

Д Ж О Н

# ГРЭИ



## РЕЦЕПТЫ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «МУЖЧИНЫ С МАРСА, ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ»



**Джон Грэй**  
**Рецепты счастливых отношений**

Copyright © 1984 by John Gray

\* \* \*

*Всем сильным людям, которые не боятся чувствовать и готовы  
открыть свои сердца, создавая лучший мир для всех нас*

# Предисловие

Все мы хотим любить и быть любимыми, но, оказывается, удовлетворить одну из основных человеческих потребностей бывает очень непросто. Близкие устойчивые отношения жизненно необходимы для сохранения психологического здоровья. Чтобы создать и надолго сохранить такую связь, одного лишь намерения оказывается недостаточно – нужны навыки, практика и готовность приложить усилия ради достижения поставленной цели.

Хотите научиться искренне давать и принимать любовь? Сначала придется осознать возможность дарить, не рассчитывая на благодарность, и получать, не требуя большего. Безусловная любовь не является недостижимым идеалом. С помощью некоторых практик она становится вполне реальной. Секрет обретения этого навыка прост – *начните с любви к себе*. И тогда ваши способности давать и принимать любовь разовьются автоматически.

Безусловная любовь возможна, когда сердце наполнено до краев. Легко любить кого-то, не требуя ничего взамен, пребывая в хорошем настроении и чувствуя любовь окружающих, – и совсем другое дело, если мир предстает в черном свете и кажется, что никому ты по большому счету не нужен. В такие моменты, когда трудно получить любовь и внимание от окружающего мира, нужно обратиться внутрь и оказать поддержку самому себе. Довольному собой человеку намного проще общаться и обсуждать собственные потребности и желания. Мы превращаемся в магнит, притягивающий помощь извне.

Эта книга прекрасно иллюстрирует, как невыраженные негативные эмоции мешают нашей способности любить себя и других. Научившись чувствовать и проявлять то, что спрятано внутри, мы начинаем принимать те части себя, что были недоступны ранее. Нам нет нужды оставаться в плену прошлого, мы свободны делиться с окружающими своим внутренним богатством и принимать признание и поддержку, которых заслуживаем. *«Рецепты счастливых отношений»* научит тому, как с любовью относиться к себе и создавать долгие и по-настоящему крепкие отношения, искренне



любить, общаться и помогать друг другу. Но самое главное – научиться любить себя, ведь это главная любовь человеческой жизни.

Гарольд Х. Блумфилд, доктор медицины, автор книги «*Lifemates*»

# Введение

«Рецепты счастливых отношений» впервые увидела свет четырнадцать лет назад, и с тех пор благодаря ей тысячи людей обрели счастье, наладив личные отношения. Я постоянно получаю письма и отвечаю на звонки моих пациентов, сохранивших брак, ставших ближе с родственниками и детьми. Эту книгу часто рекомендуют психотерапевты и консультанты по вопросам семьи и брака. Такая популярность сделала ее бестселлером.

Практические советы, инструменты и упражнения, представленные в «Рецепты счастливых отношений», помогают полностью изменить жизнь всего за несколько дней, оставаясь полезными в дальнейшем. Благодаря этой книге вы не только узнаете, как сделать так, чтобы вас с партнером всегда связывала любовь и близость, но и научитесь по-настоящему любить себя и улучшать любые виды отношений с людьми.

Как это часто бывает, начало любовной связи выпадит многообещающе. Но постепенно страсть проходит, и мы либо просто сохраняем к партнеру добрые чувства, либо полностью охлаждаем. И хотя ярко выраженного желания порвать с ним может и не быть, но во многих случаях это становится единственным вариантом выбора.

К счастью, осознав, что чувства поддаются исцелению, можно найти решение данной проблемы. И чтобы снова «ожить» в эмоциональном смысле, нет необходимости искать нового партнера. Любовь спит, она не умерла. Ее можно пробудить и извлечь на свет Божий.

*Вы откроете для себя способы возвращения чувств.*

Одного лишь желания быть любимым еще недостаточно; нужно изучить новые стратегии управления эмоциями.

**Основная трудность, подстерегающая нас в личных отношениях, – суметь сохранить любовь, несмотря на возникающие время от времени обиды и непонимание.**

Во время работы над этой книгой я открыл для себя много нового и удивительного в том, как мужчины и женщины чувствуют и

выражают свои чувства. Нередко мы говорим на разных языках и действуем так, будто родились на разных планетах. Об этом я писал в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»<sup>[1]</sup>. Но даже тем, кто знает об этих различиях, все равно не удается избежать конфликтов, и основой поиска решений и компромиссов в отношениях с противоположным полом является мудрая трансформация негативных эмоций в позитивные.

Чтобы справиться с чувствами, мужчины чаще всего обдумывают их про себя, а женщины о своих тревогах предпочитают говорить вслух. Этот фундаментальный конфликт можно разрешить с помощью приведенной в восьмой главе «*Техники Любовных Писем*». Она особенно полезна женщинам, чьи мужья не желают беседовать о чувствах, и тогда рядом не оказывается никого, с кем можно было бы обсудить возникшие проблемы.

Если женщине слишком долго не предоставляется возможности высказаться, ее внутреннее напряжение нарастает, и во время следующего неизбежного разговора она так сильно расстраивается, что конструктивного диалога без обвинений и нападок ни за что не получится (подобным образом реагируют и некоторые мужчины).

Мужчинам я тоже рекомендую применять «*Технику Любовных Писем*», когда размышления о том, что их беспокоит, не приносят успокоения. Лично я всегда обращаюсь к ней, чувствуя раздражение или внутреннее сопротивление чему-либо. После исследования своих чувств я в состоянии намного легче и свободнее о них говорить.

Эмоции обладают огромной силой. Они могут сблизить и придать отношениям совершенно новый импульс – либо глубоко обидеть и оттолкнуть партнеров друг от друга. Очень важно научиться не обрушивать на близкого человека все, что мы чувствуем, а поделиться так, чтобы не задеть его и не причинить ему боль. Именно поэтому порой необходимо описать свои чувства на листе бумаги, который можно потом выбросить, а иногда «отослать» любимому. Если вам кажется, что, прочитав письмо, он обидится и почувствует себя виноватым, оставьте корреспонденцию неотправленной.

В дополнение к «*Технике Любовных Писем*» я предлагаю вам после письменного изложения всего, что вы хотели бы сказать партнеру, написать себе воображаемый «ответ» – то, что хотели бы услышать вы сами. Это маленькое продолжение может стать чрезвычайно важным.

В процессе чтения книги вы многое узнаете о том, как научиться управлять своими чувствами и эмоциями. Вы больше не будете ощущать собственной беспомощности от того, что вас захватывает волна не подлежащего контролю гнева или обиды. Самое главное: вы поймете, насколько важно осознавать свои чувства как искреннюю реакцию на все происходящее в жизни, и научитесь избавляться от последствий негативных эмоций. То, что принесло вам боль в прошлом, не должно омрачать настоящего. Честно признаваясь себе в своих чувствах, вы по-настоящему поймете: «Чувства подлежат исцелению!»

Джон Грэй, доктор психологии

# Глава 1

## Любовь: базовая потребность

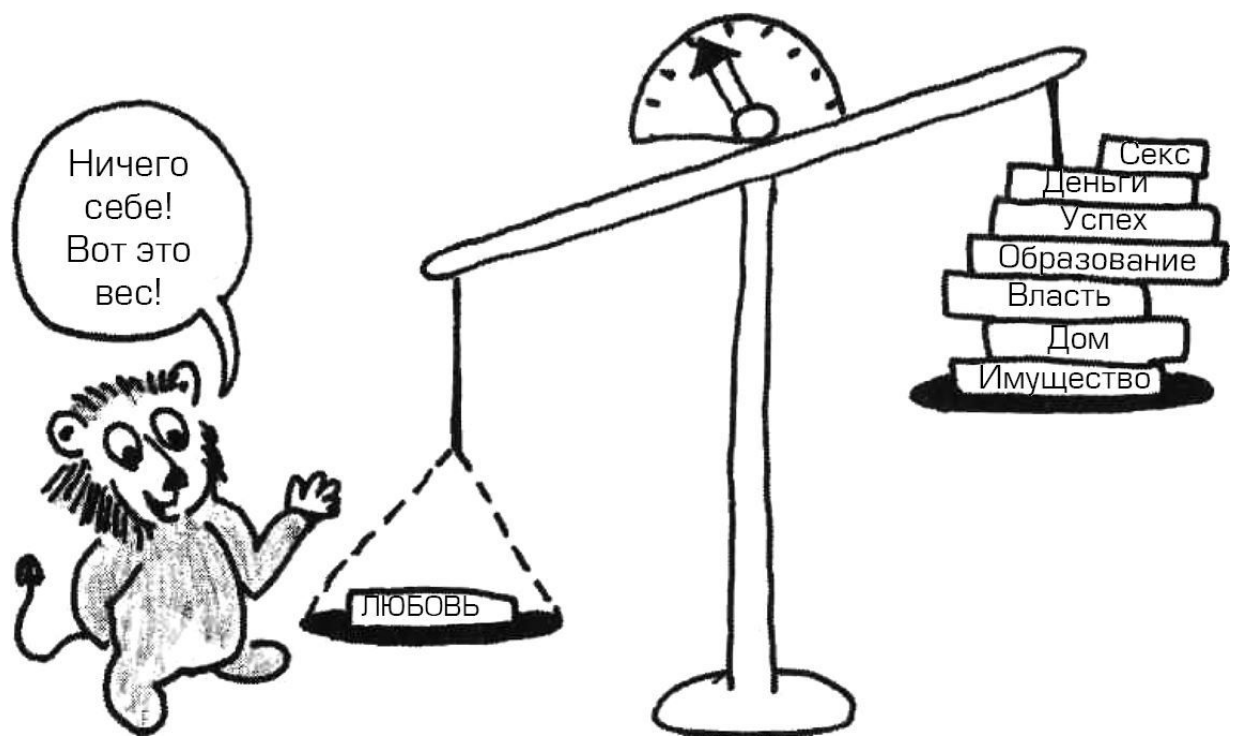
Мы, люди, – необыкновенно сложные создания с бесконечной чередой желаний, требующих исполнения, – физических, эмоциональных, ментальных и духовных. Срыв плана на любом из этих уровней нередко облекает на страдание все наше существо. Но есть одна базовая потребность, неудовлетворение которой несет разочарование и распад во все аспекты нашей жизни. Это потребность в любви – любви к другим и к себе самому.

Причиной недовольства и отчаяния в основном является нехватка любви. Стремление любить и быть любимым перевешивает все остальные желания. Без любви вы никогда не почувствуете себя по-настоящему счастливыми. Это основа уверенности в себе, с нее начинается построение успешной жизни. Никакие блага мира не принесут радости, если вы недовольны собой и рядом нет истинно близких людей. Никакие достижения, никакие ценные приобретения не способны заменить любовь.

Я хочу сказать, что главная проблема большинства людей – в неумении удовлетворить свою потребность в любви. Отсюда и возникает большинство проблем самого разного толка.



*Без любви все остальное  
приходит в упадок.*



*Потребность в любви перевешивает  
все остальные нужды.*

**Все начинается с любви к себе. Когда вы сами себя не любите, другим это сделать еще сложнее. Если хотите ощутить столь желаемое и заслуженное признание со стороны других, прежде всего сами оцените себя по достоинству.**



***Каждый человек обладает особыми качествами,  
которые делают его уникальным.***

Каждый из нас в этом мире уникален и обладает особыми качествами. Нет никого, кто был бы лучше вас. Вы занимаете свое особое место во Вселенной, и составной частью процесса роста и развития является поиск собственной ниши: что вы можете предложить миру, что вы можете здесь сделать – и, соответственно, заниматься этим. Это открытие принесет вам чувство величайшего удовлетворения и придаст душевных сил. Единственный способ решения данной задачи – перестать прятаться от того, кем вы являетесь на самом деле, принять и полюбить себя таким, каков ты есть.





Если бы вы не любили себя, вы бы не читали эту книгу. Какая-то часть вас достаточно любит себя, чтобы сказать: «Я заслуживаю больше любви и намерена ее получить. Надеюсь, эта книга поможет». По крайней мере, вы не махнули на себя рукой.

Задумайтесь над следующими вопросами и ответами:

**В: Почему вы расстраиваетесь, когда люди не одобряют вас?**

**О: Потому что вы чувствуете, что заслуживаете неодобрения.**

**В: Почему вы стремитесь красиво одеваться?**

**О: Чтобы нравиться окружающим.**

**В: Почему вы хотите, чтобы вас любили?**

**В: Потому что чувствуете, что достойны этого.**



В глубине души вы хотите любви, одобрения и принятия со стороны окружающих и знаете, что заслуживаете этого. Но, как и большинство людей, вероятно, позабыли ощущение любви к себе, которое испытывали в раннем детстве.

Что происходит, когда любишь себя

Человек, который относится к себе с любовью, в присутствии окружающих способен свободно, без страха и стеснения проявлять свои таланты. Чем сильнее вы себя любите, тем лучше можете себя реализовать. Чем лучше реализовываете, тем проще окружающим оценить вашу истинную суть, а не внешнее проявление, образ или маску. Чем больше вас любят и ценят другие люди, тем больше вы любите себя. Вот такой круговорот возрастания любви и настоящей самореализации.



