать. Но если присмотреться к своему опыту внимательнее, становится ясно, что постоянных состояний ума нет. Сколько нынешних затруднений у вас возникло из-за того, что вы верили мысли о будущем? Сейчас, размышляя о своей потребности в любви, вы представляете то будущее, когда вы будете думать, что нуждаетесь в любви. Вы буквально представляете, как пятью годами позже сидите где-то, стоите или лежите и думаете: «Мне нужно, чтобы она меня любила». Это очень болезненная мысль.

Внушить себе страх мыслью несложно: нужно только поверить ей, больше ничего. Перестать бояться так же просто: вы можете сделать это за несколько секунд, сидя в гостиной и подбирая себе носки. Сперва обратите внимание на один фокус. Представьте, как вы мысленно разворачиваете перед собой свое будущее. Отметьте, как меняете нынешний реально существующий миг на это вымышленное будущее. Задайте себе четыре вопроса о том, что, по вашему мнению, произойдет в те или иные моменты будущего. «Через полгода или через пять лет мне будет нужно, чтобы она ко мне вернулась» — правда ли это? Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Могу ли я знать

хотя бы то, буду я хотеть ее возвращения или нет? Как я реагирую, когда я верю этой мысли? Кем бы я был без нее?» Затем сделайте *развороты* своих мыслей и найдите три обоснования того, что каждый *разворот* может быть не менее и даже более правдив, чем изначальное утверждение. Открытый, лишенный страха ум продуцирует возможные сценарии быстрее.

---

Стоит один раз встретить болезненное

представление с пониманием,

и в следующий раз оно может

показаться вам любопытным — и только.

Бывший кошмар становится

просто интересным событием.

В следующий раз вы можете

найти его забавным.

Еще через раз можете вообще не заметить.

Так проявляется сила любви к тому,

что есть.

---

## Можно обойтись без страха

Исследовать некоторые мысли бывает страшно. Такие мысли, как «Без тебя у меня ничего бы не вышло», «Если бы моих детей не стало, я не смог бы жить дальше», могут наводить на человека ужас — и человек вместо того, чтобы задуматься, действительно ли он им верит, нередко начинает эти мысли отгонять — или же живет так, словно эти мысли полностью правдивы. Результат — чувство тревоги без осознания причин этой тревоги. В этом разделе мы поговорим о некоторых причинах вашего отказа от собственного исследования.

У большинства из нас есть кто-то или что-то, без кого (чего) люди не мыслят своего будущего. Вы вольны принять все возможные меры предосторожности, чтобы не потерять мужа, ребенка, деньги, работу, дом. Обычно меры предосторожности включают в себя разного рода заботу о близких, а также ограничения, накладываемые на любимых людей с целью оградить их от неприятностей, которых вы боитесь.

Время от времени действительность вмешивается в нашу жизнь и забирает то, без чего, по мнению многих, жить невозможно. И людям приходится переживать это. Когда случается худшее из возможного, они говорят (если кто-то отваживается спросить их об этом), что наполненная страхом жизнь была гораздо мучительнее, чем само вызывавшее этот страх событие. Часто бывает так, что друзьям и родственникам это событие приносит больше проблем, чем им самим. Вот что пережила одна дама:

Когда моя мама умирала от рака поджелудочной железы, я перебралась в ее комнату и четыре недели, до самой ее смерти, спала на соседней кровати. Я кормила ее, купала, дозировала лекарства, готовила ей еду, заботилась о ней как могла. Ее дыхание стало ритмом моей жизни. Мы вдвоем выщипывали себе брови, красили ногти и смеялись, смеялись. Мы говорили обо всем, что было для нее важно, вместе смотрели шоу Опры. Это были самые лучшие мгновения моего общения с мамой. Когда появлялись гости с их историями о том, как ужасно, что она умирает, мама на глазах становилась «жертвой» рака. Казалось, она примеряла чужие слова на себя. Кто бы на ее месте не утих, не помрачнел и не погрустнел. Но вот дверь за гостями затворялась, и мы с мамой снова становились нормальными людьми: мы отдавали, принимали, плакали, смеялись и снова смеялись.

Прошедшие через подобное скажут вам, что опыт реальной потери оказался намного мягче их представлений о том, как все произойдет. Исследование позволяет отделить страх от потери еще до того, как что-то случится с вашими любимыми. Также оно откроет вам глаза на то, как вредят отношениям стрессовые мысли, обуревающие вас тогда, когда все рядом и прекрасно себя чувствуют. Кроме того, это большое благо для ваших близких — видеть ваше осознание того, что ваша жизнь не зависит от их благополучия. Если вы не нуждаетесь в их жизнях ради собственного благополучия, значит, они могут жить для себя.

«Если бы моих детей не стало,  
я бы не смог жить дальше» —  
правда ли это?

Эта мысль не чужда очень многим — даже бездетным. Многие родители, особенно если дети еще маленькие, реагируют машинально: «Да, это правда, конечно. Если бы мой ребенок умер, я бы этого не вынес».

Какие еще связанные с этой мысли могут помешать вам найти правдивый ответ или хотя бы усомниться в этом вашем утверждении? Возможна, например, такая мысль: «Я бы предал своих детей, если бы допустил, что смог бы жить без них. Это значило бы, что я люблю их недостаточно крепко». Конечно, совершенно безумная мысль, но это никому не мешает в нее верить. Безумие становится очевиднее, если немного изменить формулировку: «Если я не трясусь от страха потерять своих детей, значит, я их не люблю» или «Если я не страдаю, значит, мало забочусь». Иногда ум заходит еще дальше. Уподобляясь суеверным пещерным людям, мы можем поверить и в такое: «Если я позволю себе мысль о том, что смогу пережить нечто ужасное, это ужасное обязательно случится». Такие мысли имеют над нами силу, но это сила иного рода. Следующий вопрос точно показывает, какой эффект производят подобные мысли.

Как вы реагируете, когда верите этой мысли?

Как вы живете, когда верите, что, если ваши дети умрут, вы не сможете жить дальше? Как относитесь к детям, когда верите этой мысли? Может, вы ограничиваете их и пытаетесь защищать от опасности такими методами, которые им не всегда на пользу. Кроме того,

вы относитесь к ним так, словно от них зависит ваша жизнь, ведь если верить вашей мысли, так оно и есть. То есть вы относитесь к своим детям так, будто они живут ради вас. «Солнышко, не выбегай на улицу, я ведь не смогу жить, если ты умрешь». Чему вы их учите подобными поступками? Что наш мир — страшное место и в любую минуту может произойти что-то ужасное. Также вы внушаете им, что поддержание вашей жизни — их обязанность и что они за вас в ответе. А как вы обходитесь с самим собой, когда верите этой мысли? Наполняете свой ум страхом и тревогой. Сдавливаете себе сердце. Обманываете себя воображаемым будущим, исполненным абсолютной боли. Вы никогда не присутствуете вместе с самим собой, поскольку ваши мысли не могут покинуть детей.

Кем бы вы были без этой мысли?

Кем бы вы, любящий отец или мать, занятые воспитанием детей, были, если бы не могли даже подумать о том, что «Если детей вдруг не станет, я не смогу жить дальше»? Не торопитесь с ответом. Прочувствуйте, что значит убрать из отношений с детьми страх. У вас останется любовь. Останется желание и возможность учить детей безопасно и разумно переходить улицу, заботиться о себе ради себя, а не ради вас. Наследуя ваш пример, дети смогут осознать, что, если не станет кого-то из любимых людей, они выдержат — с ними все будет в порядке.

Сделайте разворот этой мысли

«Если моих детей не станет, я смогу жить дальше». Оставьте колебания. Попросите себя представить то,

что кажется неподдающимся представлению: вашу жизнь без детей. Предайте страдание и отыщите в такой жизни преимущества. Ничего жуткого в этом нет. Главное — освободиться от тисков пугающего вас убеждения. Найдите три возможных доказательства того, что без детей вам жилось бы лучше (это мощная, спасительная панацея: когда кажется, что вы чего-то не вынесли бы, найдите три подтверждения того, что в действительности вы бы со всем справились). Если эти доказательства настоящие, то неважно, насколько нелепыми они кажутся. «По утрам я мог бы первым принимать душ». «Мог бы пойти в кино и не нанимать няню». «Мог бы сделаться таким учителем, какого всегда хотел видеть около них».

Может показаться, что в сравнении с присутствием ваших детей в вашей жизни эти причины нелепо легковесны. Но вы не взвешиваете, что тяжелее. Вы только противопоставляете своему ужасу нечто более правдивое: «Если бы моих детей не стало, я бы *смог* жить дальше». А потом вы можете вернуться к реальности и по-новому с ней взаимодействовать.

Представьте, что ваш ребенок подходит к вам и спрашивает: «Мам, если бы меня не стало, с тобой все было бы хорошо?» Вы можете заглянуть ему или ей в глаза и ответить: «Очень славно, что ты есть в моей жизни, и мне бы очень тебя не хватало. А со мной все было бы нормально» «Правда, мам? А что бы ты без меня делала?» — «Хм, солнышко, давай подумаем. Можно было бы подольше поспать утром, потом первой принять душ и пойти куда-то — в любое время. А главное — я очень ценю твое присутствие в моей жизни. Ничто и никогда не вырвет тебя из моего сердца». Страха здесь нет. Вы поняли — а теперь это понимают они, — что «любить» не значит «бояться».

## Это мгновение должно было наступить

Один из способов захандрить и запутаться заключается в том, чтобы вообразить себе долговременную потребность («Сейчас я в порядке, но до конца года мне нужен муж»). Другой способ — поверить мыслям, которые противоречат настоящему моменту. Эти способы во многом пересекаются. В обоих случаях вы живете мыслями, которые отрывают вас от того, что есть; вместо того чтобы наслаждаться действительностью или просто взаимодействовать с ней, вы с действительностью спорите.

Была середина мичиганской зимы; друг моего друга работал на стройке. Однажды звонким днем, в пятнадцатиградусный мороз, от крыши ветром оторвало большой лист фанеры. Лист упал на одного из рабочих, привалив того кучей снега. Остальные стояли и смотрели, как плотник встает на ноги, отряхивается и проверяет, целы ли кости. Все ждали потока ругани. Но плотник сказал: «Мне нравится, что мне это нравится» — и рассмеялся. Остальные не выдержали, тоже расхохотались, от смеха на глазах у всех выступили слезы. Это было лучшее из того, что могло произойти.

Какое отношение эта история имеет к любви? Это и есть любовь.

Противоположностью любви можно считать те минуты, когда вы чувствуете полное отвращение к происходящему, когда переживаете приступ абсолютного неприятия, шока или сожаления. Всем известно, каким словом обычно заканчивается запись на пленке из черного ящика, найденного на месте авиакатастрофы. Наверное, именно это слово говорите и вы, обнаружив, что опаздываете на встречу, а ключи

от машины заперты в этой самой машине. Или когда в последнюю минуту отменяют свидание.

Жизни многих людей постоянно перемежаются мелкими вспышками раздражения — так люди проявляют свое неприятие происходящего. Какие мысли посещают их в такие моменты? «Я безнадежен», «Если бы он этого не сделал...», «Она всегда...», «Я был не так глуп, чтобы делать это». Многие из этих мыслей касаются того, что бы вы сделали, если бы что-то знали, увидели, вспомнили. Вам кажется, что если бы вы поступили как-то иначе, то могли бы сохранить контроль над происходящим. «Ох, елки-палки!» — это маркер того мгновения, когда реальность начинает расходиться с вашими планами. Все идет не так, как вам хочется, и вы собираетесь изо всех сил бороться с реальностью, даже если ваши возможности исчерпываются руганью, пинками камней ногами и головомойками для партнера.

Чем больше вы цепляетесь за убеждение о том, что вы управляете ситуацией, тем больше в вашей жизни таких мгновений. Некоторые доходят до того, что спорят с реальностью постоянно, буквально на каждом шагу. Это их реакция на мысль «Я командую парадом», когда их никто не слушает. И это горячая точка в их уме.

Альтернативный сценарий заключается в постоянном ожидании того, что реальность *не* будет соответствовать вашим планам. Вы понимаете, что не имеете ни малейшего представления о том, что произойдет в вашей жизни. Поэтому вы приятно удивляетесь, когда все происходит так, как вам хочется, и не менее приятно удивляетесь, когда реальность не соответствует вашим прогнозам. Во втором случае вы не всегда видите открывающиеся перед вами новые возможности, но жизнь быстро их проявляет, и прежние планы не

мешают вам двигаться вперед, уверенно окунаться в жизнь, преодолевая старые схемы и ожидания.

Выберите ваш вариант: ключи заперты в машине. Вы поскользнулись на льду, упали и сломали ногу. Сообщение на сотовом телефоне, отменяющее свидание, которого вы так ждали. Мгновение, когда вы поняли, что он не вернется. Обратите внимание на сопровождающую ругательство мысль: «Она уходит от меня», «Моя жизнь кончена» — и спросите себя: «Правда ли это? Могу ли я абсолютно точно знать это? Как я реагирую, когда верю этой мысли? Кем бы я был сейчас, если бы не верил этой мысли?» Затем сделайте *развороты*, и пусть жизнь покажет вам новый путь вперед — тот путь, которого вы еще не видели. После определенной практики можно будет не задавать себе эти вопросы намеренно — сомнение в мыслях станет частью вашей натуры, оно будет убирать стрессовые мысли прежде, чем они смогут вас ранить. Если имеющийся у вас план провалится, в голове тут же вырисуются новые перспективы.

Вы выкраиваете на работе пару часов, чтобы встретить свою девушку в аэропорту, и вот все пассажиры прошли сквозь ворота, а вы все стоите один. Несколько телефонных звонков — и выясняется, что вы неправильно записали дату ее возвращения. Несомненно, ваш букет предназначен случайно оказавшейся рядом маленькой девочке. Долгая дорога домой на метро теперь полностью принадлежит вам; вы беретесь за книгу, которую давно хотели прочесть. Приглашаете друга на ужин, приготовленный с большим тщанием. Это славный день.

Стоит обучить такому свой ум — и легкая паника, приступы душевной боли бесследно исчезнут. Ум станет все меньше заикливаться на ощущении без-

надежности и разочарования. Подвергая сомнению мысли, возникающие у вас в трудные времена, можно полностью изменить качество своей жизни.