*Когда начинаешь любить себя больше,  
ты с удовольствием проявляешь свои способности  
и таланты и позволяешь людям любить себя больше.*

**Я люблю себя больше  
С радостью проявляю свои лучшие качества  
Отчего еще больше нравлюсь другим  
Поэтому люблю себя еще сильнее  
И так далее...**

Если человек не любит себя и скрывает свое настоящее «я» под какой-либо маской, такой круговорот происходит в обратном направлении – любви становится меньше, возможностей для истинной самореализации – тоже.

**Я люблю свое истинное Я меньше  
Не проявляю свое истинное Я (ношу маску)  
Окружающие не испытывают ко мне особой любви  
И поэтому я люблю себя еще меньше  
И так далее...**

Чем больше любишь себя, тем выше способность любить и ценить других. Мир становится совсем другим. Для каждого человека он представляет собой большое зеркало, отражающее его истинное «я». И все мы видим его через по-разному окрашенные очки, в зависимости от того, что чувствуем по отношению к себе.

Люди, которые ненавидят окружающий мир, ненавидят сами себя. Чаще всего ваше негативное восприятие окружающих означает неодобрительное отношение к себе. И чтобы научиться принимать, любить, ценить других и улучшить с ними отношения, нужно сделать первый шаг – полюбить себя и научиться быть собой.



*Любовь к себе учит любить других.*



*Мир подобен зеркалу,  
в котором отражается истинная суть человека.*



*Люди, ненавидящие мир, ненавидят себя.*

Но прежде, чем пуститься в путь, ведущий к обретению любви к себе, давайте вспомним, с чего все началось...

### **С чего все началось**

Вы родились с бесконечным запасом любви к себе. Она является естественной составляющей отношения ребенка к собственной персоне. Вы видели когда-нибудь малыша, которому не нужны любовь и внимание, не поднимающего шум, когда он не получает желаемого в достаточном количестве? Представляете себе младенца с жалобами:

«Отстань, в конце концов, ты душишь меня своей любовью!»



*Любить себя очень опасно.*



В детстве мы все себя любим и принимаем такими, как есть. Но повзрослев, боимся показать или даже признать эту любовь. Мы вдруг поняли, что проявлять ее в присутствии других людей очень рискованно. И теперь до конца дней обречены жить, усвоив новые базовые правила:

- 1. Хвалить себя – нехорошо.**
- 2. Желать чего-то для себя – недостойно.**
- 3. Быть собой – недопустимо.**
- 4. Делать ошибки – непростительно.**
- 5. Проявлять себя – некрасиво.**

## **1. Высоко себя ценить – это правильно**

С ранних лет вам внушали, что любить себя и высоко себя ценить – нехорошо. Вы узнали, что относиться к себе с одобрением – это бахвальство, а бахвальство – это плохо. Вы усвоили, как опасно действительно любить себя, поскольку люди в таком случае будут вас критиковать.

Представьте: вы приезжаете на вечеринку, кто-то к вам подходит и говорит: «Ты просто великолепен!» Если вы согласитесь: «Я знаю, я сегодня действительно отлично выгляжу», человек, сказавший комплимент, вероятно, поскорее отойдет, сочтя вас как минимум странным. Того, кто открыто принимает и любит себя, окружающие обвинят в эгоизме и заносчивости и будут избегать. *Так принято в нашем обществе.*



***Скорее всего, вам рассказали о том,  
что окружающим не нравятся те, кто себя хвалит.***

Стремясь получать любовь и поддержку со стороны, вы быстро научитесь прятать естественные чувства по отношению к себе и вырабатываете привычку принижать собственные достоинства. Постепенно сами начинаете в это верить, подавляете любовь к себе и забываете о ней.

## **2. Желать чего-то для себя – вполне достойно**

Подрастая, вы быстро научились тому, что мир был создан не только для вас и вы не всегда можете получить то, чего хотите. Вы научились чувствовать себя виноватым и плохим за то, что проявили эгоизм и захотели большего. Пытаясь быть хорошим и достойным любви, вы стали подавлять желания. В результате вы понемногу начинаете походить на робота, выполняющего прихоти других ради того, чтобы заслужить их любовь и одобрение. Возможно, вы даже стали стыдиться своих потребностей и желаний, ибо они «эгоистичны».

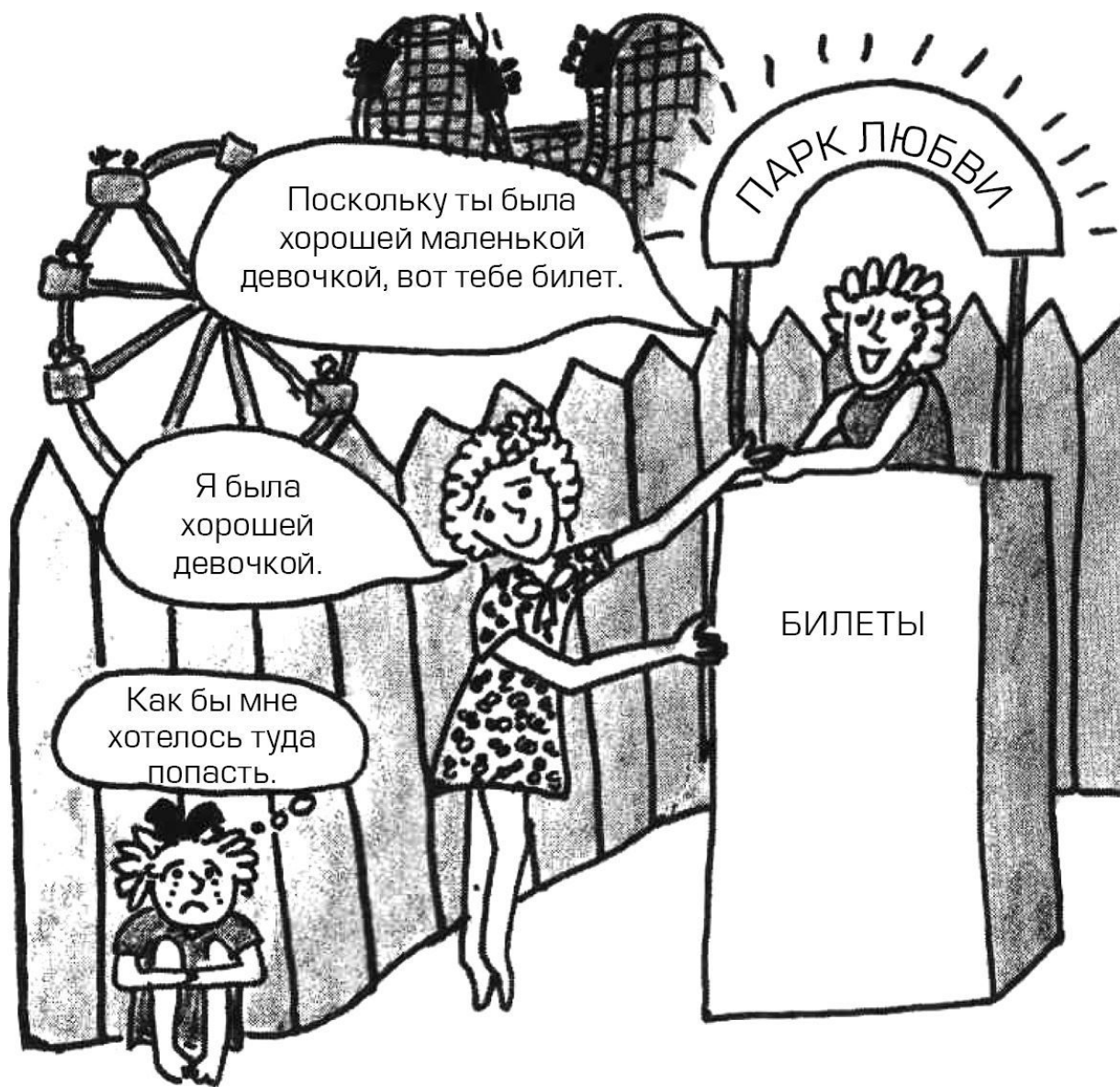


*Уже с первых лет жизни мы начинаем стыдиться своих желаний.*

### **3. Быть собой – это хорошо**

Дети часто усваивают следующее: любовь нужно заслужить или чем-то за нее заплатить. И вот вы приходите к выводу: сами по себе вы никакой ценности не представляете, но ею обладает что-то

конкретное – например, ваша внешность, действия, успех, способность делать то, чего от вас ожидают. Если в детстве вы чувствовали, что вас то любят, то не любят, значит, в вашей голове, скорее всего, созрел вывод: человек настолько хорош и ценен, насколько умеет удовлетворить других и делать их счастливыми. Таким образом, теперь ваша вера в себя базируется на том, насколько вы умеете «быть хорошим».



*В процессе взросления вы, скорее всего, узнали:  
чтобы получить любовь, за нее нужно заплатить.*



*Вы осознаете свое несовершенство, чувствуете себя недостойным подобной похвалы и постепенно перестаете доверять любви.*

#### **4. Делать ошибки прощительно**

Каждый ребенок быстренько осознает реальность обусловленной любви: если ты все сделал правильно – ты выиграл, если ошибся – проиграл и утратил любовь.

Существует и другая крайность: ребенок, чьи родители пытались окутать свое чадо безусловной любовью. Они игнорировали ситуации, когда он вел себя неадекватно или допускал ошибки, и делали вид, что все прекрасно. Подсознательно вы ощущали их неодобрение или

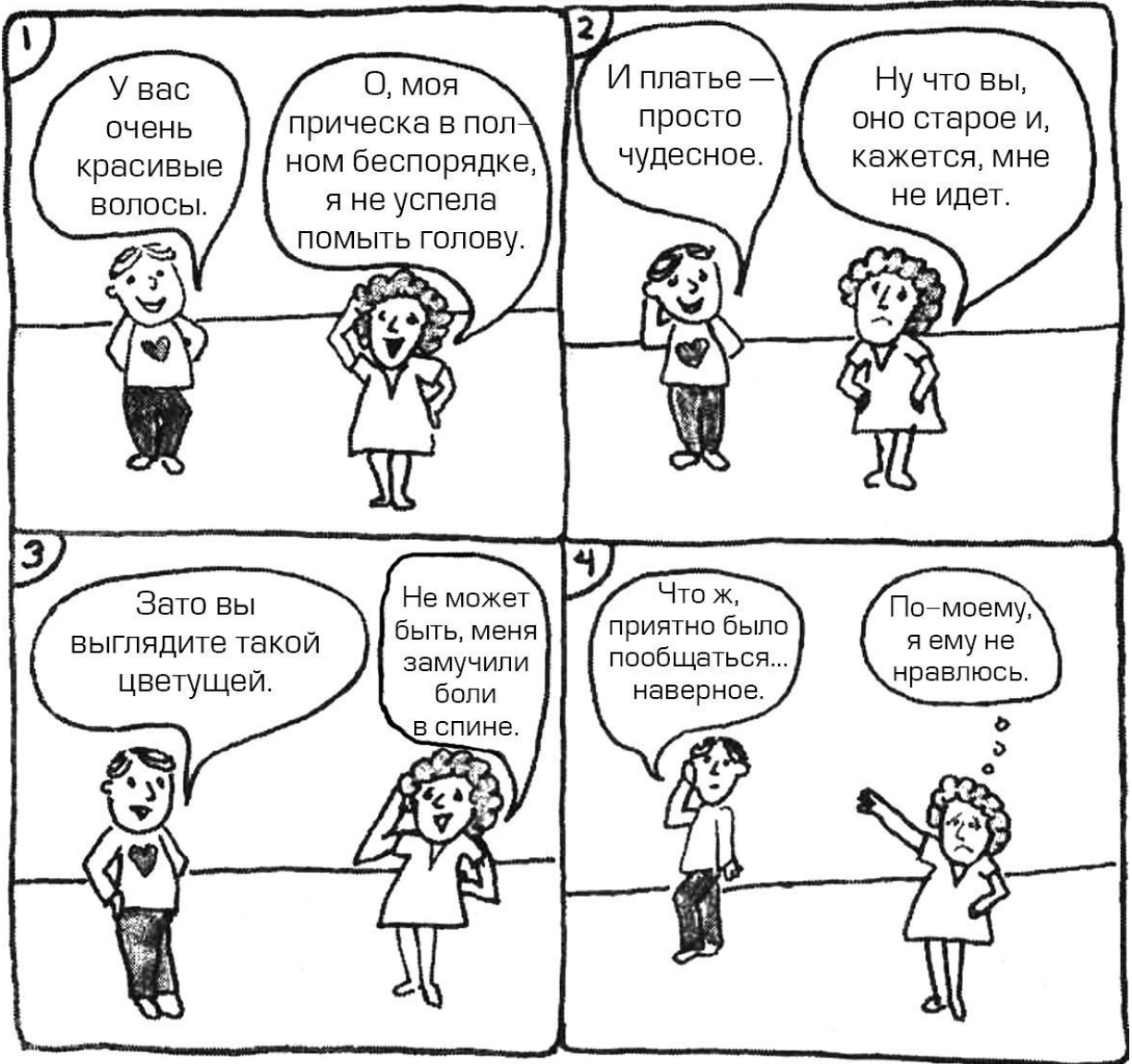
сопротивление, но не имели возможности получить прощение. В обоих случаях вы знаете, что несовершенны, и чувствуете себя недостойным одобрения. Вы перестаете доверять похвалам со стороны окружающих и в то же время боитесь их недовольства.