Мы выходим из кофейни и вместе садимся на заднее сиденье автомобиля, у меня в руках чашка с горячим кофе. Муж помогает мне устроиться, улыбается мне, кладет тяжелый рюкзак рядом со мной и нечаянно толкает мою руку с кофе. Кофе выплескивается мне на руки и колени. Горячо! Чистая одежда, в которой я еду на работу (ехать еще два часа, и мы опаздываем) вся в мокрых темных пятнах. Я молчу и ощущаю обожженной кожей липкие сливки и кофейный «Sweet'n Low», чувствую, что ноги, руки и пальцы совсем мокрые. Все нормально: я в полном порядке, и это истинная правда. Смотрю, не покажутся ли волдыри. Волдырей нет.

Он говорит: «Прости, я так виноват». Он потрясен. Я замечаю мысль: «Он видел, что у меня в руках кофе» — и понимаю, что, если бы поверила ей, вспышки гнева не миновать; как только я отмечаю это, мысль тут же мягко возвращается туда, откуда пришла. Также я замечаю, что эта мысль сопровождается легкой улыбкой, — так улыбаешься, когда слышишь хорошую шутку. (Я не могу точно знать, осознавал ли он наличие чашки с кофе в моих руках, когда клал на сиденье рюкзак, — хоть он и видел, как я его покупала.) «Он должен был помнить о кофе». Нет, неправда. Я понимаю, что и сама не смогу вспомнить то, чего не помню. Это невозможно. «Он обо мне не заботится». Как я могу это знать? И тоже — какая глупость! Он всю жизнь обо мне

заботится. И, кроме того, можете ли вы заставить себя заботиться о каком-то человеке, если вы о нем не заботитесь? Такое тоже невозможно.

Мы едем по трассе, и мой ум время от времени пытается как-то прокомментировать случившееся. И не находит ни одной веской причины сердиться, страдать, обижаться, нападать или обособливаться. Когда с помощью бумажных салфеток мы разделались с лишней влагой, в погожий весенний день оставалось только любоваться проплывавшими за окном пейзажами Новой Англии, держать мужа за руку — благо, моя рука освободилась, — шутить о разлившемся кофе, улыбаться и продолжать наше (по моему мнению) очень приятное путешествие.

---

Когда мы замечаем и подсчитываем  
прекрасные причины неожиданных событий,  
тайна исчезает.

Если настоящие причины,  
позитивные причины, коррелирующие  
с доброй природой, оказались незамеченными,  
вы смело можете рассчитывать на встречу  
с депрессией — она засвидетельствует  
ваш промах. Гнев, разочарование, агрессивные  
обоснования можно представить себе  
всегда — но зачем? Люди, которым  
неинтересно увидеть, почему все в мире  
хорошо, вероятно, правы.

---

«ЭТО НЕЖИЗНЕННОСТЬ, ЭТО НЕЖИЗНЕННОСТЬ»

ПОСМОТРЕТЬ К ОБЪЕКТУ СВОЕЙ ПОТРЕБНОСТИ

---

Но такая правота сопровождается

раздражением и недовольством,

нередко депрессией и обособленностью.

Восприятие депрессии

может быть очень острым.

Поэтому «выискивать истинные

доказательства того, что эта неожиданность

случилась для меня, а не со мной» —

это не игра.

Это упражнение в наблюдении

за природой жизни.

Это возвращение в действительность,

в доброту подлинной природы вещей.

---

«Это именно то, что мне нужно»:  
прямой путь к реализации своих потребностей

Человеку очень легко заикнуться на том, что, по его мнению, ему нужно в отношениях: «Мне нужно, чтобы ты сел так, чтобы я тебя видела. Мне нужно, чтобы ты рассказал мне о своих мыслях. Мне нужно, чтобы ты говорил мне правду. Чтобы никогда не покидал меня. Верил мне. Не опаздывал. Держал слово. Улыбался. Держал меня за руку на людях. Был более общительным. Слушал меня. Уделял мне время. Помогал мне. Женился на мне. Остался со мной. Спал со мной. Давал мне деньги. Лелеял меня. Соглашался со мной. Понимал, что не прав. Чувствовал, когда я хочу побыть одна. Без слов знал, что мне нужно. Был менее чувствительным. Перестал дарить свое расположение тем, кто мне не нравится. Держался с моими друзьями более приветливо. Сменил музыку. Любил меня».

К нынешнему моменту ваши потребности вам уже известны. И вы знаете, что происходит в вашей жизни, когда вы верите в свое право ожидать их реализации и этой реализации не происходит. Результат — безнадежный поиск, полный разделения, разочарования и обиды. Вы видели, как с помощью четырех вопросов можно узнать, что в этот миг вам действительно нужно.

Существует прямой путь к пониманию ваших потребностей. Прямой путь — это то, что нужно испробовать на себе. Когда вы будете готовы, то, возможно, испытаете огромное облегчение — как после возвращения домой после долгого-долгого странствия. А если вы еще не готовы, обращайтесь с собой очень бережно. Не отрекайтесь от того, что, по вашему мне-

нию, вам нужно. Когда потребность начнет причинять боль, посредством исследования усомнитесь в ней, и, если эта потребность и дальше будет казаться подлинной, обратитесь к человеку с просьбой: «Мне нужно, чтобы ты вспомнил о моем дне рождения и позвонил мне. Пожалуйста, запиши это в своем ежедневнике». Это и будет ваша верность честности и целостности в ту минуту.

Следовать прямым путем означает определять свои потребности, ориентируясь на действительность. «Мне нужно то, что у меня есть». Это не утверждение, в которое нужно поверить, это нынешнее положение вещей — независимо от того, верите вы в это или нет. Что это значит?

Как узнать, что люди вам не нужны? По тому, что в вашей жизни их *нет*. Как узнать, что люди вам нужны? По тому, что в вашей жизни они *есть*. Вы не можете управлять приходом и уходом тех, кто вам дорог. Все, что вы *можете*, — это нормально жить независимо от того, приходят они или уходят. Вы можете пригласить их в свою жизнь, и они либо придут, либо нет, и любой результат здесь — именно то, что вам нужно. Действительность — лучшее тому доказательство.

Откуда вы знаете, что сейчас вам не нужно встать и стоять? Вы это знаете, потому что сидите. С такой точки зрения жизнь становится гораздо проще. Как вы узнаете, что настала пора что-то сделать? Вы делаете это — и так узнаете. Думать, что вам нужно что-то сделать в то время, когда вы этого «чего-то» не делаете, есть заблуждение. Оно обрекает вас на дискомфортную позицию, полную стыда, чувства вины и разочарования. Лежа в постели, вы мысленно упрекаете себя: «Нужно встать» — и не встаете. Но истина

в том, что вам не нужно вставать. Не нужно, пока вы действительно не встанете.

Бывает ли такое, что вы пытаетесь мотивировать себя мыслью о том, что нужно сделать то-то и то-то, и так ничего и не делаете? Могло бы получиться интересное исследование. «Мне нужно сделать то-то и то-то» — это просто мысль. Испытайте эффект *разворота*: «Мне не нужно этого делать» — и обратите внимание на то, что что-то сделать бывает нужно только тогда, когда вы действительно это делаете. Это отменный эксперимент. Начните с малого: спокойно лежите в постели, не надоедая самому себе, — пока не заметите, что встаете.

Вы полагаете, вам необходимо принять решение? Такой необходимости нет — пока решение не будет принято. Впоследствии вы можете заметить, что вы, в общем-то, ничего и не решали: решение пришло само, идеально вовремя, тогда, когда у вас была вся нужная информация. (Как знать, была ли у вас нужная информация? Решение пришло само — вот по этому признаку.)

Прямой путь учит вас любить то, что перед вами, и нуждаться в том, что перед вами. А то, что перед вами, расширяется до тех пор, пока слово «всё» не окажется слишком тесным.

Я люблю то, что есть, —

не из-за моей высокой духовности,  
а из-за того, что споры с действительностью  
причиняют боль. И никакая мысль не сможет  
это изменить. То, что есть, существует.

Все, что мне нужно, у меня уже есть.

Как я знаю, что мне не нужно то, что,

по моему мнению, мне нужно?

Очень просто: у меня этого нет.

Значит, все то, что мне нужно,

всегда со мной.

---

## Необходимость Рождества

Продемонстрирую, как люди нуждаются в том, что у них уже есть:

Рождество мы проводим на Карибских островах, где все словно создано для хорошего отдыха. В первый день Рождества моя семья рыщет в поисках места, где можно устроить праздничный ужин. Муж пытается забронировать столик в фешенебельном ресторане, которым владеет один из его партнеров по гольфу. Я ищу что-то в рождественском стиле. А наш сын? Что-то забавное. Мы бродим по жутковато тихим и темным улицам Косумеля. Я поторапливаю сына — он постоянно останавливается перечесать синие и пурпурные рождественские огоньки в магазинных окнах. Мой муж водит нас по кругу, пытаясь отыскать ресторан приятеля. Я злюсь на обоих и теряю надежду обрести Рождество.

Ни одна из наших затей не увенчивается успехом, семья голодная и раздраженная, мы заходим в какую-то пиццерию. Полностью разочарованная, я сажусь на пластиковый стул у грязного столика. Мы ждем пиццу и таращимся в ревущий телевизор, смотрим канал с мексиканским вариантом MTV.

Я сижу и в голове у меня крутится одна мысль: «Это не тот рождественский ужин, который мне нужен». Муж и сын постепенно втягиваются в телешоу, где испаноговорящие артисты издеваются над поп-музыкой. И муж, и сын начинают хохотать, и я постепенно заражаюсь их дурашливостью. Приносят пиццу. Горячую, вкусную.

Я больше не могу цепляться за ту свою мысль.

И приходит следующая мысль: *это тот рожде-*

*ственский ужин, который был мне нужен. Именно*

*тот.* Я понимаю, что ничто другое не могло бы

принести мне большего счастья.

Чьими делами я сейчас занимаюсь?

Пытаться вступать в чужие дела больно, и это очень запутывает человека. Особенно если вступать в дела того, кого вы любите. Вы даже не всегда осознаете, что проделываете это. Каждый раз, когда вы пытаетесь предугадать чьи-то мысли или ощущения, каждый раз, когда считаете себя осведомленным в том, что для другого хорошо, а что плохо, — вы выпадаете из собственной жизни и вступаете в чужую.

Например, у вашей партнерши подавленный вид и она будто избегает вас. Быстро сворачивает разговор и грубит вам. Вы спрашиваете, в чем дело, она отвечает, что не хочет об этом говорить и какое-то время ей нужно побыть наедине с собой. Мысленно вступать в ее жизнь означает нервничать из-за догадок о том, какие мысли ее мучат. Можете ли вы знать, о чем она думает и что чувствует? Нет. А как вы реагируете, когда думаете, что можете это знать? Выстраиваете гипотезы: она злится на вас. Она не любит вас по настоящему. Вы совершили какой-то проступок.

Как вы относитесь к себе, когда пугаете себя подобными мыслями о ней? Вы ставите собственную жизнь на паузу. Если она где-то там живет своей жизнью и вы где-то там живете ее жизнью (мысленно), то для вашей жизни никого и не остается. Вы пренебрегаете собой и перестаете заниматься тем, что вам нравится.

Вы обособливаетесь и вгоняете себя в одиночество — и считаете, что причина в ней.

А если вы поверите какой-то из этих гипотез, то, вполне возможно, станете на нее ориентироваться в своих действиях. Может оказаться, что вы потребуете от партнерши объяснений. Она ясно дала понять, что хочет побыть одна, но проверить вашу гипотезу — это же куда важнее. Почему вы так думаете? Вы страдали, и вы достаточно запутались, чтобы поверить в то, что причина вашей боли — она. И теперь вы чувствуете себя вправе требовать от нее объяснений. Теперь вы буквально, физически встряли в ее жизнь. Она сердится из-за такого вторжения и отказывается с вами говорить. Вам кажется, что это только подтверждает ваши подозрения. Жить чужой жизнью — это не жизнь, а камера пыток. И когда вы это увидите — на примере ее жизни и жизни других людей, то, возможно, обнаружите, что проводите в этой камере почти все свое время.

Что значит жить своей жизнью? В этом случае вы могли бы спросить себя, кем бы вы были без мысли о том, что вы способны знать — или вам нужно знать — ее мысли. Это позволило бы вам жить вашей жизнью, а ей — ее жизнью. И вы бы поняли — может, первый раз за все время, — какая у вас жизнь.

Одно из самых мощных деяний любви по отношению к себе и другим заключается в том, чтобы задуматься: «Чьей жизнью я живу сейчас, именно в этот миг?» Например: «Кто должен думать о том, что меня беспокоит?» Ответ очевиден: «Она». «Чье это дело — что я чувствую, и чувствую ли я, что меня любят?» Конечно, «Мое дело».

Отсутствие мысленного вмешательства в жизнь человека — самое большое проявление любви, на ко-

торое способен партнер. Что ему делать, чувствовать, кого любить, как вас воспринимать — все это его дело, а не ваше. Когда вы это поймете, то в словах «Занимайся своей жизнью» и «Оставь меня в покое» будете видеть дельный совет — будете видеть любовь.

Вы действительно хотите попасть в подсобку, где рождаются чьи-то чувства? Хотите управлять чужим разумом, протиснуться туда и вложить в чужую голову приятные вам мысли и чувства? Возможно ли такое? Если вы переживаете, что думает о вас ваш возлюбленный, значит, пора отправиться в собственную подсобку и проверить собственные мысли.

Даже если вы физически близки со своим партнером, вы все еще живете в разных мирах — и это очень красиво; это красота неизвестного, но знакомого человека, который находится рядом с вами. Когда вы перестаете верить в свои гипотезы о партнере, то возвращаетесь к действительности собственной жизни. Под ногами у вас твердая надежная почва, благодаря которой вы можете глубоко ценить вашу партнершу, не испытывая ни малейшего желания пробраться туда, где формируются ее чувства. Вы начинаете видеть, кто она такая на самом деле. Начинаете любить ее всем сердцем, не ожидая ничего взамен. Когда вы прекратите вмешиваться в ее жизнь, прекратите попытки манипулировать или управлять ею, то обнаружите рядом с собой человека столь удивительного, что вы и представить себе не могли.