## 5. Проявлять себя – это правильно

Вот так у вас развилась потребность угождать родителям и сверстникам ради того, чтобы заслужить их любовь. Вы потеряли способность к спонтанному самовыражению. Вы всеми силами стараетесь походить на окружающих и упускаете возможность проявить собственную уникальность.



*Некоторые люди боятся достигнуть успеха,  
поэтому хоронят свой потенциал.*



*Если вы не можете любить себя, то теряете способность искренне принимать любовь окружающих.*

Не давая раскрыться своим внутренним способностям, человек живет в состоянии фрустрации и подавленности, поскольку задушил свой потенциал к достижению успеха. Одна часть вашей личности хочет себя проявить, но другая стремится получить любовь и приятие извне, поэтому приносит это желание в жертву.

**Учитесь доверять любви**



Все эти старания спрятать свое истинное «я» ради того, чтобы заслужить любовь, имеют неприятную изнанку: вы утрачиваете способность искренне принимать любовь окружающих.

Если побеждает та часть, что заставляет вас скрывать свое настоящее лицо в попытках понравиться другим, вы перестаете доверять любви и одобрению со стороны людей, которым так сильно пытаетесь угодить. Когда кто-то проявляет свое благосклонное к вам отношение, внутри тут же раздаётся тоненький голосок: «Он бы так ни за что не говорил, если бы знал, какой я на самом деле». Вы изо всех сил хотите быть хорошим, зная при этом, что неискренни, поэтому никакая похвала в ваш адрес вас не радует.

В следующей главе мы исследуем разные способы, которые применяют люди, чтобы скрыть свое «я».

## Глава 2

# За кем вы прячетесь?

Чтобы заслужить любовь и нравиться окружающим, вы, как и большинство людей, выработали множество разнообразных поведенческих стратегий; они помогают вам получать признание и одобрение. Эти стратегии превратились в роли либо типы личностей, согласно которым вы себя ведете – сознательно или неосознанно.

В этой главе перечислены самые распространенные примеры типов личностей. Возможно, в некоторых из них вы заметите подходящее к вам описание. Для каждой категории я предлагаю несколько подсказок, для того чтобы вы могли сбросить маску и выразить себя настоящего, спрятанного где-то глубоко внутри. Эти подсказки ни в коем случае не являются завершенными рецептами. Далее в книге я познакомлю вас с мощными практическими техниками для обретения любви к себе и к другим.

### 1. Отличник

Еще будучи ребенком, он понял как можно получить любовь: старайся выделиться и превзойти других. Поэтому для него является обязательным максимальное проявление своих талантов. *Отличник* всегда пытается превзойти ожидания окружающих и обязательно оказаться на виду. Он постоянно чувствует необходимость новых достижений, не позволяя себе расслабиться. Он не прощает слабости и глупости ни себе, ни другим и обычно бывает очень критичным.



*Над Отличником постоянно довлеет стремление соответствовать и превзойти. На отдых и расслабление нет времени, он должен достигать и проявить себя.*

В глубине души *Отличнику* кажется, что он никогда не будет достаточно хорош, поскольку всегда есть простор для дальнейшего роста. Этот тип может очень сильно зависеть от других людей и своего положения в обществе, так как основным мотиватором его поведения является страх оказаться брошенным, никому не нужным. Он обычно возлагает на себя ответственность за все.



*Отличнику следует научиться расслабляться и осознавать, что его могут любить даже тогда, когда результаты его деятельности не безупречны.*

Отличнику следует научиться больше отдыхать и осознавать, что его будут любить даже тогда, когда он не выдает слишком высоких результатов. Чаще уходить в отпуск и читать романы. Сделайте перерыв; высокое артериальное давление – слишком дорогая цена за что бы то ни было.

2. Критик

*Критик* постоянно выискивает, подмечает, обличает и рассказывает о недостатках окружающих. Он черпает силы, критикуя и умаляя достоинства людей. Возможно, он сам себя ненавидит и проецирует это отношение на других, поэтому относится к ним столь предвзято и нетерпимо. Как только такому человеку кажется, что и он тоже может стать объектом критики, *Критик* тут же обрушивается с замечаниями и обвинениями на потенциального обидчика, нередко саркастическими. Для него лучшая защита – это немедленное нападение.



*Критик находит и изобличает в других то,  
что ненавидит в себе.*

*Критик помешан на стремлении изменить или даже наказать других, подсознательно пытаясь изменить себя. А поиск недостатков в окружающих помогает ему справиться с ощущением собственной неадекватности.*

Если вам присущи эти качества, постарайтесь найти в себе то, что вызывает у вас наибольший гнев и возмущение. Попробуйте стать на место объекта вашей критики, посмотрите, в чем вы похожи. Потом простите себя и его за несовершенство. Примените свое отточенное

умение отделять себя от других и противопоставлять себя другим и поищите причины связать себя с ними.

### 3. Хвастун

Такой человек компенсирует свою низкую самооценку приукрашиванием действительности и хвастовством. Взрослея, он усвоил, что завоевать внимание довольно легко, если преувеличишь то, что есть на самом деле. Хвастун лжет неумышленно, это происходит автоматически. Даже когда реальность достаточно яркая и привлекает внимание в своем настоящем виде, он все равно добавит ей красок.

Где-то глубоко внутри *Хвастун* считает себя недостаточно хорошим, недостойным любви и внимания. Ему кажется, что реальное положение дел не слишком впечатляюще, чтобы получить то признание, которое требуется ему в его глазах и в глазах окружающих, поэтому параметры картинки меняются.



*Хвастун научился привлекать внимание, приукрашивая и преувеличивая действительность.*

*Хвастун* никогда не поверит в любовь окружающих, поскольку в душе-то он знает, что лжет. Чем ближе к нему люди, тем более скрытным он становится, тем сильнее работают его защитные механизмы. И чем больше он похвалится, тем меньше доверяет вниманию и одобрению со стороны.

*Хвастуну* нужно быть очень внимательным к тому, что он говорит. Ему следует найти того, кто его по-настоящему любит, и честно рассказать этому человеку обо всей лжи и преувеличениях, которые он только может вспомнить, и он вдруг увидит, что его все равно не разлюбили. *Хвастун* должен заново научиться доверять – и себе, и



окружающим. Ему необходима обратная связь – честный и детальный разговор. В этом случае мягкость – плохой помощник.



*Хвастун должен внимательнее относиться к тому, что говорит, и осознать: окружающие его все равно любят.*

#### 4. Жертва

Как правило, такой человек еще в детстве перенес серьезную травму, после которой близкие стали относиться к потерпевшему с огромным сочувствием. *Жертва* чувствует себя недостойной любви до тех пор, пока на ее голову не свалится какое-нибудь большое горе – ну или по крайней мере не появится возможность рассказать о

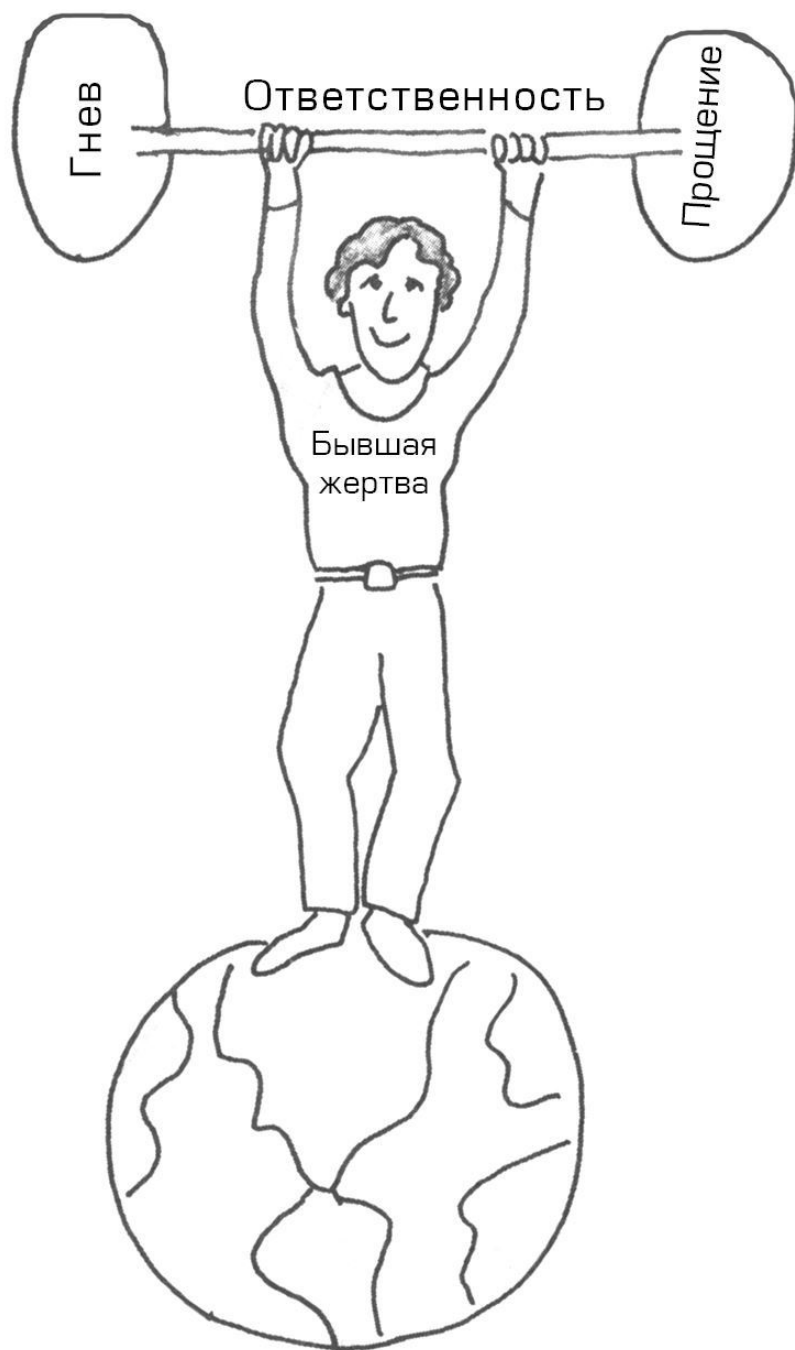
трагедии, случившейся в прошлом. Как только беда все-таки приходит, будьте уверены, ее размеры будут в несколько раз преувеличены.



*Как бы ни было плохо то, что случилось с Жертвой, не сомневайтесь, история окажется еще более душераздирающей.*

Если вы стремитесь ощутить больше поддержки и сочувствия, делаясь своими проблемами, будьте внимательны – вы укрепляете паттерн получения любви через болезненные переживания и рассказы о своих страданиях. Поэтому, стоит только жутким историям

иссякнуть, вы сами быстренько спровоцируете появление новой трагедии. Болезнь, например, может стать отличным средством получения своей порции любви.



*Жертва должна учиться развивать личную силу посредством принятия ответственности за свою жизнь, выразить свой гнев, а затем прощать.*

*Жертва чаще всего чувствует себя слабой и неприспособленной к жизни и пытается контролировать окружающих, внушая им чувство*

*вины*. Такой человек подсознательно не желает брать ответственность за то, что с ним происходит, но близким людям невероятно сложно его удовлетворить или сделать счастливым. *Жертве* нужно развивать личную силу и самой отвечать за свою жизнь. Данный тип личности должен освободиться от зажатого глубоко внутри гнева и научиться прощать других.

#### 5. Угодник

Такой человек постоянно пребывает в хорошем настроении, бодр, весел и готов услужить. Это прекрасный товарищ, у него обычно много знакомых и друзей. *Угодник* довольно рано усваивает, что покладистость приносит свои плоды – улыбку или объятие. Он с механической точностью придерживается всех инструкций и правил. Он всегда делает то, что «должен», с целью угодить другим, со всеми согласиться. *Угодник* никогда не злится, не теряет самообладания, он умеет адаптироваться в любой ситуации. Он никогда не раскачивает лодку.



*Угодник всегда делает то, что «должен», и уже давно утратил связь со своими собственными желаниями.*

Внешне *Угодник* выглядит довольным, и кажется, будто он счастлив тем, что является частью группы, но в глубине души он чувствует пустоту и одиночество. Он очень боится быть естественным, ведь в этом случае возникает риск получить с чьей-то стороны неодобрение. Поэтому он давно утратил связь с собственными желаниями, с самим собой. Он все делает правильно и так, как надо, но внутри чувствует

себя обманутым и несвободным, его жизнь скучна и безрадостна.



*Угодник должен научиться говорить «нет»  
и выразить свое недовольство.*

*Угодник* оказался в ловушке – он никогда не откроется по-настоящему, иначе другие поймут, что не настолько уж он мил и хорош. Но, стараясь всем угодить, он вполне успешно подавил свою уникальность, особенные черты, присущие только ему, и стал «никаким».

*Угодник* должен научиться говорить «нет». Выразить свой гнев и недовольство. Рискнуть проявить свои не самые лучшие стороны... и обнаружить, что другие не только не перестанут его любить, но,

возможно, станут ближе, поскольку в этом случае он станет *настоящим*.

#### 6. Человек, Который Всегда Прав

Такой человек научился тому, что, допуская ошибки, рискует лишиться любви окружающих, поскольку его будут считать плохим. Поэтому он старается любой ценой всегда и во всем быть правым. Он никогда не признает своей вины, ибо это повлечет потерю любви, то есть боль. *Человек, Который Всегда Прав*, часто пытается свалить вину на других, сделать их неправыми, чтобы выгородить себя. Все, что он делает, всегда есть рациональное объяснение. Он даже может быть великолепным учителем. Но не пытайтесь спорить с *Человеком, Который Всегда Прав*, в противном случае вам придется прослушать лекцию на тему о том, почему вы ошибаетесь, а он, как всегда, нет.





*Человек, Который Всегда Прав,  
ни за что не признает своей ошибки,  
ведь в противном случае его перестанут любить.*

Этому типу личности нужно научиться говорить «Прошу прощения» всякий раз, когда он делает ошибку, даже если этому есть достойное объяснение. Рационализация и оправдание – наиболее удачные способы избежать чувств, особенно чувства вины. Такому человеку следует осознать, что его будут любить, даже если он не прав или допустил промах.



***Человеку, Который Всегда Прав, нужно научиться говорить «Прошу прощения» всякий раз, когда он делает ошибку.***

#### **7. Человек Разгневанный**

Он всегда находится в состоянии боеготовности. Гнев – это доспехи, а рык должен отпугивать неприятности. *Человек Разгневанный* очень не уверен в себе и постоянно защищается. Чтобы компенсировать свой комплекс неполноценности, он отказывается получать удовлетворение из внешнего мира. Ему все не нравится. Его неадекватность проявляется постоянно – вечная раздраженность и неудовольствие.



***Человек Разгневанный считает, что жизнь обошлась с ним жестоко, и постоянно пытается восстановить справедливость.***

*Человек Разгневанный* считает, что жизнь обошлась с ним жестоко, и стремится восстановить справедливость. Его может разозлить любая мелочь, он очень злопамятен, и заслужить его прощение чрезвычайно трудно. *Человек Разгневанный* радуется, видя недостатки и промахи других, поэтому всегда и со всеми конкурирует.

Гневаясь и обвиняя, этот персонаж пытается скрыть закомплексованность и обиду. Он должен осознать, что заслуживает любви, несмотря на свое несовершенство в каких-то аспектах. Ему стоит ежедневно практиковать *Технику Любовных Писем* (она будет описана в этой книге далее) и прощение. Научившись любить и прощать других, он сможет по-настоящему полюбить и простить себя.

## 8. Плут

На его счету так много ролей, что он уже не помнит, кем является на самом деле. За одной маской следует другая. Он всегда кого-то играет в зависимости от того, каким его хотят видеть сейчас. *Плут* не рискнет вступать в спор. Он знает, как нравиться людям, и достиг в этом высот профессионализма. Он всегда в той роли, которая соответствует ситуации, поэтому ему не чужды лицемерие и мошенничество.



*Плут играет так много разных ролей, что постепенно забывает, кем является на самом деле; за одной маской идет следующая.*

Скорее всего, в детстве *Плут* никогда не чувствовал любви, оставаясь собой, поэтому решил, что восполнить этот недостаток

можно, становясь кем-то другим – тем, кто будет приятен значимым людям. К сожалению, наш герой и сам никогда не сможет по-настоящему поверить в чью-то любовь и одобрение, поскольку в глубине души знает, что получил их, играя роль.

#### 9. Верящий

Этот человек настолько зависит от мнения других, что перестает доверять собственным чувствам. В детстве он понял: если хочешь, чтобы тебя любили, соглашайся и верь в то, что говорят другие. Если ваши взгляды совпадают с общепринятыми, *Верящий* – ваш друг, а если вы пытаетесь в чем-то его переубедить, он станет вашим врагом. *Верящий* с удовольствием перекладывает ответственность на плечи того, кто может решить его проблему. Он рассчитывает заслужить вашу любовь, во всем с вами соглашаясь. Но не ждите поддержки с его стороны в том случае, когда вы не оправдываете его нереалистичных ожиданий.



***Верящий начинает так сильно зависеть от мнения других, что теряет связь с реальностью.***

Этот тип никак не может принять тот факт, что его родители не были идеальными людьми. Его ожидания чрезвычайно высоки, но окружающие постоянно мешают им осуществиться, и так будет всегда до тех пор, пока он не научится доверять *себе*.



***Верящий должен пересмотреть свои верования  
и полагаться на свой собственный опыт.***

*Верящий* должен взять на себя ответственность за собственную жизнь и простить всех людей, которые когда-то его «подвели». Ему стоит пересмотреть свои убеждения и принципы и полагаться на собственный опыт. *Верящему* необходимо научиться доверять своим

инстинктам и чувствам, делать собственный выбор и воспринимать себя самого как источник силы и мудрости в своей жизни.

#### 10. Робкий

Обычная реакция *Робкого* на других людей – страх. Он боится их критики, боится, что его сочтут неудачником, боится быть отвергнутым. *Робкий* бесконечно не уверен в себе и считает, что вообще не заслуживает любви. Он убежден, что может быть принят другими только при определенных условиях, и если таковых нет, то с ним и связываться никто не будет. Такой человек может быть потрясающим музыкантом или актером, но вне сцены становится болезненно застенчивым и зажатым.





*Обычная реакция Робкого на других людей — страх.  
Он не верит в то, что его вообще можно любить.*

*Робкому нужно научиться рисковать. Визуализировать «опасные» ситуации и «проживать» в них свою удачу, постепенно наращивая веру в себя и побеждая страх перед другими. Чаще выходить «в люди»*

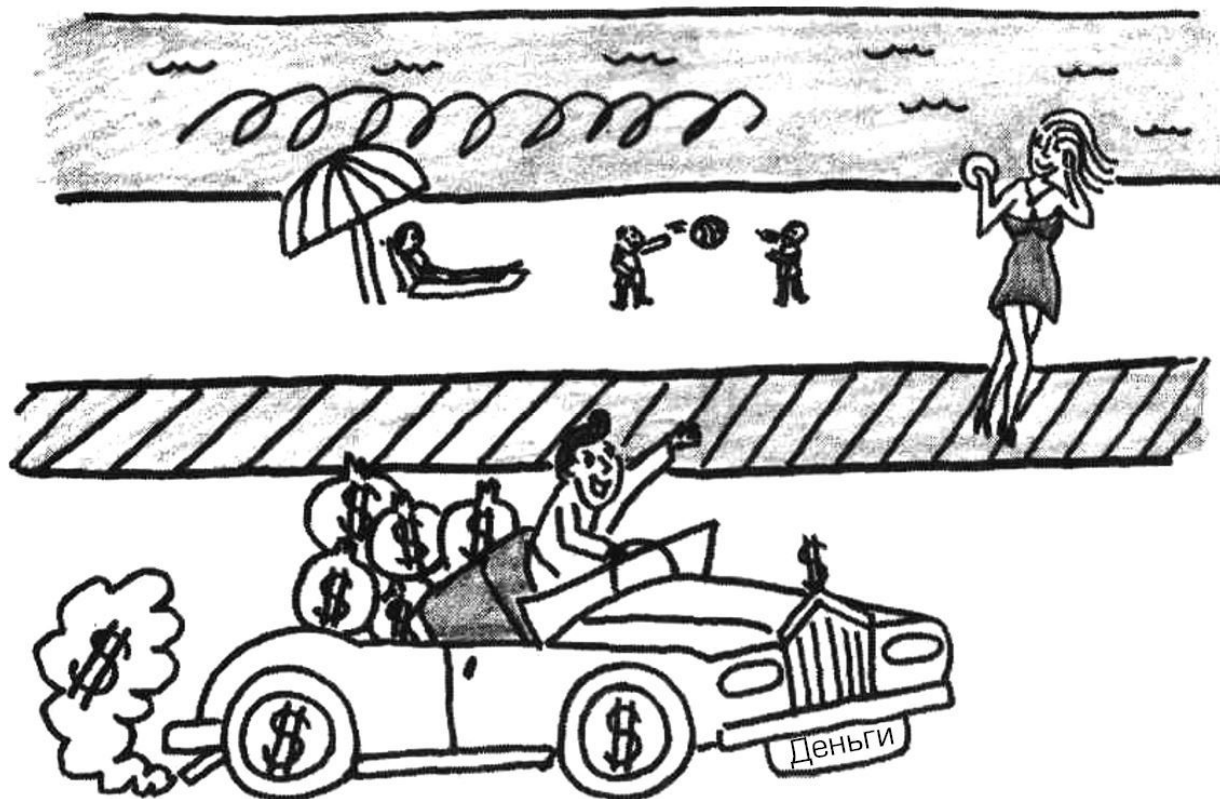
и доверять себе и окружающим.



*Робкому нужно визуализировать «опасные» ситуации и постепенно наращивать веру в себя.*

11. Показушник

Внутренние комплексы *Показушник* компенсирует с помощью своих социальных достижений и материальных приобретений. Он пытается залатать дыры в собственной самооценке, покупая все больше ценных вещей в надежде на то, что это обеспечит ему внимание и признание, в которых он так отчаянно нуждается. Для *Показушника* деньги – это символ любви, он боится, что, оставшись без средств, лишится и душевного тепла. Он не может просить о любви, но пытается ее купить. *Показушник* не умеет делиться чувствами напрямую, поэтому делает это с помощью подарков и подношений.



*Внутренние комплексы Показушник компенсирует с помощью своих социальных достижений и материальных приобретений.*

К сожалению, *Показушник* никогда не чувствует себя достойным любви, поскольку уверен, что его признают только за достижения и

материальные блага. Ему обычно кажется, что его недооценивают или используют.



***Показушнику необходимо научиться делиться чувствами и позволить другим увидеть, каков он внутри.***

*Показушнику необходимо научиться делиться чувствами и позволить окружающим увидеть, каков он внутри. Он должен работать над собственным представлением о себе и меньше думать о том, как выглядит в глазах других. Ему предстоит понять, что его*

можно любить просто потому, что он – это он, а не только за то, чем он владеет.

## 12. Одиночка

Он постоянно доказывает, что ни в ком не нуждается. В какой-то момент периода взросления он не получил необходимой любви и признания, поэтому решил, что сможет прожить и без этого. *Одиночка* кажется самодостаточным. Но внутри него живет чрезвычайно чувствительная и тонкая душа, которую слишком часто ранили. Он научился безразличию, освоил способ абстрагироваться от чувств, ведь чувствовать – это больно.



*В какой-то момент периода взросления Одиночка не получил необходимой любви и признания, поэтому решил, что сможет прожить и без этого.*

*Одиночка* ощущает вину за то, что ему требуется слишком много любви, поэтому вообще отрицает эту потребность. «Я могу все сделать сам, – гордо заявляет он. – Вы мне не нужны». Поскольку он не заявляет о своих желаниях открыто, личные отношения приносят ему обиду и разочарование. Его возмущает то, что партнер ждет от него удовлетворения каких-то прихотей, ведь *Одиночка* отрицает само наличие таких потребностей у себя. По мнению этого типа личности,

желания – это признак слабости.



*Одиночке нужно научиться делиться своими желаниями и потребностями. Он должен рассказать другим о своих тайных ожиданиях и разочарованиях.*

Простейший выбор для *Одиночки* – избегать отношений и жить одному. Если он чувствует, что действительно чего-то хочет, то постарается как можно скорей отогнать это желание и ретироваться, то есть оттолкнуть любовь, в которой он так отчаянно нуждается.

*Одиночке* предстоит научиться рассказывать о своих потребностях, не прятать боль и слезы. Поделиться с другими тайными желаниями и разочарованиями. Как только он снова начнет «пятиться назад, чтобы спрятаться в нору», необходимо найти того, кто по-настоящему к нему безразличен, и поведать о своих чувствах. *Одиночке нужно* понять, что в слове «потребность» нет ничего плохого и что рядом есть такие люди, которые смогут удовлетворить его потребность в любви и признании.

### 13. Приносящий Себя в Жертву

Такой человек научился тому, что любить – значит приносить себя в жертву или поступаться своими интересами ради другого. Вероятно, в детстве родители *Приносящего Себя в Жертву* постоянно ему напоминали, сколько всего они для него сделали и ради чего отказались, поэтому ребенок должен им отплатить тем же. Любить для него – довольно трудное задание, поскольку выражать привязанность – значит делать то, чего не хочется, или расставаться с тем, что ему дорого.

*Приносящий Себя в Жертву* никогда не может быть тем, кем хочет, ведь это «слишком эгоистично». Для него бескорыстно отдавать вовсе не означает сделать что-то хорошее, ничего не ожидая взамен, нет, для него это полное пренебрежение своими интересами *в расчете на взаимность*. *Приносящий Себя в Жертву* предполагает, что объект его любви все вернет сторицей – жертвуя собой. «Я ради тебя страдал, теперь и ты пострадай ради меня». Для такого типа личности страдание – символ настоящей любви.