## Трансформация брака

Если оба партнера практикуют исследование, их отношения могут измениться так, что обоим это покажется чудом. Общение все открывает, у людей не остается друг от друга секретов. Участие обоих партнеров необязательно; жизнь в браке полностью меняется, даже если *Работу* по отношению к партнеру проделывает один из супругов. Но если участвуют оба, эффект удваивается.

Приведу пример. Оба партнера составляют рабочие списки друг о друге и по очереди читают их вслух. «Джон, я сержусь на тебя, потому что ты не вынес мусор и со вчерашнего дня на кухне устойчивый запах вчерашнего обеда. Я хочу, Джон, чтобы ты держал свои обещания. Джон, ты должен думать обо мне и помнить о моей беременности и тошноте. Джон, ты не должен так эгоистично распоряжаться своим временем. Джон, нужно сделать так, чтобы этот ребенок временно перебрался к тебе в живот и ты понял, каково это — чувствовать себя так плохо, что от идущего от тебя запаха вчерашнего ужина может стошнить. Джон, ты не заботливый, рассеян-

ный, занят только собой, злой, а сейчас ты просто восхитительный».

Джону надлежит слушать, смотреть ей в глаза, впитывать ее слова и думать, в чем его партнерша права, не пытаясь при этом защищаться, перебивать ее или оправдываться. Когда она прочтет список до конца и он все выслушает, он смотрит ей в глаза и просто говорит: «Спасибо». Затем они меняются ролями, и уже он зачитывает ей свой рабочий список. Если каждый партнер по-настоящему хочет узнать мысли и чувства другого, то такое общение оказывает потрясающее по своей целебной силе воздействие даже без исследования каждого пункта списка. Выполнять *Работу* им необязательно, нужно лишь открыто слушать.

Безусловно, если супруги продолжают таким образом помогать друг другу, то обретут еще более мощный опыт. Отдельные недостатки и слабости, которые партнеры видят друг в друге и которые им не нравятся, — это, в конечном итоге, испытываемая каждым из них боль. Когда все стрессовые мысли будут подвергнуты сомнению и *развернуты*, жена останется в выигрыше, муж останется в выигрыше, а все секреты раскроются. Необходимость строить предположения отпадет, а если предположения и не исчезнут совсем, они превратятся в оправдания партнера. Эти предположения окажутся не только подлинными — они будут добрыми и деликатными. В такой семье осознание любви к тому, что есть, доступно абсолютно всегда, и конфликты исчезают. В конце концов, любовь — мощная сила.

Что происходит в жизни, когда муж и жена начинают заниматься исследованием? В этой главе вы увидите, как под влиянием нескольких этапов исследования брак из унылой путаницы превращается в кристально ясную любовь. Ниже приведена история

молодой пары из Праги. Подвергая свои мысли сомнению, оба совершали *Работу* — и по отдельности, и вместе. Вот рассказ жены:

С моим браком творилось что-то невообразимое, мы все чаще проводили время отдельно друг от друга, ведь мы так часто ссорились: почти каждый разговор превращался в противостояние. Я каждый день чувствовала боль и разочарование. Могу детально рассказать об этой боли, но мне придется говорить по памяти, ведь с тех пор я открыла для себя исследование. И с того времени все стычки с мужем прекратились. Удивительно, правда? Все изменилось так быстро, что мы оба были потрясены такой быстротой. Думаю, лучшей демонстрацией всего этого будет рассказ о том, как происходила перемена, — я опишу часть исследования и то, как оно изменило нашу жизнь.

Моя потребность в эмоциональной поддержке мужа приносила мне столько страданий, что я стала исследовать саму мысль об этой потребности в мужниной любви. Я даже не задумывалась, насколько эта мысль правдива, меня слишком сильно пугала возможность такого анализа. Я сразу перешла к вопросу о последствиях.

«Мне нужна любовь моего мужа». Как я реагирую, когда верю этой мысли? Ну, когда я ей верю и муж мне улыбается, то все нормально. Но если я не могу к нему пробиться (он занят, или чем-то озабочен, или в командировке) и я верю, что нуждаюсь в его любви, то чувствую опустошенность, живот словно узлом скручивает. Затем я ему звоню, и если не дозванива-

юсь, то мысли совсем выходят из-под контроля: «Почему я не могу до него дозвониться? Что-то случилось? Он меня не обманывает?» Эти мысли перемежаются критикой: «Он недостаточно чуток, он должен ощущать, когда нужно мне позвонить». Через час я начинаю паниковать и думать уже другое: «Я вышла не за того, ему чихать на меня, он никогда не звонит, когда я в нем нуждаюсь».

Вечером, когда он мне перезванивает, я веду себя с ним как свидетель противоположной стороны в суде, я устраиваю ему перекрестный допрос. В сущности, я жду, что он скажет «Я люблю тебя», но не признаюсь ему в этом. И если этих слов он не произносит, я заявляю, что устала от его странного и нечуткого поведения и что дальше так продолжаться не может. Потом я грущу, злюсь на него и на себя, у меня начинает болеть голова и я снова тянусь за сигаретой. Вместо того чтобы спать, я мысленно прокручиваю его слова и сравниваю их с известной мне информацией, выискивая несоответствия. Утром мне снова нужно ему позвонить.

Если муж дома, но не в настроении или же чем-то занят и если я думаю, что нуждаюсь в его любви, то сначала стараюсь ему угодить, а потом пытаюсь разговаривать — даже если он предупредил, что занят. Если это не срабатывает, я расстраиваюсь, отрываю его от дел, жалуясь, что он работает даже дома и что нам нужно больше времени уделять развитию наших отношений. Припоминаю ему прошлые обиды.

Все было настолько плохо, что я перестала разговаривать и спать с ним, уходила из дому,

когда он приходил. Мы перестали вместе готовить еду, перестали вместе есть, я не занималась хозяйством, не стирала его одежду, «забывала» передавать, кто звонил. Все это было невероятно грустно, я чувствовала страшное одиночество. «Я останусь одна, как моя мама, — думала я. — Не нужно было выходить за него замуж. Все идет к разводу. Был другой парень, который хотел со мной встречаться, — вот его и следовало выбрать». Я критиковала все связанное с моим мужем, каждую мелочь. Иногда манипулировала им, жалуясь на плохое самочувствие. Это срабатывало в моем детстве, люди добрели, и я попробовала повторить этот трюк с мужем. Моя правота меня же и вымотала, и все равно я продолжала обострять конфликт.

Я была твердо убеждена, что нуждаюсь в любви мужа и не могу без этой любви жить, поэтому моя ревность стала для нас огромной проблемой. Я почти никуда не ходила вместе с мужем, так как не могла видеть, как он смеется и получает удовольствие от общения с другими женщинами — никакого секса, он просто разговаривал с ними, иногда обнимал. А если я отваживалась пойти с ним на вечеринку, домой мы возвращались с руганью. В конце концов, наши ссоры стали затягиваться на несколько дней и мы воспринимали их очень, очень серьезно. Казалось, мы будем ссориться до смерти.

Как я уже отметила, все это я рассказываю по памяти. Это то, что я увидела, когда задала себе вопрос: «Как я реагирую, когда верю мысли "Мне нужна любовь моего мужа"?» И исследование стало для меня откровением, наша семей-

ная жизнь полностью изменилась. И вот еще что: мне повезло, что мы с мужем начали проводить исследование вместе. Хотя мы с самого начала видели приносимую исследованием пользу, мы и сейчас не устаем удивляться, как нам удалось сделать наш брак столь счастливым. Мы понимаем, как это произошло, но иногда изумляемся случившемуся.

Я начала серьезно подвергать сомнению свои мысли — начала спрашивать себя «Правда ли это?» — каждый раз, когда мы ругались в пух и прах на почве моей ревности. Сначала я обратила внимание на то, что происходит, когда я вижу, как он улыбается или что-то говорит красивой женщине. Я думала, я знаю, что это значит. Исследование сначала удивило меня тем, что я не могу быть уверена в правдивости своих мыслей. Вот какие мысли меня обуревали:

«Он меня бросит».

«Он в нее влюбится».

«Она лучше, умнее, моложе, красивее меня».

«Он не интересуется мной».

«Он забыл обо мне».

«Я слишком старая, меня невозможно любить».

«Он позорит меня перед всеми».

«Он такой невнимательный, неверный, он опять мне врет».

«Я всегда плохо разбиралась в мужчинах».

«Мой брак — фарс».

«Глупо, что я терплю это».

«Любовь всегда заканчивается печалью».

Я поняла, что этими невероятно мучительными мыслями я пыталась сама себя — а не он, как мне казалось раньше. Это открытие меня ошарашило. Я принимала эти мысли как нечто само собой разумеющееся. Как я могла так ошибаться все эти годы? И он все еще был со мной! Разве было бы такое возможно, если бы те мысли о нем были правдой? Я посмотрела на жизнь совершенно другими глазами.

После этого я снова начала выходить с ним на люди. Я исследовала мысль: «Я никогда не хочу видеть, как он веселится в компании других женщин» — и сделала такой *разворот*: «Я с удовольствием посмотрю, как он веселится в компании других женщин». И в следующий раз, когда это случилось, у меня появились совсем другие ощущения. Когда он заговорил с другой женщиной, я подошла к ним, присоединилась к беседе и получила море удовольствия. Раньше я убегала и думала, что мне одиноко, потому что он бросил меня.

Конечно, все произошло не вдруг. Но если на вечеринке меня снова захлестывали прежние чувства, я закрывалась в ванной и включала ноутбук. Записывала свои мысли и исследовала их. Когда я возвращалась к своей жизни — то есть занималась своими мыслями, а не его, — мне сразу становилось лучше. Иногда муж искал меня и приходил — а я хохотала над вопросом в стиле «Он бросит меня ради женщины, с которой только что познакомился», — правда ли это?» Сумасшедшие мысли, которые раньше вызывали во мне такую злость и грусть, стали вдруг простой шуткой, над которой я могла посмеяться.

То же самое происходило, когда муж был в отъезде и я не могла до него дозвониться. Я снова начинала чувствовать, что нуждаюсь в нем. И принималась за исследование: «Он попал в аварию, ему больно, он умрет», «Мы никогда не увидимся», «Моя жизнь закончится» — могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Одного этого было достаточно для того, чтобы успокоиться. Как только я задавала себе вопросы, путаница в мыслях исчезала. Некоторые мысли исчезали незаметно, я даже не чувствовала этого. Просто отмечала ситуации, которые раньше стали бы причиной бесконечных проблем, — теперь же прежние чувства не воскресали. Некоторые мысли требовали более частого исследования, так как появлялись новые вариации этих мыслей. «Я недостаточно хороша», «Любовь всегда причиняет боль», «Люди должны понимать меня», «Люди должны сдерживать обещания», «Меня невозможно любить такой, какая я есть», «Приходится платить за каждую секунду счастья» — и далее в том же духе. Сейчас все это кажется вздором.

Мы уже год занимаемся исследованием, и наша семейная жизнь изменилась до неузнаваемости. Мы мягко, спокойно уважаем друг друга. Если возникают трения, расходимся по разным комнатам и записываем свои мысли. Затем помогаем друг другу с исследованием. Это может быть так занятно! Мысли, которые раньше приводили к серьезному кризису отношений, причиняли столько боли, что даже вызывали желание расстаться, — теперь после получасового исследования рассеиваются, как облака в

летнем небе. А наша любовь растет с каждым недоразумением, которое мы исследуем, с каждым убеждением, которое мы ассоциируем друг с другом. Мы действительно с удовольствием предвкушаем неприятные ощущения! А в нашем партнерском союзе их осталось очень немного. Исследование помогает нам понять, что все эти недоразумения указывают нам, где мы сбились с пути любви и понимания.

Теперь я знаю, что я не жертва. «Мне нужна любовь моего мужа» — правда ли это? Как такое может быть? Только я отвечаю за свою жизнь, здоровье, чувства и счастье. Когда моя склонность нуждаться постепенно исчезла, на ее месте осталась любовь. Для меня исследование стало не просто инструментом — оно стало путем к радости и пониманию.

---

Прощение есть открытие: того, что,  
по вашему мнению, точно случилось,  
никогда не происходило —  
и прощать вам нечего.

Стоит заняться исследованием, и то,  
что еще недавно казалось ужасным,  
полностью преобразовывается.

Ничего ужасного в мире не существует —  
если не считать ваших не подвергнутых  
сомнению мыслей о том, что вы видите.

Поэтому каждый раз, когда вам становится  
больно, обратитесь к исследованию —  
займитесь своими мыслями и освободитесь.

Будьте ребенком. Ничего не знайте.

Пронесите ваше незнание к вашей свободе.

---

Невозможно кого-то любить?  
— Возможно ли,  
чтобы не любили вас?

Попытки добиться собственной любви приносят не меньше боли, чем попытки добиться любви других людей, и результаты здесь столь же неутешительны. То же самое можно сказать и об эффекте, производимом прекращением этого поиска. Когда вы искренне подвергаете сомнению свои бесспорные мысли о себе, любовь вам просто является.

В процессе любого исследования болезненных взаимоотношений — с партнером по браку, матерью, коллегой по работе — вы неминуемо приходите к выводу, что причина стресса — ваши собственные мысли. Ваша проблема — вовсе не человек из внешнего мира, ведь такое попросту невозможно. Совершая *развороты*, вы видите, что утверждение, противоположное болезненной мысли, может быть не менее, а то и более правдивым, чем ваша изначальная мысль. В какой-то момент вы формулируете такие утверждения, как «Я должен

быть верен себе», «Я должен понимать себя» и, наконец, «Я должен себя любить».

Вероятно, для вас это не новость. Большинство из нас слышало от родных и близких, от журналистов-советчиков, что любить себя просто необходимо. Но как вы себя любите? То, что вам не очень-то удастся принять *разворот*, может стать еще одним видом самоистязания. «Что со мной такое? Почему я не могу себя полюбить?» Ускорить этот процесс невозможно; вам под силу только заниматься исследованием и находить истину.

Если вы не разделаетесь с мучительными мыслями, вы можете залезть в ароматную ванну, зажечь свечи, много раз повторять позитивные утверждения, баловать себя всеми способами — и, выходя из ванной, встретиться с теми же преследующими вас мыслями. Это как соблазнение — только соблазнить вы пытаетесь себя.

Эта глава вовсе не о том, как себя соблазнить или одурачить. Наоборот, здесь рассказывается, как перестать себя дурачить. Единственное, что мешает вам любить других, — это вера в собственные мысли; и вы увидите, что в одночасье это единственная преграда, мешающая вам любить себя. Чтобы обнаружить убеждения, которые в конце концов могут оказаться для вас ложными, вам придется задать себе несколько очень личных вопросов. Чего вы стыдитесь? На кого до сих пор обижаетесь (хоть и думаете, что этой обиды не должно быть)? Чего вы себе не простили?

Это исследование не манипуляция. Это путешествие внутрь себя, предпринятое ради любви к истине и правдивых ответов. Если любить себя вам трудно, ваша *Работа* еще не окончена.

Никто из тех, кто думает: «Я должен себя любить», не знает, что такое любовь.

Любовь — это мы, такие, как есть.

Поэтому думать, что вы должны себя любить, в то время когда вы себя не любите, — чистой воды заблуждение.

Разве другой разворот не более правдив?

«Я не должен себя любить».

Почему вы думаете,

что не должны себя любить?

Потому что вы не любите себя!

---

Так обстоит дело сейчас.

Истина не уважает духовные максимы.

«Я должен себя любить» —

кхе-кхе, на какой планете?

Любовь — это не действие.

Вам ничего не нужно делать.

И когда вы подвергаете сомнению

свой ум, то понимаете,

что единственная преграда,

мешающая вам быть любовью, —

ваши стрессовые мысли.

---

## Что мешает любить себя

### Чего вы стыдитесь больше всего

Неплохо начать с того, чего вы больше всего стыдитесь. Возможно, вы не сразу определите, что это такое. Мы так тщательно скрываем то, чего стыдимся, что даже пытаемся утаить это от самих себя, цепляясь за маску самоуважения, — а тем временем мысли постоянно убеждают нас в том, какие мы негодяи и как непростительны наши деяния. Наши секреты просто-таки вызывают об исследовании. Если вы прячетесь, вы не можете быть свободны. А ведь в конечном итоге то, чего мы стыдимся, превращается в величайший дар, которым мы можем поделиться.

Мы уважаем тех, кто честно рассказывает о том, что и как пережито. Видя человека, который преодолел серьезные трудности с открытым сердцем, мы тянемся к обретающейся в нем истине, и он помогает нам обрести нашу собственную правду.

Мне хотелось бы показать вам, что ясный взгляд на пережитое и отказ от своего отрицания вполне безопасны — даже если результатом будет открытие того невероятного дара, который вы должны передать другим. Когда-то у меня были секреты, особенно от себя самой, — и то, что я в себе обнаружила, стало дарами, которыми я делюсь с окружающими. Я могу быть где угодно и не бояться, что меня рассекретят, могу разделить с каждым человеком его тягостные мысли, ведь я проникала в самые глубины собственных болезненных представлений. Я подвергла их сомнению и увидела, как они исчезают, — так исчезают сны. Я посмотрела чудовищу в глаза и увидела только маленького ребенка, умоляющего меня о любви. Что у

меня еще есть ценного, кроме самой жизни? Когда-то страдания сводили меня с ума. Если я смогла выполнить это упражнение, то и вы сможете.

---

### Упражнение «Самое стыдное»

---

Проходите эти этапы не спеша. Возможно, вам будет трудно начать это упражнение. Помните о том, что никому, кроме вас, нет надобности читать написанное вами. Это предназначается лично вам, так что будьте как можно смелее и честнее. Вы можете выйти на новый уровень свободы.

#### Шаг первый

Напишите короткое и простое предложение: «Больше всего я стыжусь \_\_\_\_\_». Например: «Больше всего я стыжусь того, что бросила своих детей».

#### Шаг второй

Запишите, как вы понимаете это утверждение. Например: «Я бросила своих детей, и это значит, что я ужасная мать. И что они никогда меня не простят. И что окружающие, если прознают об этом моем поступке, ужаснутся и не захотят со мной общаться. И что из моих детей получатся скверные родители, и эти шрамы у них останутся навсегда». Составьте собственный список.

#### Шаг третий

По очереди исследуйте каждое упомянутое в вашем списке «значение». Например: «Я ужасная мать». Спросите себя: «Правда ли это? Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Как я реагирую, когда

верю этой мысли? Кем бы я была без этой мысли?»  
Затем сделайте *разворот*.

Тщательно исследовав это первое «значение», продвигайтесь по списку дальше. «Они никогда меня не простят» — правда ли это? И так далее.

Спросите у себя, какой ответ будет для вас правдой. Прошу вас, погружайтесь в каждый вопрос как в глубокую медитацию. Задавайте вопрос, потом тихо ждите, когда из самых глубин вашего сердца выплывет ответ.

Не торопитесь. Не думайте, что вы уже знаете ответ, — даже если вы уже сотни раз наталкивались на эту мысль. Тот ответ, в который вы верили годами, сейчас может оказаться для вас неверным, а нынешний ответ может вас удивить и даже огорошить. Сформулируйте свой подлинный ответ — неважно, какой, пусть даже вы считаете, что окружающие осудят вас за него.

Даже если кажется, что *разворот* сделать непросто, найдите три подлинных свидетельства — пристойных или не очень, — которые доказывают то, что противоположное утверждение может быть не менее, а может и более, правдивым, чем первоначальное. Например: «Я не самая плохая мать, ведь я заботилась о них, когда они болели; всегда следила, чтобы они были сыты, — и я помню их дни рождения».

Подвергая сомнению свои самые мрачные тайны и проделывая *разворот*, вы видите, что все, казавшееся подоплекой этих тайн, необязательно соответствует истине. Посредством такого путешествия ваш разум открывает вам иные истины — истины, показывающие вашу доброту. Нет ничего такого, что нужно было бы скрывать от себя. Эта истина дарует человеку свободу.

---

Еще одно упражнение со стыдом  
«Какую информацию о себе я хочу скрыть от тебя»

---

У большинства из нас в голове хранится длинный перечень того, что, по нашему мнению, мы не хотим сообщать о себе другим людям. Что, если подвергнуть эти мысли сомнению?

### Шаг первый

Составьте список того, что вы не хотели бы сообщать о себе какому-то конкретному человеку (жене, матери, детям) или даже всему человечеству.

Вот пример списка, составленного некоей дамой:

Я не хочу, чтобы ты знал обо мне вот что: на самом деле мне сорок пять лет, вешу я семьдесят пять килограммов, у меня было два аборта и я врала, когда говорила, что ты мне небезразличен. Я вышла за тебя замуж, чтобы чувствовать себя уверенней, у меня было три романа, о которых ты не знаешь, я никогда не любила тебя всем сердцем, я почти всегда симулирую оргазм. Я мошенничаю с налогами и вру об этом, я не считаю деревья красивыми и нервничаю, когда кто-то говорит, как деревья красивы. Мне часто никто не нравится, но я делаю вид, что нравится, потому что мне кажется, что, если я скажу правду, меня сочтут ужасным человеком. Я ем пирожные, когда ты не видишь, и вру, что не ем, я прячу от тебя еду, иногда после очень сытного обеда меня тошнит, я вожу машину слишком быстро, я считаю, что голосовать в этой стране — напрасная трата времени, я уверена, что, независимо от того, какая партия побеждает, заправляют всем богачи и крупные корпорации.

### Шаг второй

Сделайте *разворот*. Прочтите список снова, но на этот раз начните с «Я действительно хочу, чтобы ты знал обо мне вот что...» (Вы не обязаны говорить это человеку, которого представляете себе. Но попробуйте это наедине с собой. Проверьте, не окажется ли какое-то из этих утверждений не менее, а может и более, правдивым, чем изначальное заявление в списке. Если это возможно, прочтите список кому-то вслух, не пытаясь защищаться и оправдываться.)

Вот что написала вышеупомянутая женщина:

Я хочу, чтобы ты знал обо мне вот что: на самом деле мне сорок пять лет, вешу я семьдесят пять килограммов, у меня было два аборта и я врала, когда говорила, что ты мне безразличен. Я вышла за тебя замуж, чтобы чувствовать себя уверенней, у меня было три романа, о которых ты не знаешь, я никогда не любила тебя всем сердцем, я почти всегда симулирую оргазм. Я мошенничаю с налогами и вру об этом, я не считаю деревья красивыми и нервничаю, когда кто-то говорит, как они красивы. Мне часто никто не нравится, но я делаю вид, что нравится, потому что мне кажется, что, если я скажу правду, меня сочтут ужасным человеком. Я ем пирожные, когда ты не видишь, и вру, что не ем, я прячу от тебя еду, иногда после очень сытного обеда меня тошнит, я вожу машину слишком быстро, я считаю, что голосовать в этой стране — напрасная трата времени, я уверена, что, независимо от того, какая партия побеждает, заправляют всем богачи и крупные корпорации.

---

Я есть реальность: это значит,  
что я отлично подхожу для того,  
чтобы быть самой собой,  
и никто другой быть мной не может.  
У меня должен быть именно такой рост  
и мне должно быть шестьдесят два года.  
Мой вес до грамма должен соответствовать  
моему нынешнему весу, мой пол должен быть  
таким, какой он есть, а пальцы сейчас должны  
стучать по компьютерной клавиатуре  
именно так, как стучат. Как я понимаю,  
все это необходимые условия моего бытия.  
И нет ни одной ошибки в этом совершенном  
мире, гобелене чистого восторга и красоты, —  
именно таким его видит тот,  
кто не оспаривает то, что есть.

---

---

Быть собой можно по-разному:  
можно ненавидеть такое бытие,  
а можно его любить.

Какой путь выбрать (учитывая, что все,  
что я могу, — это быть собой)?

Хорошо, я буду собой и стану сомневаться  
в своих мыслях до тех пор, пока не увижу,  
что я во всем совершенна, и даже более  
чем совершенна. Кто-то в этом мире  
должен быть счастлив. Хорошо, что это я.

Вызываюсь добровольцем.

---

---

Упражнение «Письмо с извинениями»

---

Не прощая других, мы не можем простить себя. Это не станет очевидным, пока не будет очевидным. Прodelайте такое упражнение:

### Шаг первый

Вспомните человека, причинившего вам очень сильную боль. Напишите ему письмо следующего содержания (не пишите это письмо себе).

Вспомните три случая, когда боль ему (ей) причиняли вы. Извинитесь. Спросите, как вы можете исправить отношения с этим человеком. Затем расскажите ему о трех его подарках вам, за которые вы признательны, и поблагодарите его. В конце письма напишите «Я люблю тебя» — если вы это чувствуете — и подпишитесь.

Вот какое письмо написала Сара, слушательница моего двухдневного интенсив-семинара. После ее развода с мужем трое их детей пять лет отказывались с ней общаться. Эти пять лет были самыми мучительными годами ее жизни.

Мои дорогие Тони, Донна и Дейл!

Мне так жаль, что все эти ужасные годы после развода я в вашем присутствии так отзывалась о вашем отце. Мне очень жаль, что я наказывала вас за добрые слова о нем. Я могла столько всего у вас почерпнуть. Прошу прощения за свою закоренелость, за то, что не слушала вас, за такое грубое обхождение. Прошу прощения за то, что так жутко ругалась с вашим отцом при вас и что кричала на вас, когда вы плакали и просили меня

не ссориться с папой. Прошу вас, скажите, могли я сейчас как-то помириться с вами? Я сделаю все, что в моих силах.

Я многое узнала о безусловной любви от каждого из вас. Как бы грубо я ни обходилась с вами, вы все еще любите меня, заботитесь обо мне, помогаете и всегда встречаете меня с открытым сердцем. Видя, какие вы добрые родители, как ласково относитесь к своим детям и племянникам, я научилась у вас самому нежному обращению со своими внуками. Вы научили меня нежности и мужеству. Вы всегда поддерживали мои инициативы и помогали мне. Спасибо, дети. Благодаря вам я могу любить, и я люблю вас и других людей, в том числе и вашего отца, люблю намного сильнее, чем могла представить, — я не знала, что способна на такое чувство. Я так признательна вам.

Я люблю вас.

Мама

### Шаг второй

Вам не нужно отсылать это письмо. Кое-кто предпочитает высказывать свои чувства глаза в глаза, рассказывать о своем открытии, не читая с листа. Другие спрашивают у адресата разрешения прочесть письмо, и мы читаем его, не отклоняясь от написанного, а потом слушаем, не защищаясь. Еще кто-то никогда не отсылает письма и не исправляет текст. Что бы вы ни сделали, у вас впереди вся жизнь, чтобы решить, что делать.

Я предлагаю вам действовать как можно скорее — когда вы будете к этому готовы. Делайте это, когда будете знать, что ответ вам не важен, что вы действуете ради себя. Действуете, зная, что ответ не ваша забота, что в

письме говорится о вашей, а не чужой жизни. Это свою жизнь вы очищаете. И вам нельзя с этим спешить.

### Шаг третий

Теперь сделайте *разворот*, представьте, что это письмо вы адресовали себе. Возможно, вы уже знаете, как легко становится на душе, когда прощаешь другого человека, — как чудесно любить того, кого вы считали врагом. Прodelать *разворот* с письмом — это тоже открытие и прощение: открытие и прощение себя. Совершая *разворот* написанного, проявите терпение и откройте для себя свою чистую, милую, неверно понятую сущность. Мягко обходите те места, где *разворот* не получается, и сосредоточивайтесь там, где он срабатывает. Примите это письмо и созерцайте правдивость того, что в нем написано.

Вот какой *разворот* проделала Сара со своим письмом детям. Слово «ты» здесь означает саму Сару.

#### Моя милая сущность!

Мне так жаль, что все эти ужасные годы после развода я в твоём присутствии так плохо отзывалась о твоём муже. Мне очень жаль, что я наказывала тебя за добрые мысли о нём. Я могла столько всего у тебя почерпнуть. Прошу прощения за свою закостенелость, за то, что не слушала тебя, за такое грубое обхождение. Прошу прощения за то, что так жутко ругалась с твоим мужем при тебе и что кричала на тебя, когда ты плакала и просила себя не ссориться. Ты так много узнала о безусловной любви от себя. Как бы грубо ты с собой ни обходилась, ты все еще любишь себя, заботишься о себе, помогаешь и всегда встречаешь себя с открытым сердцем. Видя, какая ты

добрая мать, как ласково относишься к своим детям, я научилась у тебя самому нежному обращению с внуками. Ты научила меня нежности и мужеству. Ты всегда поддерживала свои инициативы и помогала себе. Спасибо, *милая сущность*. Благодаря себе *ты* можешь любить, и ты любишь себя и других, в том числе и своего мужа, любишь гораздо сильнее, чем могла представить, — *ты* не знала, что способна на такое чувство. Я так тебе признательна.