*Приносящий Себя в Жертву убежден,  
что любить — значит, полностью забыв о своих  
интересах, жить ради другого.*

*Приносящему Себя в Жертву нужно осознать — не так уж тяжел груз любви, который он взвалил на свои плечи. Освободиться от зажатого внутри гнева и обиды на родителей и других людей, простить их за возложенное бремя вины. Приносящий Себя в Жертву должен научиться дарить любовь, не ожидая равноценной жертвы в ответ, и в то же время помнить о том, что нет необходимости постоянно пренебрегать своими потребностями и желаниями во имя кого-то.*



*Приносящему Себя в Жертву нужно осознать, что не так уж тяжел груз любви, который он взвалил себе на плечи.*

Хорошо ли вы спрятались?

А теперь давайте проверим, сколько вы набрали баллов. Поставьте себе оценку от 1 до 5 за каждый тип личности.



«1» означает, что вы редко играете эту роль, «3» – часто, а «5» – это описание вам идеально подходит. Чтобы лучше разобраться в предложенных типах, представьте, как бы заполнили данную таблицу ваши родные и друзья. Чем тоньше вы подмечаете характерные черты в других, тем четче увидите их в себе и сможете измениться.

Тип личности	Вы	Мать	Отец
1. Отличник			
2. Критик			
3. Хвастун			
4. Жертва			
5. Угодник			
6. Человек, Который Всегда Прав			
7. Человек Гневающийся			
8. Плут			
9. Верящий			
10. Робкий			
11. Показушник			
12. Одиночка			
13. Приносящий Себя в Жертву			

Итак, ваши успехи? А сколько очков получили члены семьи?

***Помните:* Пока вы не осознаете свое поведение, вы не сможете в нем ничего изменить.**

Применяйте предложенные к каждому типу личности упражнения вместе с *Техникой Сердца*, описанной далее в этой книге (глава 8), и вскоре обнаружите, что стали любить себя намного больше.

Теперь вы уже знаете о причинах недостаточной любви к себе, а теперь давайте разберемся, почему в наших отношениях не проявляется полностью любовь, которой мы достойны. В главе 3 мы будем внимательно изучать, что происходит в наших взаимоотношениях.

## Глава 3

### Что происходит во взаимоотношениях

Влюбиться легко. Намного труднее *сохранить* любовь. Мы все хотим, чтобы она длилась вечно. Чтобы можно было жить вместе долго-долго и счастливо. Никто во время подготовки к свадьбе не скажет будущему мужу: «Милый, я вот тут подумала, давай-ка поженимся, проведем вместе два-три чудесных года. А потом, когда устанем друг от друга, разведемся. Как ты думаешь?» Или жене: «Дорогая, давай будем жить вместе, заниматься сексом, получать от этого удовольствие лет эдак пять или шесть, а потом начнем ссориться, обижаться и заводить интрижки на стороне, ну а потом и разойдемся». Ни один влюбленный не планирует разлюбить объект своей страсти. Но это происходит. И, когда это происходит, вам больно.

#### Что является нормой?

Приблизительно каждый второй брак, заключенный в Соединенных Штатах Америки, заканчивается разводом. А среди супружеских пар, которые продолжают жить вместе и не собираются разводиться, очень велик процент тех, кто больше не любит друг друга.



***Ни один из влюбленных не планирует разлюбить объект своей страсти. Но это случается, и когда случается, вам больно.***

Статистика не внушает оптимизма. Исходя из этих данных можно сделать вывод: если вы планируете вступить в брак, шанс на то, что он завершится разводом, равен пятидесяти процентам. (Если вы, уважаемый читатель, уже женаты или замужем либо находитесь в гражданском браке, эти цифры относятся и к вам.) Не нужно быть опытным игроком в азартные игры, чтобы понять, насколько велик

риск подобного предприятия. Вряд ли вы бы инвестировали средства в бизнес, если бы вам сказали, что шанс все потерять равен пятидесяти процентам. Но, как и большинство людей, продолжаете вкладывать в отношения, не слишком задумываясь над тем, как избежать риска попасть в пятьдесят процентов тех, кто все потеряет.

Безусловно, единого рецепта, который гарантированно сохранит вашу пару, не существует. Но вы можете научиться тому, как уберечь свою любовь.

Давайте приглядимся к тем пятидесяти процентам союзов, что не распались. Остановитесь прямо сейчас и спросите себя: «Сколько я знаю пар, чьими отношениями я восхищаюсь и хотел бы, чтобы у меня были такие же?» Большинству людей довольно трудно привести хотя бы несколько примеров «крепких семей». Примерно от сорока до семидесяти процентов супругов недовольны своими партнерами и имеют связи на стороне. Согласно недавним исследованиям, чем выше доход семьи, тем больше вероятность внебрачных отношений. Очевидно, не в деньгах счастье. Американская Мечта о собственном доме, двух автомобилях и счастливой семье слишком часто разбивается о развод.

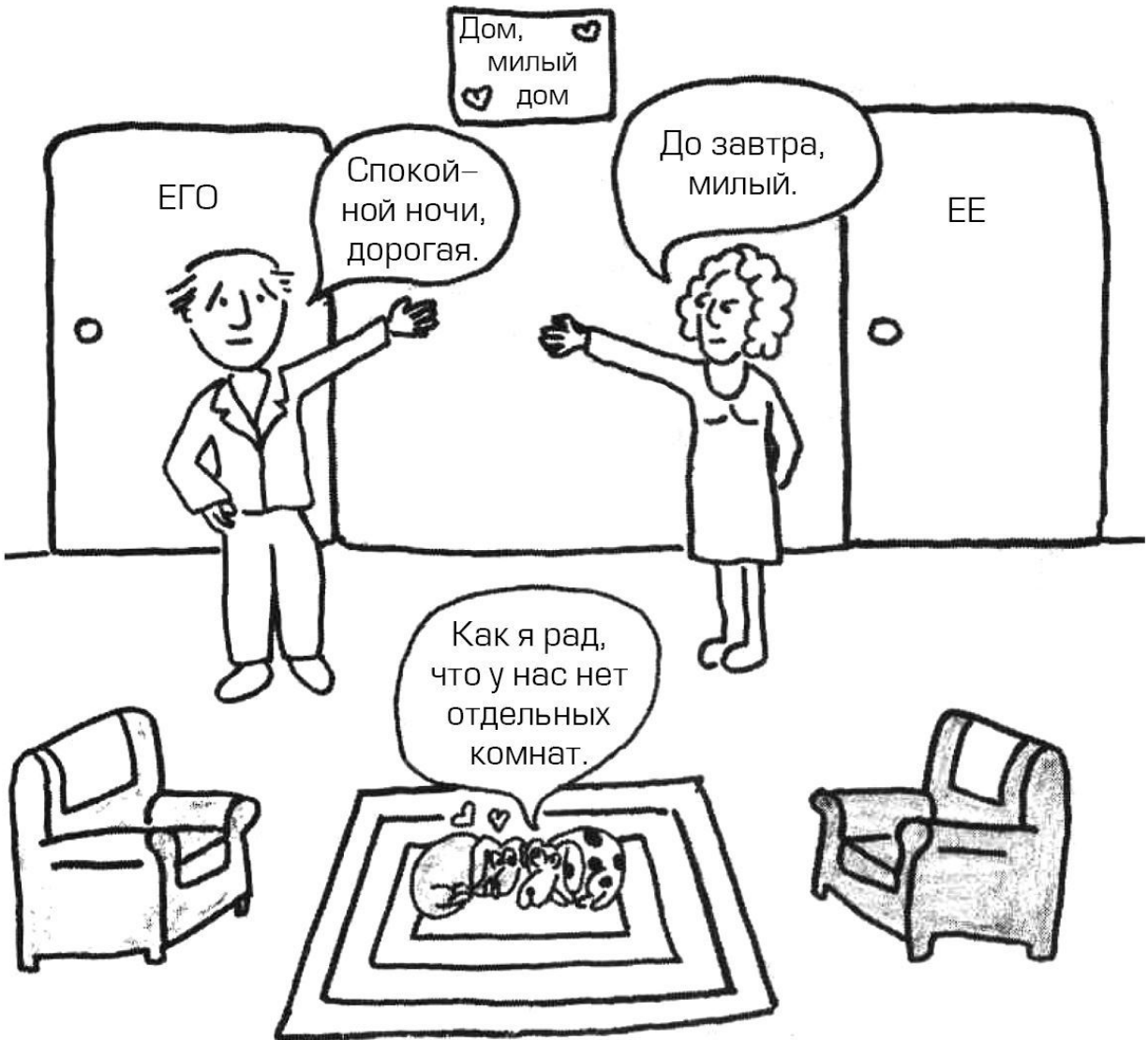
Среди тех, кто все-таки решил и дальше жить вместе, немало людей, которые просто не в состоянии посмотреть на проблему и признаться себе и своему партнеру в том, что их не удовлетворяет. Они делают вид, что счастливы, хотя, по правде говоря, чувствуют обиду, угнетенность, безразличие. Им приходится притворяться, поскольку правда окажется слишком болезненной.



*Если вас не устраивает нынешний партнер,  
вы начинаете фантазировать о ком-то другом.*



Им страшно честно взглянуть на проблему, ибо у них нет готового решения. Потому они и стараются сохранять видимость отношений, которых уже давно нет как таковых. Нередко самым одиноким оказывается место рядом с разлюбившим тебя человеком или с тем, кого ты сам больше не любишь. Сколько раз вы удивлялись, услышав, что ваши друзья или знакомые развелись или решили жить порознь? Хотя внешне все выглядело вполне благополучно, их любовь давно умерла.



*Многие люди сохраняют видимость любящих отношений, хотя на самом деле любовь уже умерла.*

### **Есть ли варианты?**

Большинство людей не знают наверняка, как решить свои проблемы с любовью и взаимоотношениями, поэтому выбирают один из нескольких вариантов.



*Один из вариантов «разрешения» ситуации — свалить всю вину на других людей.*

Естественно, первый способ – в надежде на то, что скоро все решится само собой, сделать вид, что проблемы вообще не существует. Второй – признаться, что трудности все-таки есть, но успокоить себя: идеальных отношений не бывает и ожидать чего-то большего – значит витать в облаках. Можно также свалить всю вину на партнера. Или, например, бросить его и найти другого, а потом с неизбежностью снова столкнуться с теми же проблемами. Некоторые люди так и переходят от одного спутника жизни к другому, стараясь избегать конфликтов и сложностей. Другие решают, что намного безопаснее оставаться с одним и тем же партнером, чем уходить, и просто сдаются. Если вы относитесь к категории тех, кто опустил

руки, надеюсь, после чтения этой книги вы наберетесь смелости повернуться лицом к собственным проблемам и начать их решать, а не принимать жизнь, лишенную любви.



*Вопреки распространенному заблуждению, со временем отношения вовсе не должны становиться скучными и предсказуемыми.*

Вам знакомо это ощущение: «Я люблю своего партнера, но не испытываю к нему страсти»? К сожалению, реакция на эту жалобу со стороны семьи, друзей и даже многих психологов довольно типична: «Не будь ребенком. Посмотри правде в глаза: романтическая любовь живет недолго. Брак – это компромисс между страстью и чувством безопасности». Готов поспорить: любовь и романтика *могут* длиться многие годы. Отношения вовсе не обречены стать скучными и предсказуемыми. Огонь любви и страсти, которым вы пылали вначале, может гореть и дальше, даже стать еще сильнее.



*Некоторые люди возмущаются, увидев влюбленную пару.*

Вспомните какую-нибудь пару, глядя на которую вы с уверенностью можете сказать – эти люди счастливы вместе. Вероятно, вы сначала подумали, что они недавно познакомились либо у них внебрачная связь. Эта негативная обусловленность – неверие в то, что любовь может быть навсегда, – глубоко запечатлена в нас с ранних лет.

## **Кто учил вас любить?**

Возможно, вам не понравится то, что вы сейчас прочтете, но, **когда вы росли, вы учились любить и строить отношения, наблюдая своих родителей.** Большая часть процесса обучения прихлась на период вашего раннего детства – до шести лет, поэтому его влияние скорее подсознательно.

Если вы видели, что родители друг друга обманывают, вы научились обманывать. Если вы наблюдали, как они прятали свои чувства, вы стали прятать свои. Если вы были свидетелем тому, как они друг друга наказывали, вы и сами узнали, как это делается и что значит лишать любви. Еще задолго до своих первых настоящих близких отношений вы уже прошли инструктаж и тщательную подготовку, и, к сожалению, в основном все эти навыки сводились не к тому, как любить и делиться своими чувствами, а к тому, как *не любить*, но продолжать общаться.