Я люблю тебя.

Сара

### Как завоевывать друзей критикой

Если вы действительно хотите быть свободным, критика извне может стать для вас настоящим подарком. Если какие-то критические замечания причиняют вам боль, если вы чувствуете хотя бы слабое желание защититься, значит, что-то в себе вы не принимаете и не любите. И именно эту часть себя вы хотите скрыть. Вы жаждете любви и понимания, но не в этой области. А мы уже видели, что скрытность ведет к изолированности — и от себя, и от других.

Какие из возможных откликов о вас вы считаете наилучшими? Реплику о том, что вы очень агрессивны? А вы бываете агрессивны? Значит, люди правы! Получается, в худшем случае вам скажут правду. Разве вы не этого хотите? На чью-то фразу «Вы агрессивны!» можно ответить: «Знаете, я тоже мог бы сказать о себе такое». И все, конфликт исчерпан. Или же можно отреагировать так: «Нет, это вы агрессивны!» — и вы знаете, к чему это приведет.

---

По вашему мнению, люди думают,  
что с вами что-то не так. Вы полагаете,  
что окружающие считают, что с вами  
что-то не так, потому что вы так думаете.

---

И пытаясь добиться их одобрения,  
вы старались заставить их перестать  
думать то, что думаете вы.

Самое худшее то, что они такие же, как вы!

Это их дело — думать то, о чем вы уже  
думаете, пока не подвергнете свои мысли  
сомнению. Стоит усомниться в своих  
мыслях — и вы рассмеетесь, увидев истину.  
А если вы смеетесь, все тоже будет смеяться.

Все выполняют свои задачи вовремя.

Вот почему так занятно устанавливать  
контакт со своей системой мышления.

---

Независимо от того, что люди говорят вам или о вас, если стресс переживаете вы, значит, это вы сейчас испытываете боль. Стресс — верный признак того, что пора усомниться в собственных мыслях. Когда вы научитесь слушать критику и осознавать ее ценность, то, возможно, захотите подарить себе следующее упражнение.

---

### Упражнение «Критика»

---

#### Шаг первый

Когда кто-то вас критикует и говорит, что вы ошибаетесь, что в вас нет доброты, уверенности и ясности, заботливости, — прочувствуйте это. Погрузитесь в это. Спросите себя: «Так ли это? Может ли это быть правдой? Могу ли я представить, как меня видят в таком свете?» Не спешите с ответом. Отметьте, можете ли вы сказать просто: «Спасибо, что рассказали мне это. Возможно, вы правы». (Можете сказать это мысленно или вслух.) Что вы при этом чувствуете?

#### Шаг второй

Выслушав критику, спросите себя: «Вызвала ли у меня эта реплика стресс?» Если ответите положительно, значит, критика обоснованна, а вы еще не занимались этим или не заглядывали в себя достаточно глубоко, чтобы понять собственную боль. Посмотрите, что происходит, когда вы подвергаете сомнению те мысли, которые вынуждали вас защищаться.

Пример: может, вас задела слова подруги «Ты меня не слушаешь». Может, вам причинила боль такая мысль: «Она неверно обо мне думает». Она действительно ошибается? (Она говорит то, что думает. В этом

она не должна ошибаться). Теперь подвергните эту мысль сомнению.

*Она неверно обо мне думает* — правда ли это? Нет, не правда. Правда в том, что я действительно иногда не слушаю.

*Как я реагирую, когда верю в то, что она не права?* У меня тут же падает настроение, я чувствую, что на меня возвели напраслину. Начинаю защищаться. Мысленно нападаю на нее. Жалею себя. Не слушаю ее.

*Кем бы я была без мысли «Она неверно обо мне думает»?* Возможно, я бы начала ее слушать. Может, открылась бы ее словам. Это страшно-вато. Нужно поглубже в себя заглянуть.

*Сделайте разворот.* «Я ошибаюсь в ней, когда думаю, что она ошибается во мне».

Перестав тратить энергию на поиски одобрения, вы сможете распахнуть объятия навстречу критике и увидеть в этой критике ценный подарок, а не то, от чего нужно отказываться или защищаться. Честный и уязвимый человек легко избавляется от иллюзорного представления о том, что им манипулируют или как-то раскрывают его тайны. Искренним смирением боль полностью искореняется, и критика вас больше не ранит; вы на собственном опыте убеждаетесь, что она может только помочь вам. Так ясность превращает жизнь в эффективное действие — вы добры к другим, добры к себе.

---

Защита — это первый этап войны.

Если кто-то назовет меня жалкой, замкнутой,

грубой, злой, нечестной, я скажу:

«Спасибо, дорогой, все это я могу найти  
в своей жизни. Я бывала такой, как ты сказал,

и даже хуже. Скажи мне все, что ты видишь,

и вместе мы сможем помочь мне понять.

С твоей помощью я пойму себя.

Как мне без тебя узнать  
свои невидимые и недобрые грани?

Ты даришь мне меня.

Итак, милый, посмотри мне в глаза  
и все повтори. Я хочу, чтобы ты выложил

мне все начистоту». Так люди становятся

друзьями. Это называется целостность,

честность. Во мне так много всего.

---

---

Если вы считаете меня злой, для меня  
это шанс заглянуть в себя и определить,  
что и как проявляется в моей жизни.

Злилась ли я когда-нибудь?

Да, я могу такое вспомнить.

Случалось ли мне вести себя нечестно?

Да, признаю, причем сразу признаю.

Если я слегка запамятовала,  
мои дети быстро мне все напомнят.

Что мне могут сказать такого,  
чего я не найду в себе и в своей жизни?

Если меня обвинят в чем-то,  
что вызовет во мне желание защищаться,  
значит, это «что-то» — именно та скрытая  
во мне жемчужина, которая лежит  
и жаждет быть найденной.

---

## ЖИТЬ В ЛЮБВИ

Когда вы начинаете открывать в себе подлинную любовь, то методы, которые вы использовали для манипуляций людьми с целью добиться того, что вы считали любовью, внезапно проясняются, становятся очевидными. Возможно, вы ожидали, что столкнетесь с чем-то неловким и постыдным; на самом же деле это часто оказывается забавным, и вы вдруг понимаете, что довольно легко прощаете себе свои человеческие качества. Вы осознаете, что прежние методы поиска ободрения были простым недоразумением, которое сейчас прояснилось, за что вы очень признательны.

Я разослала разным людям электронные письма, в которых расспрашивала об эффективности исследования. Ответы все приходили и приходили — у меня набралось полтысячи страниц этих ответов. Читая их, я была тронута тем, как глубоко люди страдали, как по-разному переживали свое горе и с каким восторгом они пробудились от казавшегося им жизнью сна к тому, что происходило на самом деле. Исследование казалось какой-то магической реальностью, в кото-

рую можно вернуться — вернуться домой — после долгого и удивительного путешествия; оно казалось домом, где можно сидеть у камина, рассказывать истории о счастливом окончании опасных приключений и смеяться со старыми друзьями. Если не верить своим стрессовым мыслям, то любовь и смех — это все, что вам остается.

В этой главе приведены лишь некоторые из полученных мной ответов.

### Никаких поцелуев

Я преследовал Лену четыре года, и все безуспешно. Чинил ей компьютер, ел кольца лука, потому что ей они нравились, призывал на помощь все свое остроумие, притворялся, что не так уж сильно ее хочу. Ничего не помогало.

Затем нам представилась возможность провести вместе выходные. Она дала мне понять, что накладывает табу на любые разновидности интимного контакта. Мне нельзя было ни взять ее за руку, ни обнять, ни поцеловать в щеку — ничего. Как бы мне ни хотелось проявить свое расположение, я должен был бездействовать. Вместо этого я обратил внимание на свои мысли. И вот что обнаружил: все это я использовал, чтобы понравиться женщинам. И весь тот уик-энд я не чувствовал, что сдерживаю себя, — нет, я заметил, что эти простые физические действия просто рассеивали испытываемые мной нежные, необычные, интимные ощущения. Лишенные привычной разрядки, эти чувства продолжали пронизывать мое тело. К концу этого совер-

шенно платонического уик-энда я, как никогда, был исполнен любви и счастья!

Главное же было в том, что когда я перестал искать ее любви, то ощутил, мягко говоря, огромное облегчение. Все мое тело расслабилось. Я просто не мог заставить себя поверить в то, что для счастья мне нужны отношения с ней или с кем-то еще. Исчезло ощущение изгнанности из собственного «я», я перестал искать счастье там, где его не было и быть не могло. Я просто перестал делать то, что делал всю свою жизнь. В итоге я впервые ощутил себя честным, заверченным человеком, который крепко стоит на ногах.

Я прекратил добиваться любви этой женщины и попросил прощения за то, что разными методами пытался убедить ее согласиться с моими мыслями о необходимости со мной сблизиться. Я искренне — и это меня потрясло — не хотел с ней серьезных отношений, мне было достаточно того, что я люблю женщину, которая не хочет состоять со мной в таких отношениях. Иронический завершающий аккорд этой истории: когда я перестал добиваться ее любви и одобрения, когда у меня не осталось причин быть с ней (да и вообще с кем бы то ни было), она посмотрела на меня и подумала: «Я всегда стремилась к свободе — я могу обрести ее со Стивеном. Да ведь он симпатяга!» Она потянулась ко мне и поцеловала.

С тех пор миновало четыре года, и мы уже год женаты. И наши нынешние отношения гораздо лучше тех, которые я все эти годы себе представлял.

## Кулинария во имя любви

Раньше я думала, что когда я кормлю людей, то дарю им любовь — и в ответ они подарят свою любовь мне. Осознание этого меня потрясло. Я не знала, что с собой делать. Что еще я предложила бы людям, если бы не смогла готовить?

Начав понимать, что я рабыня, что вся моя жизнь посвящена тому, чтобы угождать другим, я была поражена, встревожена и напуганна. Я чувствовала, что утратила что-то очень ценное. Заливалась слезами. Кто эта девушка, в которую я превратилась? Чего она хочет? Я не знала. Я растерялась.

Я знала, что должна полюбить себя, иначе так и не смогу увидеть чужую любовь. Но как мне себя полюбить? Я снова и снова упорно подвергала сомнению и *разворачивала* приходившие мне в голову мысли. Чем больше я их исследовала, тем меньше меня интересовало одобрение других людей. Я поняла: важно лишь собственное одобрение.

Теперь, когда я готовлю кому-то еду, я искренне интересуюсь, понравилась ли моя стряпня, но я не завишу от чужого одобрения. Я не жду затаив дыхание реакции других людей и не сокрушаюсь, если они не в восторге от моих блюд. Если кто-то критикует приготовленную мной пищу, то теперь вместо того, чтобы обижаться и отвергать ранящие меня отклики, я задумываюсь — а может, этот человек прав? И тогда комментарии других людей нередко приносят мне пользу. Если все получилось хорошо, но чуть хуже, чем мне хотелось, я накрываю на

стол без суеты и извинений, а потом просто наслаждаюсь общением. Раньше я такого себе и представить не могла. Это дарит мне покой и жизненное пространство, а также позволяет присутствовать во всем происходящем.

### Тостер

Раньше вся моя жизнь была подчинена одной цели — угодить окружающим; теперь же я делаю то, что хочу делать, а не то, что, по моему мнению, я должна делать. Например, я предложила женщине из нашей церкви пожить у меня, пока она не подыщет себе квартиру. И однажды вечером я застала ее пьяной — она спала, а в тостере торчал застывший кусок хлеба. Я поняла, что не уверена в том, что она не сожжет мой дом. И предложила ей куда-то переехать. Раньше я так бы и продолжала жить в страхе и надежде на то, что она скоро найдет себе жилье и съедет. Теперь же я просто сказала, чего именно я опасюсь. Она быстро подыскала себе подходящее пристанище и поблагодарила меня за ясное и уважительное обращение с ней.

### Капризная дама

Я жил один и встречался с женщиной, которая имела обыкновение отменять свидания в последний момент, из-за чего я, как Чарли Чаплин в «Золотой лихорадке», вечно сожалел о своей ненужности и никчемности. Я говорил ей, мол,

ничего страшного, мне и одному хорошо. Мне не было хорошо, но я боялся, что она совсем меня бросит, если я признаюсь, что она мне нужна. Я старательно выполнял все пункты исследования, истово ее осуждал, все записывал, задавал себе четыре вопроса, делал *разворот*, достигал осознания и все так же тосковал, когда она отказывалась со мной встречаться. И вот одним субботним вечером, возвращаясь в свой одинокий дом, я ощутил легкий трепет, словно предвкушение интересной встречи. Сначала я смутился. Может, ко мне кто-то должен прийти, а я забыл? Затем я понял: интересный человек, которого я вот-вот увижу у себя, сейчас как раз идет ко мне домой. Мелочь, казалось бы, но с тех пор прежнее ощущение жалости к самому себе меня больше не посещало. Да и капризная девушка перестала отменять наши свидания и стала моей капризной женой.

### В гости к старому другу

Какое-то время я активно исследовал свои мысли — в основном те, что имели отношение к моей бывшей жене. Открытия случались даже тогда, когда мое сознание не было занято исследованием. Однажды я отправился на ланч к моему славному другу, с которым мы не виделись месяцев семь или восемь. Я очень уважаю этого человека и всегда рад его видеть. Но на этот раз все изменилось. Разговор с ним стал для меня совершенно новым переживанием, я почувствовал, что между нами установились

еще более близкие отношения, чем раньше. В его словах и действиях я ничего нового и необычного не заметил. Изменился я, и мои мысли уничтожали сами себя. Так, я заметил, что, рассказывая о своем недавнем достижении, которым очень гордился, я не переживал о том, оценит он проделанную мной колоссальную работу или нет. Посреди нашего разговора у него зазвонил телефон, он поднял трубку — и я отметил, что не воспринял это на свой счет. В общем-то, когда мой друг беседовал со своим партнером по бизнесу, я с особой остротой ощутил, насколько он мне симпатичен; я понял, что этот человек думает, что должен всегда отвечать на звонки.