**Хотели бы вы иметь такие отношения, как у ваших родителей?**





*Еще задолго до своих первых настоящих близких отношений вы уже прошли инструктаж и тщательную подготовку.*

**Учимся любить**

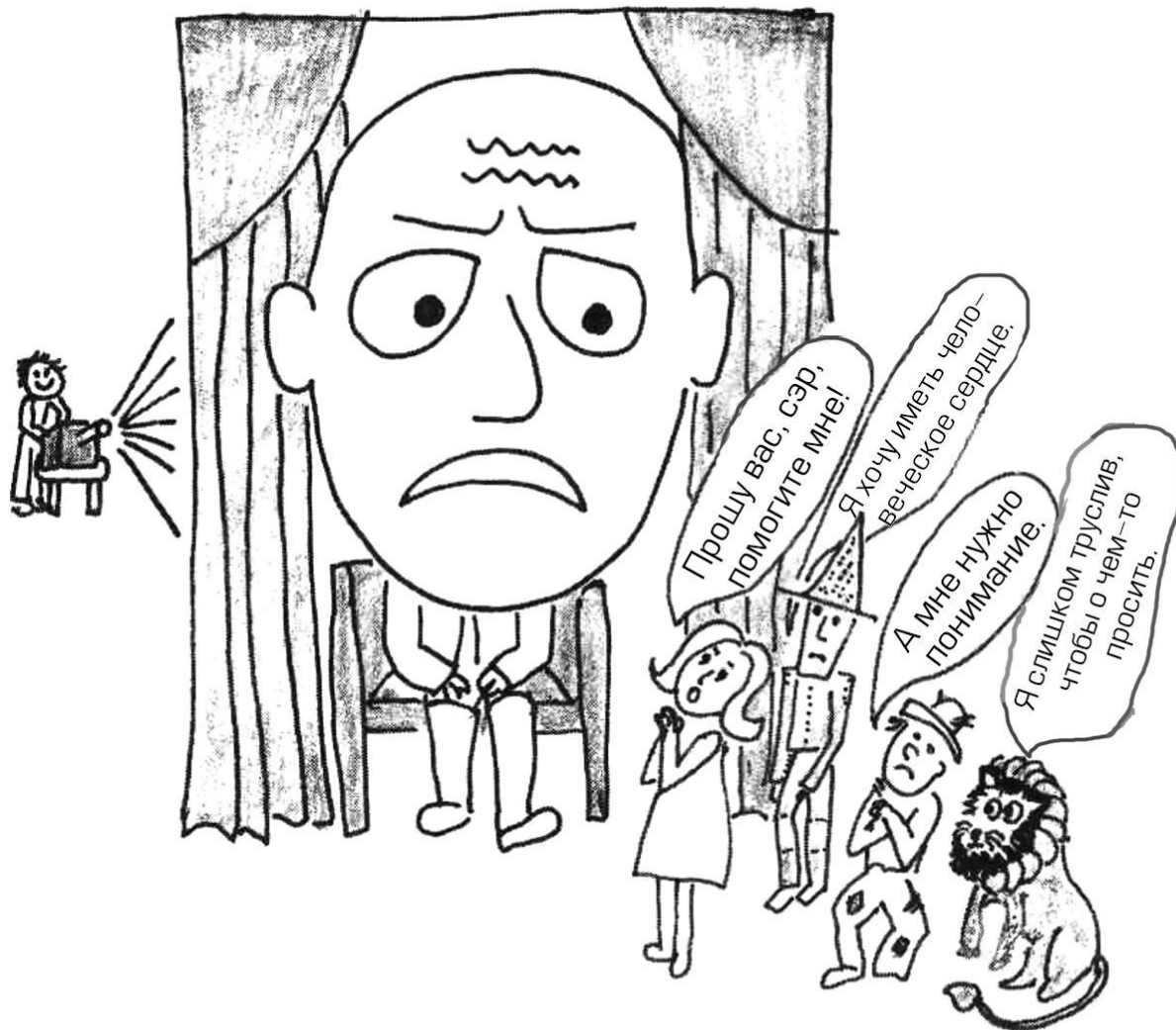
Если вы хотите, чтобы ваши взаимоотношения складывались лучше, чем у родителей, если вы хотите, чтобы ваша жизнь действительно была полна любви, над этим придется серьезно поработать. Начните с признания самому себе: вам необходимо научиться любить, и оглянувшись вокруг, вы поймете, что в этом не одиноки. Давайте переступим через собственную гордость и признаем живущую глубоко внутри потребность в близости, любви и одобрении. Простейший способ научиться – сделать вид, будто вы вообще ничего не знаете о любви. Прежде чем совершить следующий шаг, попробуйте открыть в себе любознательность начинающего.



***Чтобы обрести счастье в любви, нужно признаться себе в необходимости кое-чему научиться.***

Работа над улучшением отношений – это целая наука и искусство, как и строительство моста, приготовление пищи или игра на музыкальном инструменте. Она требует навыков и практики, а также ежедневного применения обретенных знаний. И, как любая наука или искусство, процесс улучшения отношений на первом этапе будет казаться мистикой, чем-то нереальным и недоступным простым

смертным – до тех пор, пока вы хорошенько над этим не поработаете и не обретете достаточно мастерства. А потом это станет вашей второй натурой.



*За любой устрашающей маской кроется ранимая душа,  
которая хочет любить и быть любимой.*

Научиться магии улучшения отношений можно. К настоящему времени на своих семинарах я обучил этому тысячи людей. Откройте ум навстречу тому, что будете читать, и будьте готовы применить на практике новое мастерство любви.

## Улучшение отношений

Осознанно или неосознанно, но мы все стремимся улучшить свои отношения. И даже если кто-то из всех сил демонстрирует свое безразличие, будьте уверены, под защитой этих колючих доспехов спрятана нежная и ранимая душа, которая хочет любить и быть любимой. В основе каждого действия и любого мотива лежит желание любви и одобрения, а также потребность разделить свои чувства с другими.

Если все мы пытаемся быть добрыми и любящими по отношению к своим близким, тогда почему расторгается столько браков и распадаются семьи? Отчего на свете так много одиноких людей? И зачем мы делаем друг другу больно?

Одних лишь благих намерений и разговоров о любви недостаточно. После долгих лет консультирования пар с проблемами в личных отношениях я сделал вывод: в основном ко мне приходили абсолютно нормальные, хорошие люди. Но вот методы, которые они применяли для построения отношений, явно были неправильными.

Многие из тех, кто старался что-то сделать, в конце концов убеждались в бесполезности своих попыток и впадали в отчаяние. И чем больше усилий они прилагали, не обладая навыками эффективного общения, тем хуже становилось. В конце концов решение просто откладывалось «на потом», а ситуация усугублялась. Далеко не все могут признать, что в их отношениях «что-то не так», поскольку не имеют гарантированного решения проблемы. И вот они либо смиряются, либо отправляются на поиски нового партнера.



***Пытаясь улучшить отношения, люди нередко приходят в отчаянье, поскольку их не научили правильным и успешным методам.***

Из-за неудовлетворенности в отношениях многие люди в наши дни одержимы желанием изменить себя, надеясь, что в таком случае их жизнь тоже улучшится. Но для того, чтобы любви стало больше, вовсе не обязательно менять себя или пытаться изменить других. Напротив,

такие старания могут лишь усугубить ситуацию. Чем активнее вы «улучшаете» свое поведение, тем меньше остается вас настоящего и тем сложнее вам и окружающим будет вас любить.



*Чем больше вы стараетесь измениться, чтобы угодить другим, тем сложнее вам любить себя таким, каким вы на самом деле являетесь.*

В стремлении измениться нет ничего плохого, если вы не пытаетесь полностью переделать свою природу. Когда причиной «переделок» является неприятие и ненависть к самому себе, ни о какой последующей любви не может быть и речи. Вы можете стать сильнее,

могущественнее, получить более престижную работу, найти новых друзей. Но сами себя вы больше любить не будете. Возможно, вы добьетесь успеха, убеждая других, что теперь вы достойны их любви, но глубоко внутри так и не почувствуете себя по-настоящему любимым просто за то, что вы есть.



*Если в основе стремления измениться лежит ненависть к себе, то никакие улучшения не помогут полюбить себя по-настоящему.*

## Глава 4

# Главное – говорить всю правду

После одиннадцати лет, с разной степенью успешности посвященных разработке схем для изменения и коррекции поведения, я нашел главный ключ к познанию секрета любви к себе и улучшению взаимоотношений.

**Вы должны научиться различать свои чувства, выражать их абсолютно правдиво и полно говорить о себе и своих чувствах.**

Выложить все как есть – это не совсем то, что быть честным или не лгать. Ведь часто бывает, что вы говорите правду, но чего-то недоговариваете – как правило, самое важное. Или, если правда вам не нравится, вы изобретаете новую, видоизмененную.

Вы когда-нибудь улыбались, чувствуя в это время, как внутри все клоочет от злости?

Бросались в атаку, хотя при этом сердце уходило в пятки от страха?

Смеялись и вовсю пытались изобразить веселье, когда в душе вам было очень грустно и обидно?

Сваливали вину на кого-то, зная, что причина в вас?

Вот что я называю «не говорить полную правду».





*Сколько раз вы говорили правду, но не полностью, не раскрывая самую важную ее часть? Выложить все как есть — намного больше, чем быть просто честным.*

Первое и необходимое условие во взаимоотношениях – говорить всю правду о своих чувствах. Это основной шаг на пути снятия эмоционального напряжения и улучшения отношений с людьми. Но прежде, чем вы сможете рассказать о собственных чувствах, нужно в них *разобраться*.

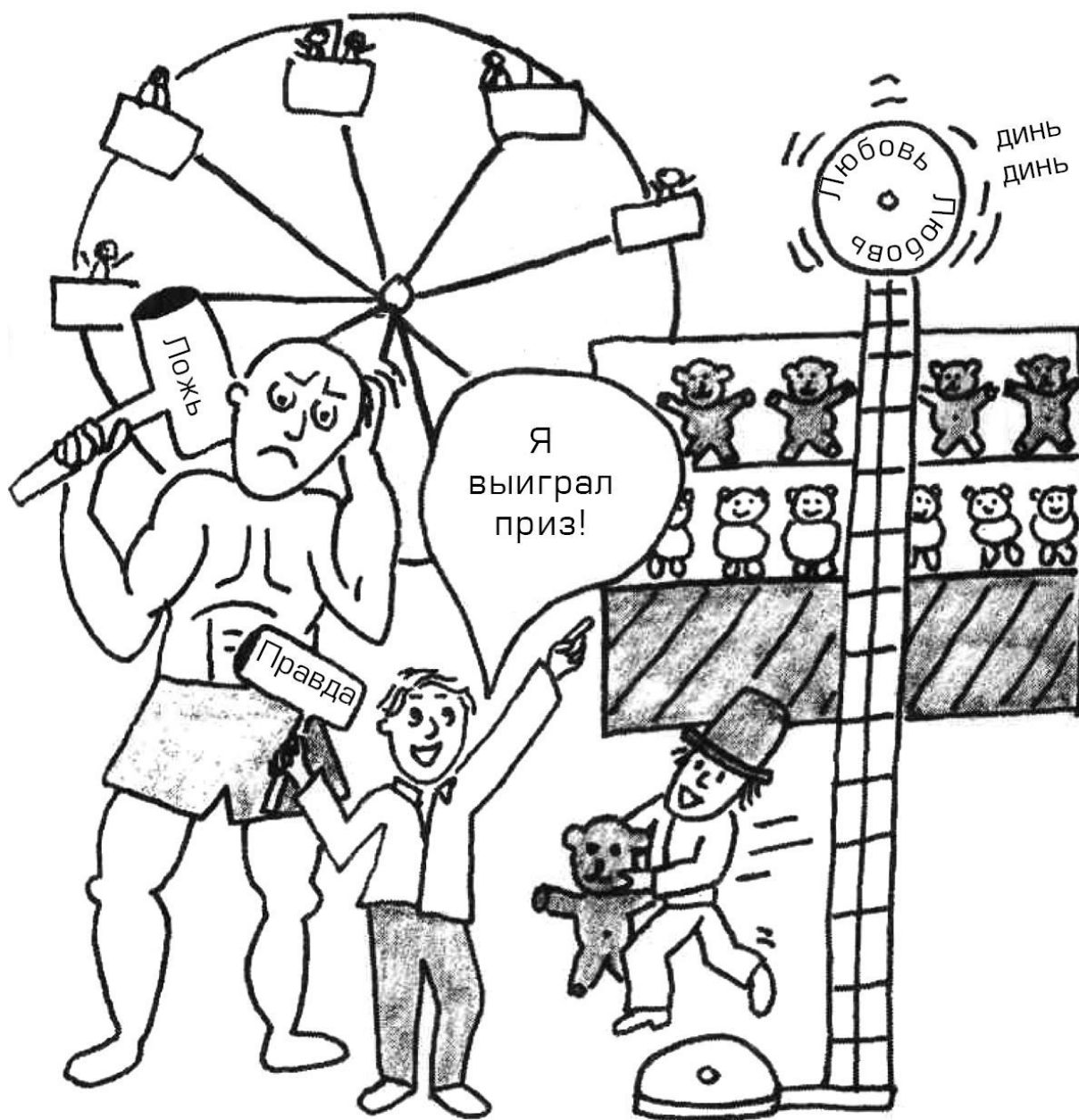
Представители человеческого рода достигли вершин мастерства в деле маскировки чувств. Мы отлично научились скрывать все, что происходит внутри, но настоящие эмоции приходится подавлять, чтобы они не вырвались наружу. Вы можете настолько профессионально утаивать правду о себе от самого себя, что постепенно начнете верить в собственную ложь. Со временем вы вообще утрачиваете связь со своими настоящими чувствами, и, даже если захотите докопаться до истины и вынести ее на свет Божий, ничего не получится.