Наблюдая за своей манерой разговора с ним, я остро осознал, как отличается эта наша беседа от всех предыдущих. Раньше я сидел как на иголках, подавшись вперед, и постоянно искал признаки того, что меня одобряют. Когда мне казалось, что ему не интересно то, что я говорю, меня это задевало и я отстранялся от него; когда он отвечал на телефонные звонки, я всегда чувствовал легкую обиду. А теперь все это прошло. Я понял, что мне от него ничего не нужно, что мне совершенно не важно, интересны ему мои слова или нет. Они были интересны мне, я одобрял себя, я был собой доволен. В сущности, почти все время я просто слушал своего друга. Кое-что из сказанного им меня очень увлекло, кое-что не очень, но все время нашей беседы меня переполняла любовь к нему — и это было единственно важно. А ведь я даже не делал *Работу* по отношению к нему!

Эта история, пока она длилась,  
была грандиозной

Пять лет назад в течение двух недель в моей жизни случилось вот что: мой отец наложил на себя руки, я лишилась работы, мой муж переехал к женщине, недавно поселившейся в соседней квартире. Он и его новая любовница стали постоянным напоминанием о случившемся со мной; это как китайская пытка водой. Я видела их во дворе, видела, как они приходят и уходят, стригут траву, ухаживают за ее газоном, а не за моим, сидят на крыльце, когда я прихожу домой или ухожу. Мне даже казалось, что я чувствую их в спальне — в шести метрах от моей кухни.

Я умоляла его вернуться. Грозилась ему кармическим возмездием за то, что он от меня ушел. Просила ту женщину отправить его домой. Упрашивала его мать повлиять на него и сделать так, чтобы он ко мне вернулся. Посылала к нему детей, и они просили его вернуться. Я буквально падала на колени в их дворике и умоляла его не бросать меня в такое время. Я была такой страдальницей! Я хотела, чтобы он вернулся ко мне и все оставшееся время заглаживал свою вину. Я хотела, чтобы он страдал так, как страдала я.

Но он не захотел, не захотел мне угодить, он был влюблен и чудесно проводил время. И только составив список, я поняла, что, пытаясь наказать его, я на самом деле наказываю себя! И не только себя, но и своих детей. Если бы я просто предоставила ему возможность делать то, что ему нужно было делать, я бы смогла жить дальше, а не пытаться заставить его мучаться (да и кому захо-

чется вернуться к тому, кто хочет заставить его мучаться?). «Он должен ко мне вернуться» — правда ли это? Не думаю. Как я реагирую, когда в это верю? Я впадаю в ярость, страдаю, злюсь, пытаюсь манипулировать. *Развороты* получались просто потрясающие, особенно «Я должна вернуться к себе». Этот *разворот* меня как молнией поразил. У меня была целая жизнь на возвращение к себе, и у моих детей тоже. Как только я по-настоящему это осознала, раны от разрыва с мужем стали заживать. Я уже не транжирила раннее детство своих малышек на сожаления о нем. Я стала больше играть с ними, стала чаще читать им разные книжки и рассказывать сказки.

Мой муж должен был принять решение и сделать то, что велело ему сердце, а не моя программа действий. Исследование помогло мне осознать, что он отвечает за свое счастье, а я — за свое. И никакие самодовольные страдания не в силах это изменить. Страдания прекратились тогда, когда я всерьез начала подвергать сомнению свои мысли. В конце концов я осознала, что несчастной меня делает не муж, а собственные мысли. Я прекратила попытки мучить других, перестала пытаться манипулировать. Перестала добиваться всеобщей симпатии, выставляя напоказ свою несчастную судьбу. Вместо этого я поняла, что он бросил меня один раз, а я за эти четыре года ежедневно бросала себя тысячи раз.

Исследование освободило меня и прочистило мой разум до такой степени, что теперь я могу смеяться над собой и быть счастливой за него. Это была грандиозная история — но как же мне стало хорошо, когда я с ней разделалась!

## Потому что я здесь

Я часто грозилась бросить его; теперь я осознаю, что это не мое дело. Я понимаю, что, пока я с ним, мне нужно быть с ним, — что мне настоящему нужно будет от него уйти только тогда, когда я действительно уйду. И пока что я с ним. Это так здорово! Это едва ли не лучшее из случившегося со мной с тех пор, когда я начала подвергать сомнению свои мысли. Это дает мне столько свободы. Больше никаких тревог в стиле «Что я здесь делаю? Что со мной такое?». Я живу с ним, потому что живу с ним. Точка. По крайней мере, я могу положиться на это в самую трудную пору, когда мысли множатся как сумасшедшие. Это остров покоя, твердая земля у меня под ногами.

## Сердитая коллега

Одна из моих коллег по работе часто сердится. И ей всегда удавалось вызвать у меня защитную реакцию. Но на этой неделе, когда она явилась ко мне со своим злобным недовольством, мне без труда удалось сохранить спокойствие. Я знала, что ее гнев не имеет ко мне никакого отношения, и смогла принять ее с любовью. Когда я сказала ей, что она имеет право жаловаться, ее гнев прошел и она криво улыбнулась — как озорной ребенок, шалости которого наконец разоблачили.

## Любовь к маме

Я обижалась на маму за то, что она так долго болеет. За то, что она стала таким бременем для меня и моего отца. Я страдала, поскольку считала, что она проявляла большую неблагодарность по отношению к тем, кто посвятил свою жизнь уходу за ней. После нескольких месяцев сомнений в этих мучительных мыслях я поняла, что я мошенничаю! Я ухаживала за мамой не из любви к ней, а из желания привлечь внимание к себе как к «доброй дочери-мученице»! Всю эту грандиозную историю я выдумала, чтобы добиться симпатии окружающих, а сама тем временем с трудом переносила мамин голос по телефону. Как только я осознала свои заблуждения, я смогла увидеть эту идеально прекрасную женщину, которая почти всю свою жизнь болела и которая была исполнена силы, свободы и любви. Я стала обожать маму. Я с радостью сидела у ее кровати и делала все, что было нужно. В этом состоянии любви я сидела с ней те три дня, пока она умирала. Я так счастлива, что смогла полюбить маму, когда она была еще здесь.

## Мой бурный роман

Я мечтала о бурных встречах с любовником, хотела его прикосновений, хотела более острых сексуальных ощущений, чем с мужем; нарушая социальные нормы, я хотела вернуть в свою жизнь приключения. Я хотела, чтобы он видел во мне любящую приключения, сексуально при-

влекательную, молодую и красивую (мне далеко за тридцать), умную, хорошо формулирующую свои мысли и во всех смыслах желанную женщину. Я старалась быть совершенством, старалась удовлетворять все его (в основном сексуальные) потребности, быть всегда готовой к общению с ним, улаживать любые трудности без нервов. Чтобы скрыть измену, я окутала мужа пеленой обмана. Я боялась быть отвергнутой и боролась с этим страхом, делая вид, что удовлетворяю каждую потребность моего любовника. Я знала только один путь к его сердцу — быть такой, какой он хотел меня видеть. Как оказалось, это стало волшебным отворотным зельем. Я не завоевала его сердце. В сущности, все это оттолкнуло его от меня.

Тогда я себе не нравилась; я стала заложницей собственных ожиданий. Измена мужу была разновидностью ощущаемой мною нехватки доверия и надежности, безопасности. Я и себя предавала, когда так занижала самооценку. Я постоянно чувствовала себя виноватой. Постоянно выходила за собственные рамки и наказывала себя за это. Я просто не жила настоящим; я всегда хотела, чтобы все было не так, как было. Я хотела, чтобы муж был более диким, более сексуальным — как мой любовник, а любовник — более степенным и надежным — как муж.

От одного только осознания того, как отчаянно я добиваюсь любви и одобрения, моя жизнь начала меняться самым кардинальным образом. У меня вдруг оказалось больше любви, чем я могла принять. Когда любовник разорвал наши отношения, я поняла, что в конечном

счете я могу принадлежать лишь самой себе. Мои отношения с людьми улучшились на всех уровнях.

Я всегда обижалась на мужа за его эгоцентричность; если такая мысль приходит мне в голову теперь, я немедленно подвергаю ее сомнению. Мне нравится осуждать его без всякого самоконтроля — так осуждает рассерженный ребенок, а затем исследовать каждую мысль и с каждой из них проделывать *разворот*. Мне нравится предоставлять ему возможность быть таким, какой он есть, и не хотеть его изменить. Мне стало гораздо легче говорить ему «Нет» и не чувствовать за собой вины.

Теперь я знаю, что любовь исходит из меня самой. Каждый миг ценен таким, какой он есть, и мои злые или мучительные мысли даже помогают мне заглянуть внутрь еще глубже. Например, раньше я думала: мне нужно, чтобы муж меньше путешествовал; теперь мне нравится и его пребывание дома, и его отъезды. Его занятия — это его дело, и это редко задевает обретающееся в моем сердце счастье.

Теперь меня могут оскорбить, обвинить, проигнорировать, обругать (у меня дети-подростки), а мое внутреннее спокойствие не всколыхнется. Пока я подвергаю сомнению собственные мысли, я могу оставаться мягкой и нежной.

### Делать уборку или нет

Мой муж не любит делать дома уборку. И когда мне казалось, что он мне надоел, я часто думала, что нужно развестись и найти того, кто будет больше це-

нить и поддерживать меня. Теперь же я предана нашему браку больше, чем когда-либо раньше. Неважно, убирается дом или нет. Я осознала, что необязательно ему сверкать чистотой двадцать четыре часа в сутки. Все равно идеальной чистоты у нас никогда не было. Раньше дом не был идеально убран и мы часто ссорились; теперь он не идеально чист и я спокойна.

### Разворот

«Любить то, что есть» я прочел за выходные, с трудом отрываясь на еду и сон. В воскресенье я начал ощущать, что жена и дети как-то подозрительно внимательны ко мне — словно у меня сегодня день рождения. Наконец я спросил у жены: «Что происходит? Что вы замышляете? Что вы такие добрые со мной?»

Жена изумленно на меня посмотрела, а потом рассмеялась. «Мы ведем себя так же, как всегда, — ответила она. — Это ты изменился, ты стал добрее!»

### Туалетная благодарность

Работа по дому у нас нередко становилась поводом для ссор. Я часто расстраивалась из-за того, что на мне вся уборка, мытье посуды и стирка, уборка в ванной и туалете, — и это при том, что в нашей семье только я работаю на полную ставку. Все это сводило меня с ума. Но когда я начала заниматься исследованием, я ощутила колоссальную благодарность жизни, — это

случилось, когда я в очередной раз драила унита-  
таз. Мытье туалета означало, что я прекрасная  
мать, обеспечивающая своих дочерей достаточ-  
ным количеством пищи, — и теперь я убираю  
эту трансформировавшуюся в их прекрасных  
телах пищу. Меня перестало заботить, кто де-  
лает уборку, а кто нет. Я просто следовала за  
направляющим вектором, который сама же и  
формировала. После того случая все больше до-  
мочадцев стало интересоваться уборкой ванной.  
Это что-то потрясающее.

### Живая святая

Мне нравится ходить в церковь. Я всегда хотела,  
чтобы прихожане видели во мне не просто вы-  
сокодуховную личность, но кого-то, похожего на  
Иисуса или Мать Терезу. Я стремилась к тому,  
чтобы меня не просто считали хорошим челове-  
ком, но видели в сиянии золотистого света — как  
ангелов из «Прикосновения ангелов»; хотела,  
чтобы все наслаждались моей замечательной  
сущностью и слегка завидовали, ведь им еще не  
удалось такого достичь. Знаю, это звучит глупо,  
но я посвятила не один год жизни занятиям, ко-  
торые, как мне казалось, дадут мне возможность  
выглядеть в глазах окружающих именно так, как  
я описала.

Однажды мне довелось вести еженедельные  
занятия в женской тюрьме. Я никогда не уделяла  
достаточно времени тому, чтобы по-настоящему  
выслушать этих женщин и вникнуть в их чув-  
ства, ведь я была так занята их обучением, так

старалась произвести на них впечатление великого и святого учителя. Как-то вечером одна из женщин упала на пол и стала кричать, что она убила собственного ребенка. Так она корчилась в агонии не один час. И я вдруг поняла, что совсем не слушала этих женщин, не контактировала с ними, главным для меня всегда было их восприятие меня. Может, они нуждаются в прощении? Они хотели, чтобы кто-то показал, что с ними все в порядке, что, независимо от содеянного, они могут жить дальше. Нет, все было наоборот: прощение было нужно *мне*. Я хотела, чтобы *они* показали *мне*, что со мной все нормально и что я могу жить дальше, независимо от содеянного ранее. И я это понимала.

Я была глубоко потрясена собственным высокомерием. Была разочарована собой; я вдруг осознала, что все эти годы себя обманывала. Это потрясение заставило меня усомниться в мыслях, из-за которых я увязла в обмане. Я по-настоящему захотела определить, что для меня истинно. Я ежедневно составляла дюжины списков, многие из которых отражали мой гнев на Бога за все страдания мира и за мои собственные муки.

Я прекратила всякую волонтерскую деятельность на публике, но оставила за собой право оказывать индивидуальную добровольную помощь. Избавила себя и других от боли моих спектаклей. Я перестала быть Иисусом, и чем серьезнее я подвергала сомнению свои мысли, тем больше мне нравилось быть самой собой. Я перестала винить в своих несчастьях Бога и начала по-настоящему брать ответственность за свою жизнь на себя.

Теперь на душе у меня гораздо спокойнее. Так славно знать, что мне ничего не нужно делать, чтобы доказать окружающим свою значимость. Я начала видеть хорошее в себе и перестала фабриковать доказательства своего благочестия, призванного завоевать восхищение и одобрение со стороны других людей. Теперь почти всем нравится со мной общаться, ведь я с удовольствием смеюсь, из-за чего люди тоже начинают смеяться. Может, святой мне не стать, но мне это и не нужно. Теперь я гораздо более счастливый и добрый человек. Я действительно начинаю себе нравиться.

### Правила

У меня было много правил. Например, правило, предписывающее целовать меня на прощание, если муж куда-то уходит. Если он меня не целовал, я окликала его и требовала поцелуй. И в сексе у меня было правило. Если он хотел близости, я никогда не отказывалась. Если же секса хотела я, он мог отказаться, но мне это было обидно. У меня было правило, предписывающее ему быть мягким и деликатным с моими детьми. Если же он не выполнял это правило, я ссорилась с ним или полностью от него отдалялась. Другое мое правило регламентировало его ответственность за «мужские» занятия: он должен был разливать вино по бокалам, менять свечи зажигания, жарить мясо на барбекю; если он все это оставлял мне, я страшно раздражалась. Кроме того, он любит готовить, а поскольку он готовит

не так, как я, то я изо всех сил отговаривала его от затеи заниматься стряпней и старалась сделать все по-своему.

Все изменилось, когда я регулярно начала проводить исследование. Я принимаю его поцелуй, если он хочет меня поцеловать, и не делаю проблему, если он меня не целует. Я предложу ему интим, если это будет то, чего я хочу, и не обижусь, если он откажется: мне не будет от этого больно. Если же секса хочет он, а я не хочу, то я не испытываю дискомфорта, отказываясь от близости. Я люблю своих детей, но он их любить не обязан. Это его дело, и если он не тратит на них свое время, я не стану огорчаться (конечно, я обожаю, когда он с ними возится). Он разливает вино, если захочет, в остальных случаях это делаю я. Со свечами и барбекю то же самое. И теперь я просто наслаждаюсь его блюдами.

Я начинаю понимать, что любовь никуда не уходит, — не бывает такого, чтобы любви «не было». Я не всегда могу вызвать в себе это понимание, но я чувствую это все больше и больше. У меня все еще возникает мысль: «Мне нужна твоя любовь», но за ней тут же появляется мысль: «Правда ли это?» — и я улыбаюсь.

### Танцы с плюшевым медвежонком

Однажды вечером — к тому времени мой партнер уже месяц не хотел заниматься со мной сексом и мне из-за этого было плохо и больно — я начала подвергать сомнению свои мысли. Это были мысли наподобие «Мне нужно быть для

него желанной» и «У нас должен быть секс». Но вскоре оказалось, что я просто наслаждаюсь своей жизнью, никакой секс мне не нужен, даже от самой себя, и я просто танцевала со своим плюшевым медвежонком — в пижаме и носках, без макияжа, под красивую песню о любви и благодарности. Я была так счастлива наедине с собой. Он пришел домой и долго на меня смотрел. Он сам затащил меня в спальню — и это после моих многонедельных попыток его соблазнить, — мы преотлично провели вместе время, и секс был великолепен.

Особую радость доставляет мне то, что я была счастлива тем, что он просто пришел домой. Меня очаровала простота всего этого. Мне понравилось не стараться быть сексуальной и не вести себя каким-то определенным образом, пытаясь его разгорячить. Мне понравилось быть наедине с собой и с моим плюшевым медвежонком. И понравилось быть с моим мужчиной.

Я все еще работаю с мыслью о том, что могу манипулировать им, соблазняя его своим счастливым видом! Я понимаю, что это неправда. Когда я действительно счастлива сама с собой, мне больше ничего не нужно, — не нужно управлять своим воздействием на него.

### Мы часто ссорились

Мы часто ссорились. Теперь, когда она на меня сердится, она заполняет список *Осуди-Ближнего-Своего* (с. 313—314) и зачитывает свои жалобы мне. И я знаю, что если я не могу слушать кри-

тику, не могу найти примеры, доказывающие, что каждый ее упрек справедлив, и не могу сообщить ей, как и где она бывает права (обычно она и половины всей правды не знает!), значит, это у меня какие-то проблемы — независимо от того, что я думаю о ее действиях. И я знаю, что если я могу ее выслушать и увидеть в ее словах истину (а она пока не ошибалась), то все мнимые проблемы бесследно исчезают. Фактически стоит мне это проделать — искренне и без всяких техник — и я слышу от нее: «А вот как я делаю то, в чем только что тебя обвиняла».

Моя жена боялась говорить мне то, что могло меня расстроить. Теперь она знает, что может сказать мне все что угодно и в итоге это сблизит нас еще больше (иногда такое сближение происходит сразу, иногда занимает несколько часов).

Раньше я часто жаловался (только мысленно) на то, что она не выполняет мои желания, особенно в плане секса, — а потом обижался на нее, грубил, ввязывался в ссоры и делал нас обоих несчастными. Я не рассказывал ей обо всем этом, так как боялся, что ее расстроит известие о том, что наш брак не соответствует моим ожиданиям.

Теперь я знаю, что мне не нужно то, чего я хочу. Я могу не предъявлять требования, а рассказать о своих желаниях в обыкновенном разговоре. И это позволяет мне выслушать и понять ее, а не считать ее резоны причиной своих проблем. И если она действительно реагирует и наш разговор ее огорчает, я не чувствую потребности дальше убежать или обязательно ее развеселить.

Раньше я думал, что секс — это способ понравиться женщине и добиться приятия благодаря тому, что я могу сделать в постели. Теперь я больше воспринимаю секс как беседу, как способ изучить иные грани взаимоотношений, — и все это лежит за рамками того, «кто, и что, и для кого может сделать» (хотя и это иногда становится частью игры).

### Советница Бога

Больше всего пользы исследование принесло моим отношениям с самой собой. Я обожаю собственное общество. Я много смеюсь, а иногда и плачу от осознания того, как оно прекрасно. Случается, меня полностью захлестывают какие-то стрессовые мысли, но потом я просто-таки растворяюсь в смехе. Я обожаю, с каким смирением я осознаю, какой важной птицей себя считала — хотя вовсе этой птицей не была. Я имела обыкновение путать свои дела с Божьими. Перестать быть советницей Бога — огромное облегчение. Теперь жизнь словно сквозь меня течет. Я замечаю какое-то свое действие, потом замечаю следующее действие. Вроде бы и не планирую много, но все успеваю.

### Давать советы в надежде на одобрение

Я часто советовал друзьям, как им жить, и часто злился, так как тратил на это столько времени и энергии, а меня никто не слушал и с моими

трудностями тоже никто не хотел разбираться. Теперь это кажется мне смешным, поскольку я понимаю, как далек я тогда был от себя самого. Как только я начал сомневаться в правдивости своих мыслей и прекратил их контролировать, несколько друзей перестали быть моими друзьями. Дружба же с некоторыми другими людьми стала гораздо глубже.

В тебе столько негатива!

Я ненавидела сокрытый в моем муже негатив; теперь я охотно его принимаю, поскольку он помогает мне обнаружить собственный негатив, имеющий отношение к чему-то внутри меня. Я осознала, что если бы не верила своим мыслям о негативном настрое мужа, то не огорчалась бы. Теперь, когда он меня критикует, я не закрываюсь. Я внимательно слушаю, что он мне говорит, и всегда могу подтвердить правдивость его слов. И я узнаю потрясающего мужчину — после девяти лет совместной жизни.

Стоя у причала

Мой пример исследования довольно прост, но с его помощью я смог избавиться от барьера, который больше тридцати лет мешал моему контакту с окружающими. Я работаю и материально поддерживаю жену и родственников. Каждый день жена подвозит меня на пристань, а вечером, когда я возвращаюсь из города, забирает

меня. Случается, по вечерам она опаздывает, а несколько раз — особенно часто это случалось, когда она работала в танцевальной группе, — она опаздывала очень сильно, а то и вовсе забывала обо мне, полностью поглощенная своими занятиями.

Я терпеть такого не мог. Мне казалось, она меня не любит, не ценит того, что я ежедневно занимаюсь всякой дрянью, чтобы содержать семью, пока она делает то, что ей нравится. Ей еще и платят мало, так что теперь я и танцевальной компании помогаю. Я названивал ей, чтобы выяснить, где она, и она вспоминала, что забыла обо мне, извинялась; я бушевал, так как чувствовал, что эта не престижная, почти не оплачиваемая работа на полставки для нее важнее, чем я.

А затем я открыл для себя *Работу*.

Однажды я спросил себя: «Правда ли то, что, раз она опаздывает, она меня не любит?» Я не мог сказать, что это правда. Я спросил себя: «Могу ли я абсолютно точно знать, что она действительно не любит меня, так как забывает вовремя за мной заехать?» Я не могу этого знать. Я спросил себя: «Кем бы я был без мысли о том, что она меня не любит?» Я был бы гораздо счастливее. Вот и все!

Я осознал — и теперь осознаю это каждый день, — что она меня любит. Я понял, что расстраивали и злили меня мои собственные мысли — когда люди с пристани садились в машины и уезжали домой или уходили, а я оставался один. Без этих мыслей никаких проблем не было. Все это я объяснил жене, она посмеялась, но потом сказала, что, если этот метод сработает,

она будет счастлива. И он сработал, в конце дня мне уже не хотелось наброситься на нее с ругательствами.

Тогда я не стал исследовать эту сферу дальше.

Несколькими месяцами позже у нас посетил мой брат. Однажды мы разговорились, и я рассказал ему, как расстраивался из-за опозданий жены и *что* я потом осознал. Он спросил, помню ли я кое-что из нашего с ним детства; я не помнил. Оказывается, родители забывали забирать нас из школы, а потом забывали заезжать за нами, когда мы только-только начинали работать. Я заблокировал эти воспоминания от своего ума, но когда брат мне обо всем напомнил, они снова заполонили мое сознание. Я очень болезненно воспринимал, что меня забирают из школы последним и что иногда приходится идти домой самому. Оправдания часто звучали так: «Задержались на работе» (родители занимались бизнесом). А иногда и вовсе никаких оправданий не было, даже извинений не было.

Как только я это вспомнил, новое открытие поразило меня с еще большей силой — я подумал, что моя жена меня любит, и когда ей не удавалось вовремя за мной заехать, это не означало отсутствия заботы с ее стороны. Разъярявшие меня мысли были просто мыслями — у них не было ничего общего с моей женой.

Это стало началом моих ежедневных исследований. Они делают меня более здравомыслящим человеком, с ними я полнее принимаю происходящее и меньше принимаю все на свой счет. Это нельзя назвать великим духовным пробуждением, и я вовсе не святой, которому все,

в том числе и повседневная жизнь, нипочем. Но теперь у меня есть удивительный инструмент, которым я могу воспользоваться в любой стрессовой ситуации. Я и сейчас расстраиваюсь, но теперь мне не обязательно оставаться в таком состоянии.

### Покинуть пьедестал

Я хотела, чтобы Том всегда был моим лучшим другом и не уходил к другой женщине. Я хотела много секса, много внимания, подарков, хотела его клясть в вечной любви и признания, что я его подруга сердца. Ради него я не стриглась, ведь он считал, что длинные волосы возбуждают. Я сбросила пятнадцать килограммов, потому что он хотел видеть меня более стройной. Я даже изучала священные писания, потому что он глубоко ими увлекался. Я делала все, чтобы ему угодить. Я никогда не отказывала ему, так как считала, что любовь не может отказать. (Сейчас мне трудно в это поверить! Но именно так я тогда думала.)

Я говорила ему, что счастлива, хотя на самом деле счастлива не была.

Какое-то время мне нравилось стоять на пьедестале. Нравилось, что он считает меня мудрой, доброй и красивой. Он каждый день спрашивал моего совета, и это наполняло меня ощущением силы. Когда он стал меньше меня одобрять, я делала все, что было в моих силах, чтобы вернуть все на свои места. Это был бесконечный изматывающий бег по кругу.

Примерно тогда подруга рассказала мне о *Работе*, и мы стали делать ее вместе. Я не сразу обнаружила мысль, которая повергала меня в уныние, хотя вокруг нее вращалась вся моя жизнь (а может, именно поэтому я и не заметила ее сразу). Но я вычислила эту мысль: мне нужно одобрение Тома; а потом я стала задавать себе вопросы.

Теперь я понимаю, что, хоть я и люблю Тома до сих пор, он мне больше не нужен. И уж конечно мне не нужно его одобрение. У меня есть свое одобрение. Я впервые заговорила о том, чего я хочу и чего не хочу. Обычно это значит, что я не слушаю, как он читает священные тексты (хотя читаю их сама, когда хочу этого). Кроме того, я сделала очень короткую стрижку. Забавно, что Тому она нравится больше, чем моя прежняя прическа: он говорит, я очень сексуальная, а я дразню его, ведь раньше он считал, что у меня должны быть длинные волосы. Теперь нам гораздо интереснее проводить время вместе.

### Мой бывший парень

Пару недель назад ко мне заглянул мой бывший парень. Обычно для меня это жуткое испытание. Он видный мужчина — по-моему, просто красавец, и когда он ко мне заходит, у меня портится настроение, потому что мне и сейчас хочется быть с ним. На этот раз благодаря исследованию мне удалось просто общаться с ним, ничего не ожидая. Да, я отметила у себя мысль: «Жаль,

что теперь он не мой парень». И тут же поняла, что он до сих пор мой друг: в конце концов, вот он сидит, прямо передо мной. Но что он за человек?

Он говорил и говорил о себе, о том, как его бывшая жена все делала не так. Как я поняла, ему не была интересна моя реакция, ему было интересно лишь рассказывать, какой дрянью была его супруга. Все это очень напоминало то, что он рассказывал мне несколько лет назад. Он был такой красивый, и я подумала, что до его слов мне тоже нет никакого дела. Я легла на пол и просто слушала, как льется музыкой его голос. Я не ободряла его и не сочувствовала его печальной истории, как раньше.

Он прилег рядом и начал меня ласкать. Я сказала, что не хочу заниматься с ним любовью, но все это очень меня заинтересовало. Он назвал меня соблазнительной динамщицей. Я улыбнулась и ответила, что, может, он и прав. Уходя, он обнял меня, и мы поцеловались. Сказал, что позвонит. Раньше я бы ждала его звонка — стоило телефону зазвонить, и я хватала трубку в надежде, что это он. На этот раз все не так. Я не знаю, как я поступлю, если он позвонит; этого события на моем «радаре» нет, так как и самого события сейчас нет. Я испытываю к нему только нежные чувства, поскольку совершенно точно знаю, что не имею ни малейшего понятия о том, что он должен и чего не должен делать. Я действительно не представляю, что должно случиться и чего не должно быть. Я благодарна за то, что у меня есть, — а есть у меня многое.