*Большинство людей достигли высот мастерства в деле сокрытия своих истинных чувств.*

Ваша способность чувствовать любовь прямо пропорциональна способности говорить чистую и полную правду. Чем больше правды в вашей жизни, тем больше любви вы сможете пережить. Честные отношения с прямым и эффективным общением есть источник возрастающей любви и самооценки. Но как часто мы стремимся создать такой союз, чтобы можно было спрятаться от действительности! «Если ты не будешь говорить мне правду, то и я не буду». Подобные отношения могут быть удобными и комфортными, но

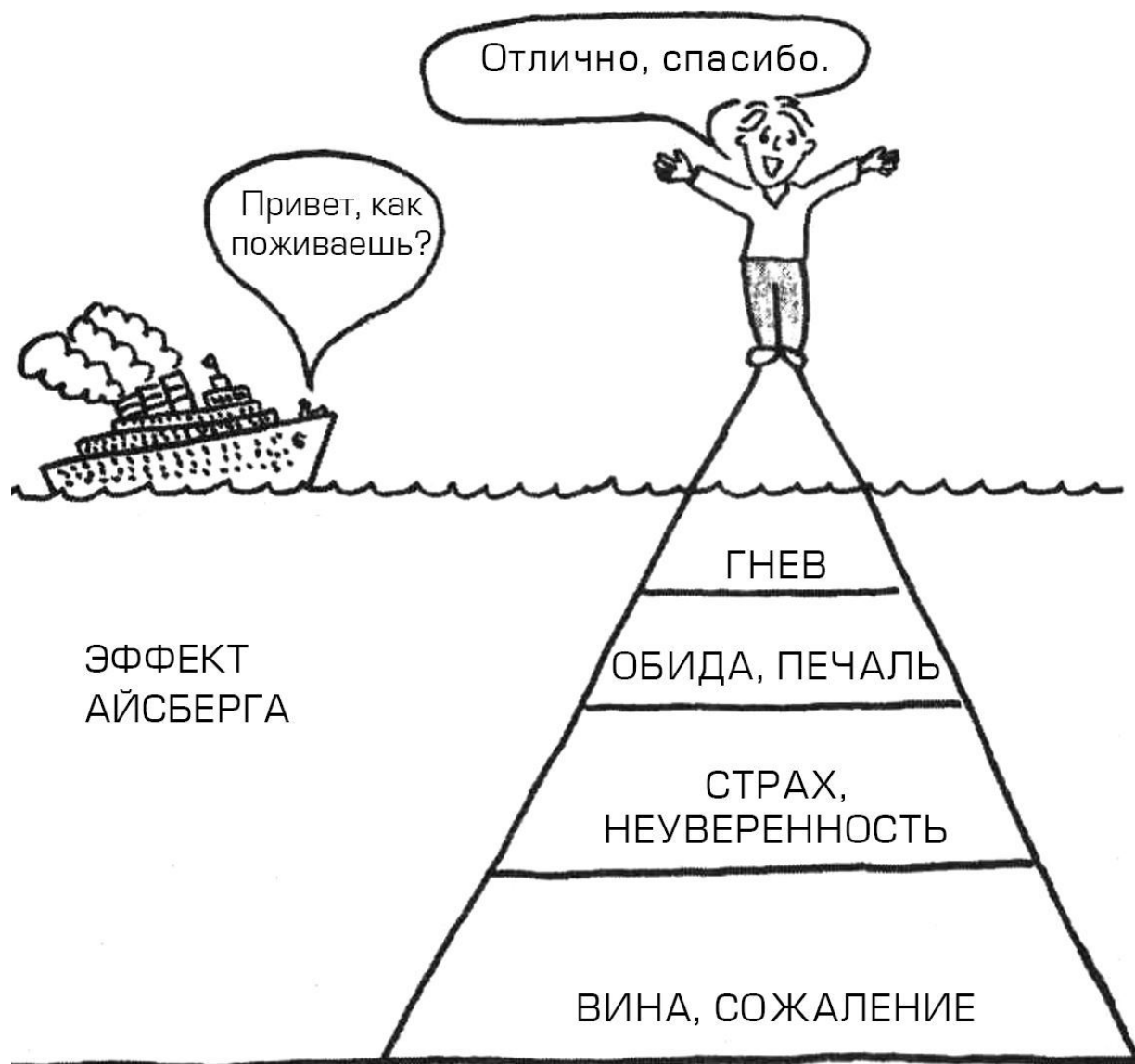
никак не помогут вам улучшить свое мнение о себе.



*Ваша способность чувствовать любовь прямо пропорциональна способности говорить чистую правду.*

**Эффект айсберга**

Первый шаг к тому, чтобы начать говорить полную правду, – разобраться в ней. Большинство из нас понятия не имеют, в чем она состоит. Этот феномен называется *Эффектом айсберга*. Если вам доводилось видеть айсберг, плывущий в Атлантическом океане, будьте уверены – то, что открывалось вашему взору, составляло лишь одну десятую всего размера огромной ледяной скалы, девять десятых которой таились под водой. Ваши эмоции подобны этому айсбергу. В основном окружающим открывается малая часть того, что вы испытываете; да и ваше сознание получает немногим больше информации. Все остальное хранится глубоко внутри. Именно поэтому говорить истинную правду о своих чувствах довольно сложно – она остается неведомой и для вас самих.



*Наши эмоции подобны айсбергу; обычно мы показываем их малую толику — вершину, но основная часть остается скрытой.*

### **Жить сердцем, а не головой**

Подавление чувств — это защитный механизм, который вы вырабатывали годами. Не умея справиться со своими настоящими эмоциями и выразить их, вы научились их прятать в надежде на то, что со временем они попросту исчезнут. Отказываясь признавать свои

чувства в течение многих лет, вы обрели вредную, нездоровую привычку – автоматически подавлять любые неприемлемые, «неудобные», небезопасные чувства. Теперь вы умеете выражать только те чувства, которые никого не потревожат и не внесут дискомфорта в вашу жизнь или в жизнь окружающих, то есть гарантируют вам безопасность и принятие. Вы теряете связь со своими настоящими чувствами. Теперь выбор эмоциональных реакций происходит в голове, и это не имеет ничего общего со спонтанным ответом сердца.



*В результате подавления вы перестаете чувствовать и начинаете выбирать то, что должны чувствовать.*

## Что же вы действительно чувствуете?

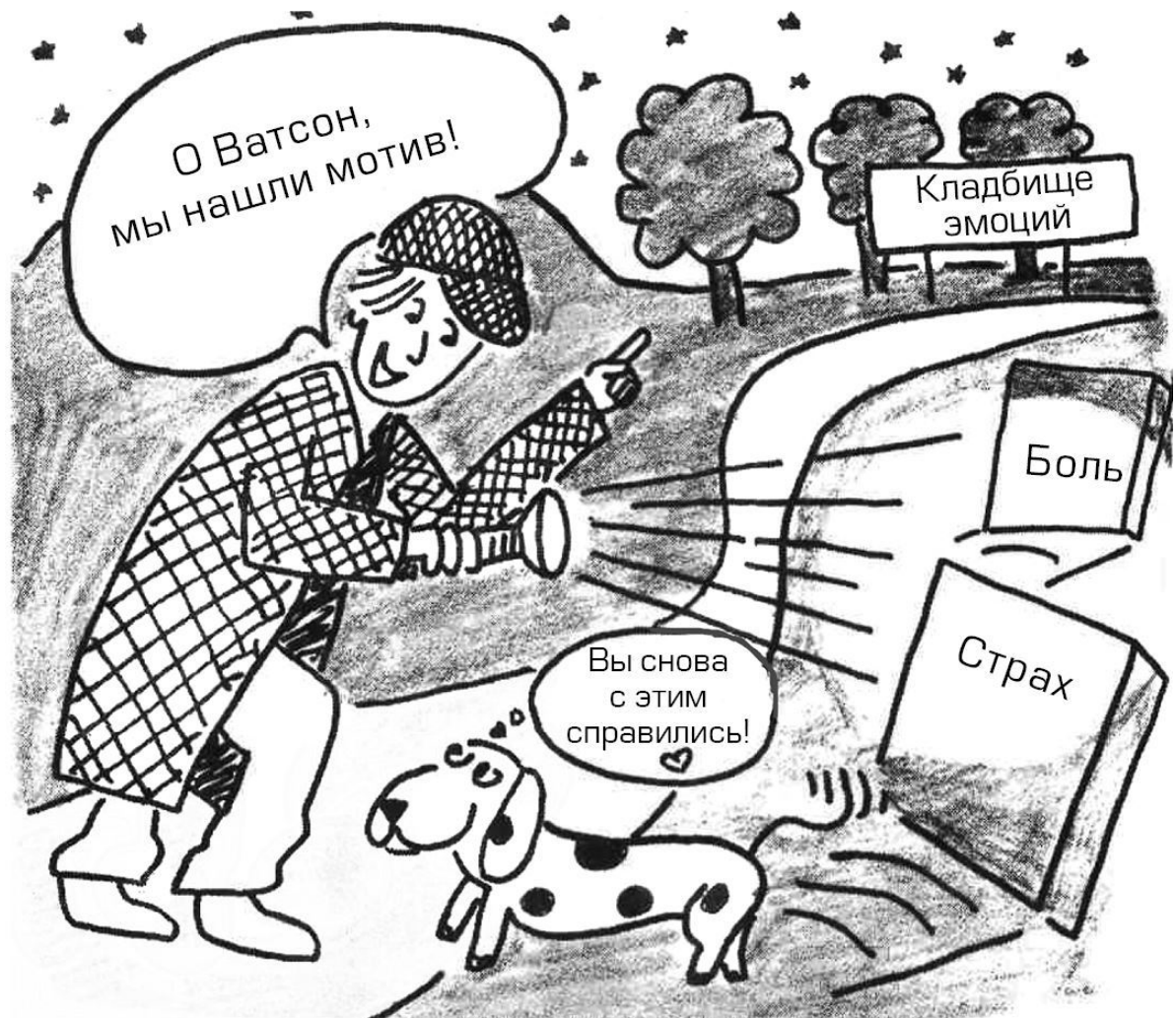
Для дальнейшего роста и развития совершенно необходимо добраться до захороненных эмоций, ибо насколько глубоко вы их подавили и закопали, ровно настолько вы утратили связь с собой настоящим и со своими истинными желаниями.

За годы исследований человеческих эмоций я составил универсальную карту чувств, которая поможет вам разобраться в лабиринте ваших эмоций. Когда вы расстроены или не можете справиться со сложившейся ситуацией, вы подсознательно проходите одновременно несколько уровней чувств.

Вот эти уровни:

- 1. Гнев**, осуждение, возмущение.
- 2. Обида**, печаль, разочарование.
- 3. Страх** и неуверенность.
- 4. Вина**, угрызения совести, сожаление.
- 5. Любовь**, понимание, прощение, желание.





***Чтобы почувствовать мотивацию и обрести цель,  
необходимо откопать похороненные эмоции.***

Полная правда о том, что вы чувствуете, содержит в себе несколько уровней. Как правило, вы можете осознать только одну эмоцию в единицу времени, но ведь остальные тоже никуда не деваются. Если все уровни пройдены и эмоции выпущены на свободу, очень скоро ваше душевное состояние придет в равновесие. Для успешного завершения этого процесса вы должны пережить и проявить весь спектр эмоций, в противном случае чувства, сопутствующие любому расстройству, никогда полностью не исчезнут, а будут подавлены и похоронены внутри. Так образуется дополнительный эмоциональный багаж, который вы будете переносить из одних отношений в

следующие.