## Прости меня

Мой первый опыт *Работы* был связан со случаем из жизни моей дочери — ей тогда было девятнадцать лет. Она обижалась на меня за то, что я принимала наркотики, когда ее вынашивала. Сейчас я не колюсь, я покончила с наркотиками, когда ей было три года, и я очень хотела, чтобы дочь меня простила. Я составила список, в одном из пунктов которого значилось: «Я хочу, чтобы она была со мной ласкова независимо от того, что было раньше». *Разворот* я сделала такой: «Я хочу быть с ней ласковой независимо от того, что происходит сейчас». Независимо от того, как сильно она на меня злится, обижается, как ненавидит меня, я хочу ласково с ней обходиться. Как важно было это осознать! Это помогло мне признать, что дочь, возможно, так и не сумеет простить мне того, что до ее рождения я подвергала ее такому риску. Также я осознала, что она, возможно, всегда будет на меня злиться, и это нормально, ведь это было бы то, что есть.

Несколькими месяцами позже моя дочь поняла, какой прорыв я сделала, преодолев наркотическую зависимость, и что мне стоило немалых трудов ее вырастить — я забрала ее из наркотического дома ее отца и начала жить более здоровой жизнью. Дочь сказала, что любит меня и прощает.

## Сексуальный партнер

Я думала, что буду счастлива, только если найду доброго друга. Я три раза выходила замуж и разводилась, ведь мои мужья были та-а-а-ак не совершенны! Исследование помогло мне найти себя, а еще я поняла, что каждый муж был для меня идеальным партнером. Каждый из них помог мне стать такой, какая я есть.

Еще я поняла, что никогда не занималась любовью. Только сексом. После того как в моей жизни появилась *Работа*, я узнала, как наслаждаться близостью, не думая о том, доставляю ли я удовольствие партнеру, не слишком ли я толстая и старая, и так далее, и тому подобное. Я поняла, что не нуждаюсь в одобрении со стороны партнера, — и для меня наступили самые лучшие времена моей жизни. Я по-настоящему чувствовала тело другого человека и ощущала то, что искала в сексе всю свою жизнь. Это так возбуждало! Подумать только: все, что мне было нужно, — это подвергнуть свои мысли сомнению и отпустить их!

## Любовь без потребностей

Мы с подружкой планировали устроить встречу с ее новой приятельницей, которая ей очень понравилась и которая и мне должна была понравиться. Но нам никак не удавалось одновременно выкроить время для встречи. И я сказал, что могу встретиться с ней сам. Тут моя любимая растерялась: в голове у нее возник целый клу-

бок пугающих мыслей: «Они станут друзьями не разлей вода, а я останусь не у дел», «Он бросит меня и уйдет к ней». Мы тут же отложили свои планы в сторону и взялись за исследование этих мыслей. И моя девушка пришла к очень важному для себя осознанию: «Я в тебе не нуждаюсь». Она смотрела мне в глаза и говорила это, а я говорил то же самое ей, так как тогда тоже по-настоящему это понял. То был миг ошеломляющей близости. Я почувствовал колоссальную, всеохватывающую общность и не требующее усилий и обещаний единение с ней и с *собой-как-ей*. Меня словно качало во чреве матери, настолько сильно было ощущение надежности и безопасности. Теперь это представляется мне основой наших отношений — прекрасных и правдивых. Забывая об этом, я чувствую себя несчастным, и это побуждает меня проверить, какими страхами я преграждаю себе путь домой.

Я выбрала те примеры, которые ясно показывают заурядность процесса освобождения; вы видите, что проделать исследование может любой человек в любой ситуации. Как только вы обнаружите секрет сомнения в своих мыслях, вы поймете, что вы можете счастливо скользить по жизни, ощущать любовь, делать то, что хочется и что кажется приятным, — а можете переживать какую-то передрыгу, — но в любом случае вы исследуете именно те мысли, что отделяют вас от действительности и от переживания любви. А четыре вопроса и *разворот* помогают вам вернуться к счастливой жизни. Рано или поздно *Работа* станет для вас чем-то очень простым — инструментом для поддержания счастливой жизни.

---

Как только вы начинаете верить мысли,

что кто-то должен любить вас,

вы начинаете чувствовать боль.

Я часто говорю людям:

«Если бы у меня была молитва,

она звучала бы так:

Господи, избавь меня от жажды любви,

одобрения и признания.

Аминь».

---

## Любовь как таковая

Любовь — это то, чем вы уже являетесь. Она уже сейчас совершенна. Она не жаждет, не нуждается, не имеет *долженствований*. У нее уже есть все, чего она хочет, она уже *является* всем, чем хочет, и именно такой, как сама хочет. Поэтому когда люди говорят, что они кого-то любят и хотят взаимной любви, я понимаю, что речь идет не о любви. Они говорят о чем-то другом.

Временами вы словно обмениваете свою любовь на только что пришедшую вам в голову стрессовую мысль. В каком-то смысле это отключение от реальной жизни и погружение в иллюзию. Поиск любви — это потеря осознания любви. Однако лишиться можно только осознания любви, но не самого состояния любви. Это состояние неизменно. Стоит исследовать свои стрессовые мысли — и ваш разум очистится, любовь наполнит вашу жизнь до краев, и вы ничего с этим не сможете поделать.

Любовь соединяется со всем, соединяется без всяких условий. Она не избегает кошмаров; она их ждет, а затем исследует. Объединиться с ней можно, только

избавившись от убеждения, что вам что-то нужно от вашего партнера. Тогда это будет подлинное единение. Это похоже на «Ура! Я только что выиграл в лотерею!».

Если я чего-то хочу от своего партнера, то просто прошу его об этом. Если он мне отказывает и меня это задевает, мне пора разобраться со своими мыслями. Ведь у меня уже все есть. У всех нас все есть. Вот почему я сижу здесь в таком уюте: я не хочу от тебя ничего такого, чего бы ты не хотел мне дать. Я даже не хочу твою свободу, если ты не желаешь ее отдавать. Я даже не хочу твой покой.

Истина, которую ты ощущаешь, — это то, как я могу с тобой соединиться. То, как ты касаешься меня, а ты касаешься меня так интимно, что к глазам у меня подступают слезы. Я соединилась с тобой, и у тебя нет выбора. И я делаю это снова, снова и снова, без всяких усилий. Это и называется «заниматься любовью».

Любовь не стала бы отрицать дыхание. Она не отрицала бы ни песчинку, ни пылинку. Она пребывает в абсолютной любви с собой, она упивается осознанием себя через собственное присутствие, всеми способами, без ограничений. Она вмещает в себе все и вся — убийц и насильников, святых, кошек и собак. Любовь столь безбрежна в себе, что она обязательно зажжет и вас. Столь безбрежна, что вы ничего не сможете ей противопоставить. Все, что в ваших силах, — это быть ею.

## Дополнительные инструменты исследования

Ниже приведен список, состоящий из четырех основных и нескольких дополнительных вопросов, — они могут вам пригодиться при исследовании мысли, от которой вы долго не можете избавиться.

### 1. Правда ли это?

Если вы отвечаете «Нет», переходите к вопросу 3.  
Возможные дополнительные вопросы:

- Каковы реальные факты? Было ли такое? (Часто с этого вопроса нужно начинать — когда мысль, которую вы исследуете, содержит должествование: «Муж должен меня слушать», «Этого не должно быть». Исследование оперирует только реальными фактами. «Он должен» — в то время, как он этого не делает, — мысль, противоречащая реальности. Тому, кто докапывается до правды, от нее никакой пользы. Мужья должны делать то, что уже делают. Поэтому на вопрос «Он должен заботиться — правда ли это?» нужно всегда отвечать «Нет», пока вы не решите, что он действительно заботится. «Этого не должно быть» не может быть правдой, если только этого действительно нет.)

## 2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Возможные дополнительные вопросы:

- ♦ Можете ли вы знать больше, чем знает Бог/реальность?
- ♦ Чьими делами вы занимаетесь?
- ♦ Можете ли вы действительно знать, что в конечном итоге окажется лучшим вариантом для него/нее/вас?
- ♦ Можете ли вы абсолютно точно знать, что были бы счастливее или что ваша жизнь улучшилась бы, если бы вы получили желаемое?

## 3. Как вы реагируете, когда верите этой мысли?

Возможные дополнительные вопросы:

- ♦ Куда это чувство проникает, в какой части тела вы его ощущаете, когда верите этой мысли? Опишите все. Что ваши чувства вам открывают, когда появляется эта мысль? Не зажимайте свои чувства; определите, какой процент вашего тела они себе подчиняют. К чему эти чувства вас приводят?
- ♦ Какие картины вы себе представляете (если представляете), когда верите этой мысли?
- ♦ Как вы обращаетесь с другими людьми, когда верите этой мысли? Что именно говорите? Что именно де-

лаете? На кого и как совершает нападки ваш ум? Описывая свою реакцию, дайте как можно больше конкретики.

- ♦ Как вы обходитесь с собой, когда верите этой мысли? Провоцирует ли она какую-то зависимость: вы тянетесь за едой, выпивкой, кредитной карточкой, телевизионным пультом? Думаете ли вы, что ненавидите себя? Если да, то что именно вы думаете?
- ♦ Как вы жили, когда верили этой мысли? Дайте детальное описание. Вспомните прошлое.
- ♦ Где витает ваш ум, когда вы верите этой мысли?
- ♦ Чьими делами вы занимаетесь, когда верите этой мысли?
- ♦ Что эта мысль привносит в вашу жизнь — покой или стресс?
- ♦ Какая польза вам оттого, что вы придерживаетесь этого убеждения?
- ♦ Можете ли вы найти причину, оправдывающую ваш отказ от этой мысли (пожалуйста, не пытайтесь отказаться от этой мысли прямо сейчас)?
- ♦ Можете найти не связанную со стрессом причину держаться за эту мысль дальше? Если можете, составьте список таких причин. Действительно ли эти причины не имеют ничего общего со стрессом? Как влияет стресс на вашу жизнь и работу?

#### 4. Кем бы вы были без этой мысли?

- ♦ Кем бы вы были, если бы не верили этой мысли?
- ♦ Закройте глаза и представьте себя рядом с тем человеком (или в той ситуации) без этой мысли. Опишите свои ощущения. Что вы видите?
- ♦ Представьте, что вы впервые встретились с этим человеком и никаких мыслей о нем у вас нет. Что вы видите?
- ♦ Кем вы являетесь *сейчас*, сидя здесь без этой мысли?
- ♦ Как бы вы жили без этой мысли? Как изменилась бы ваша жизнь, если бы эта мысль даже появиться у вас не могла?
- ♦ Как изменилось бы ваше отношение к окружающим, если бы у вас не было этой мысли?

#### Сделайте разворот мысли

Утверждения можно *развернуть* к себе, к другим и в противоположную сторону. Отыщите в своей жизни три примера, подтверждающие, что *разворот* не менее, а может и более, правдив, чем изначальное утверждение. Приведите как можно больше подробностей. Возможные дополнительные вопросы:

- ♦ Можно ли сказать, что этот *разворот* не менее, а то и более правдив, чем изначальное утверждение?

- ♦ Как этот *разворот* проявляется в вашей нынешней жизни?
- ♦ Что бы вы делали, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы жили в соответствии с этим *разворотом*?
- ♦ Видите ли вы другие *развороты*, которые кажутся вам не менее, а может и более, правдивыми?

---

### СПИСОК ОСУДИ-БЛИЖНЕГО-СВОЕГО

Осудите ближнего — Все запишите —  
Задайте четыре вопроса — Сделайте разворот

---

Ответьте на приведенные ниже вопросы, опишите того, кого вы до сих пор не простили даже частично. (О себе пока не пишете.) Используйте простые короткие предложения. Не ограничивайте себя — позвольте себе и критичность, и мелочность. Постарайтесь полностью ощутить свой гнев или боль — представьте, что вы снова переживаете случившееся. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы изложить свое мнение на бумаге.

1. Кто стал причиной вашего гнева, разочарования или смущения? Почему? Что не так с неприятным вам человеком? (Например: Я *сержусь* на Пола, потому что он не слушает и не ценит меня, спорит с каждым моим словом.)

Я \_\_\_\_\_ на (имя) \_\_\_\_\_, потому что

---

---

---

---

2. Какие изменения вы хотели бы увидеть в этом человеке? Какие действия с его стороны были бы вам приятны?

Я хочу, чтобы (имя) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Что этот человек должен или не должен делать, каким он должен быть, что должен думать, чувствовать?

(Имя) \_\_\_\_\_ должен / не должен \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Что этот человек должен сделать, чтобы вы были счастливы?

Мне нужно, чтобы (имя) \_\_\_\_\_ сделал вот что:  
\_\_\_\_\_

5. Что вы думаете об этом человеке? Составьте список.

(Имя) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Чего бы вы не хотели снова испытать с ним (с ней)?

Я больше не хочу \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Разворот для пункта 6

*Разворот для пункта 6* немного отличается от остальных *разворотов*. «Я больше никогда не хочу ссориться с Полом» после *разворота* превращается в «Я хочу

ссориться с Полом снова и с удовольствием предвкушаю наши будущие ссоры».

*Разворот* для пункта б — это напоминание о том, что все свои мысли и ощущения следует радостно приветствовать. Если вы чувствуете малейшее сопротивление какой-то мысли, значит, *Работа* не окончена. Когда вы научитесь искренне предвкушать ощущения, которые раньше были вам неприятны, вам больше будет нечего бояться — вы станете воспринимать все как подарок, приносящий в вашу жизнь любовь, смех и покой.

### Тренинг «Как научиться не вмешиваться в чужие дела»

---

#### Упражнение

---

Если вы рассердитесь или расстроитесь и скажете или подумаете «Он (она) должен \_\_\_\_\_, он не должен \_\_\_\_\_, мне нужно, чтобы он \_\_\_\_\_» и так далее, остановитесь и спросите себя: правда ли это? Могу ли я это знать? Не занимаюсь ли я чужим делом? Затем сделайте *разворот*: Я должен \_\_\_\_\_, я не должен \_\_\_\_\_, мне нужно, чтобы я \_\_\_\_\_ и так далее. Снабдите себя теми инструкциями, которыми хотели снабдить другого человека, и посмотрите, что из этого выйдет.

---

#### Упражнение

---

Когда вам захочется дать совет, о котором вас не просили (вслух или мысленно), или же вам покажется, что вы лучше знаете, что человеку нужно, спросите