*Полная правда имеет много разных уровней.  
Одновременно можно испытывать сразу несколько  
противоположных эмоций.*

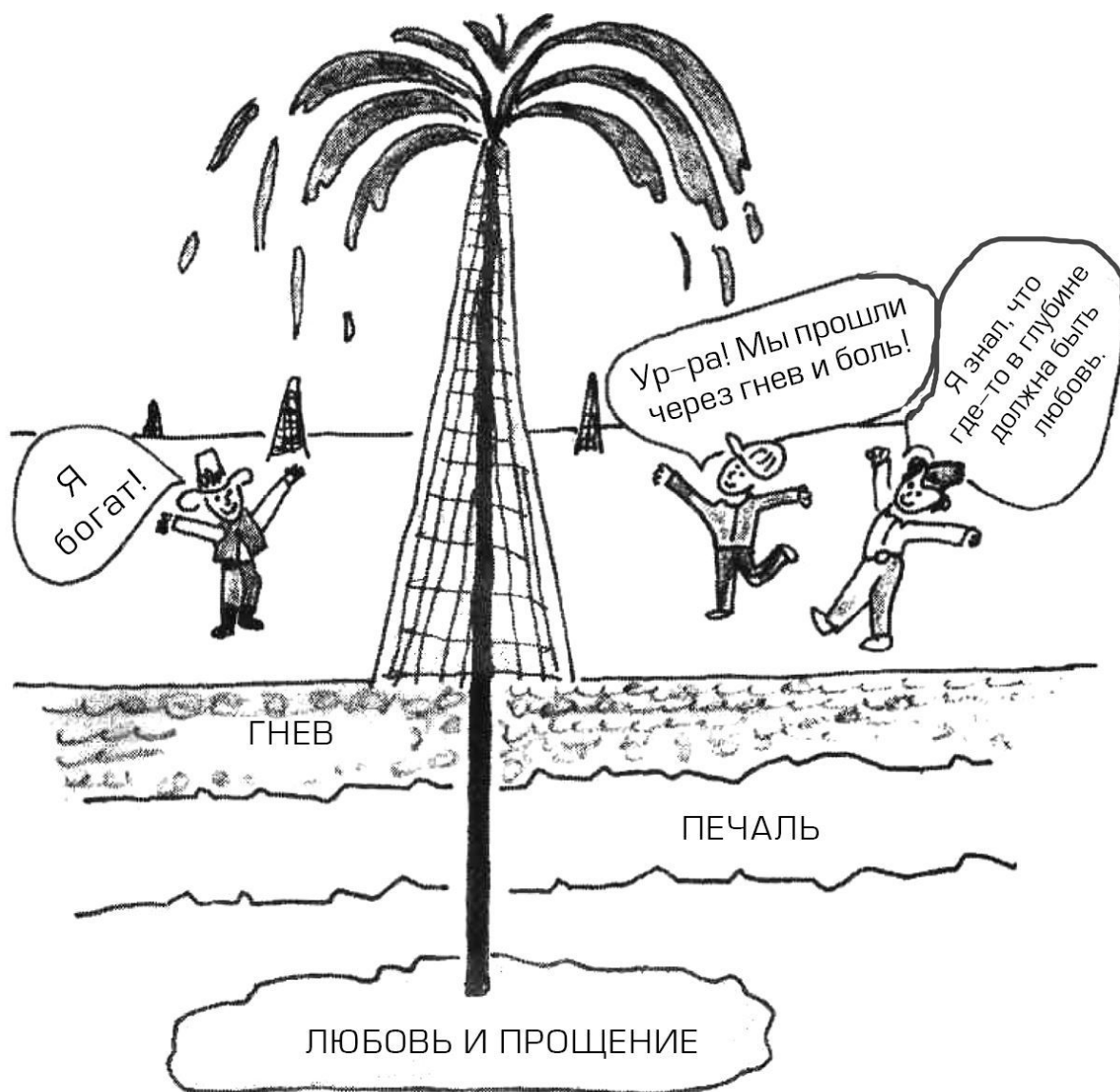
Полностью выразив весь комплекс негативных эмоций, вы можете снова спонтанно пережить любовь и понимание.



***Выражая все свои негативные эмоции, вы совершенно спонтанно можете ощутить любовь и понимание.***

Большинство коммуникативных проблем возникает не из-за лжи, а из-за того, что люди *не договаривают* правды. И даже когда человеку кажется, будто он «все сказал», внутри остается еще много скрытых чувств, поскольку он сосредоточился только на одном уровне, забыв об остальных. Изнанка негативных эмоций – позитивные, где-то под

гневом и болью скрывается любовь и желание быть ближе. Те, о ком вы больше всего беспокоитесь, вызывают у вас самые сильные реакции, в том числе отрицательные. Если что-то или кто-то мешает вашей способности любить, активизируется первый уровень эмоций. **Проблема возникает, когда вы выплескиваете злость и обиду, но забываете о любви, которая находится в подводной части айсберга. В результате получается полуправда.**



*Под любыми негативными эмоциями томится любовь, готовая вырваться наружу.*

Под всеми негативными эмоциями кроется любовь и потребность в принятии. Единственный способ раскрыть эту любовь – пережить и выразить все сопутствующие эмоции. Неспособность чувствовать и проявлять то, что вы чувствуете, не позволяет добраться до бесконечных эмоциональных ресурсов любви и уверенности в себе, скрытых глубоко в человеческом сердце.

## **Застревание**

Случалось ли с вами такое – злишься даже тогда, когда не хочешь злиться?

Бывало ли так, что никакие средства не помогают избавиться от грусти и обиды или выйти из депрессии?

Сковывал ли вас когда-нибудь страх настолько, что любые старания его победить были напрасными?

Я перечислил примеры того, что происходит, если вы не желаете признать и выразить все живущие внутри вас чувства. Такая неспособность осознать их полный спектр не позволит вам сдвинуться на следующий уровень и не позволит добраться до позитивных эмоций.

Пока мы растем, нас прямо или косвенно учат по возможности НЕ ВЫРАЖАТЬ своих чувств. Маленьким мальчикам говорят: «Будь сильным – мужчины не плачут!» Послание здесь в том, что нельзя проявлять свою слабость и ранимость. Но при этом им позволяют проявлять агрессивность, поскольку это выпадит мужественно. Порой одобряют выражение гнева, но только не обиду или страх, потому что тогда сверстники будут насмехаться или даже бить обиженного.



*Если вы не в состоянии полностью выразить все уровни своих чувств, вы можете надолго застрять в одном из них.*

В результате в особо эмоциональной ситуации мужчина «застревает» на уровне гнева и обвинений, зная, что переходить на другие, демонстрирующие уязвимость чувства небезопасно. И нередко бывает так, что «большой мальчик» не сдвигается с этого уровня до

тех пор, пока злость не пройдет либо пока он полностью не подавит неприятные чувства, загнав их глубоко внутрь. Я работал со многими мужчинами, которые, получив разрешение на выражение боли, страха или вины, испытывали огромное эмоциональное и физическое облегчение, избавляясь от гнева и снова чувствуя любовь. **Насилие в семье – всегда результат подавленного гнева.**

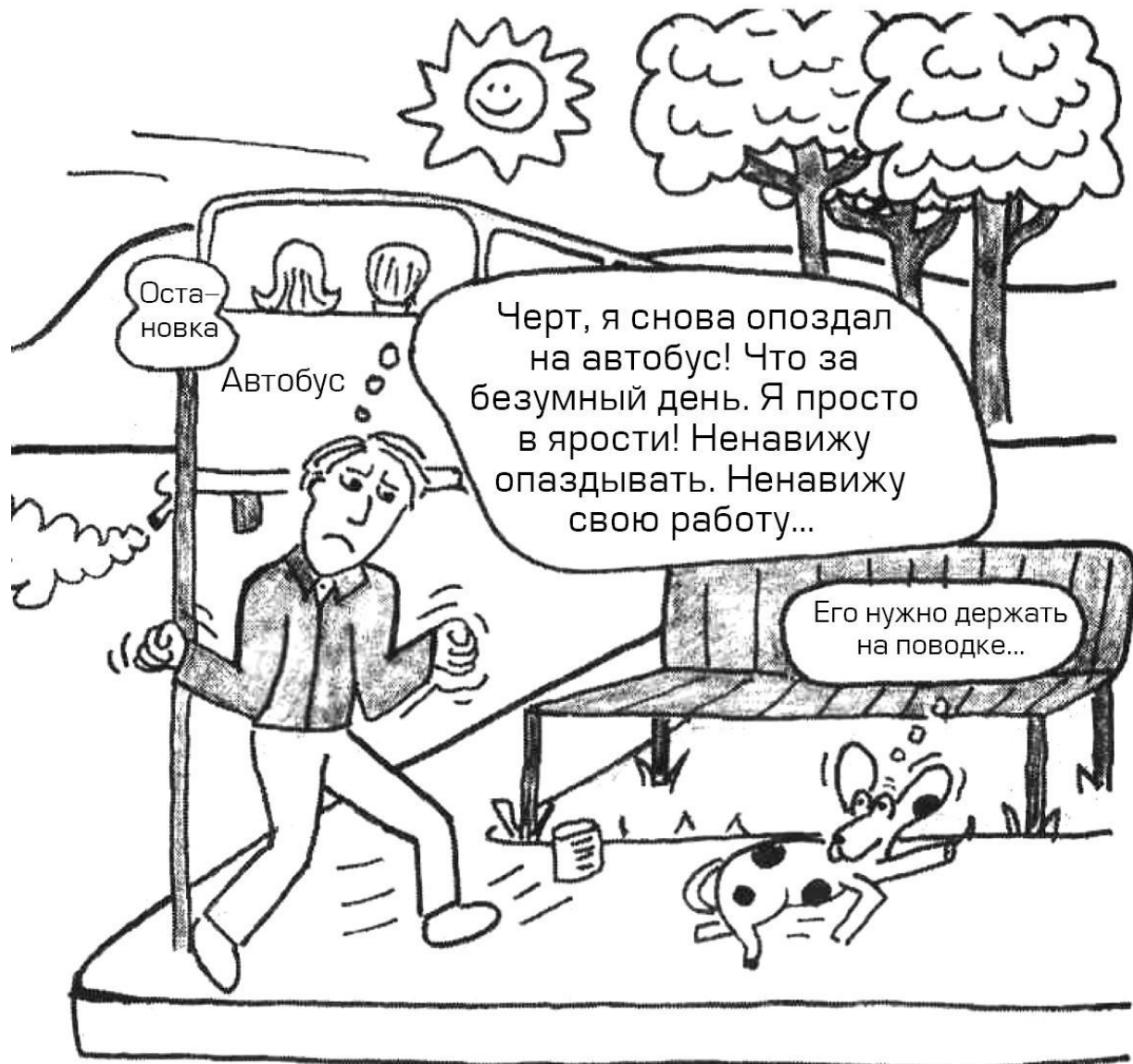


*Мужчинам трудно демонстрировать свои чувства, поскольку в детстве, когда они обижались или плакали, их никто не утешал и не успокаивал.*

К сожалению, если мужчинам страшно, они за редким исключением практически никогда не признаются себе в том, что испытывают такие «немужские» чувства, как страх или боль. Поэтому они чаще всего изображают безразличие и «застревают» на уровне



гнева и возмущения. Злость – один из самых распространенных способов выражения боли, обиды и печали. Чем страшнее человек в гневе, тем больнее и обиднее ему внутри. Чем громче он кричит, тем дольше и горче плакал бы, если бы позволил себе расслабиться. Если чувствуете, что в гневе «перегибаете палку» и злость буквально захлестывает вас, *возможно, вам нужно заново научиться плакать.*



***Вы можете застрять на этапе проявления гнева или отчаяния, если не позволяете себе чувствовать и выражать чувства, свидетельствующие об уязвимости.***

У большинства женщин ситуация прямо противоположна. Маленьких девочек учат никогда не проявлять гнева и насилия. Злиться и кричать – плохо, папе не понравится и другим мужчинам тоже.



***Выпуская наружу обиду и вину, прячущиеся за злостью, вы с легкостью сможете избавиться от гнева и освободить путь для потока любви.***

Многие женщины четко усвоили, что им *разрешено* проявлять свою уязвимость. Они могут плакать, если им хочется, они даже запрограммированы чувствовать себя испуганными. Поэтому, когда в жизни взрослой женщины возникает ситуация, причиняющая боль, бывшая маленькая девочка чаще всего пугается и плачет, но вряд ли выразит агрессию. Слезы и критика замещают злость и гнев. В

крайнем случае с ней может случиться истерика. В моей практике было немало женщин, застрявших на чувстве боли и обиды. Когда они научились выражать гнев, я видел, как эти леди магическим образом оживали и выздоравливали, прекращали брюзжать и становились по-настоящему любящими.



*Женщины чаще всего застревают на своих уязвимых чувствах, поскольку в детстве не получили разрешения выразить свои гневные чувства.*

Если вы не умеете выражать гнев (естественно, в ненасильственной манере), вероятно, вашими частыми спутниками являются страх, отчаяние и депрессия.

1. Никогда не злись.



У меня угнали машину!  
Ну что ж, наверное, кому-то она понадобилась больше, чем мне.

2. Вيني себя.



Нужно было поставить ее на другой стороне улицы!

3. Постарайся забыть.

Нет смысла плакать о пролитом молоке.



Тебе легко говорить!

*Три простых шага постижения Искусства Депрессии.*

**Депрессия – вовсе не глубокая печаль, это подавленный гнев, направленный на себя.**

Люди в состоянии депрессии обычно чувствуют усталость и нехватку жизненных сил, поскольку расходуют огромное количество энергии на то, чтобы удержать гнев и злость внутри. Если вы пребываете в глубокой депрессии, нужно разобраться в прошлых отношениях: прежде всего дать волю гневу на других, потом – на себя, пройти через все остальные эмоциональные уровни до тех пор, пока не достигнете любви и прощения.

## Глава 5

# Что происходит, когда вы не говорите правду

Не говорить правду в личных отношениях – все равно что не поливать растение; в конце концов вы убьете то, что когда-то было живым и цветущим. Сначала вы будете сдерживать негативные эмоции, но рано или поздно это приведет к сдерживанию проявлений любви. Пребывая в отношениях, где нет полной искренности, через некоторое время вы оглянетесь и зададитесь вопросом: «Что произошло с тем волшебным чувством? Куда оно ушло?» Ответ прост: любовь и магия похоронены под грузом непроявленных эмоций. Вы не можете подавить негативные чувства (злость, страх, боль, вину) и рассчитывать на то, что их место займут позитивные.

**Замораживая в себе негативные эмоции, вы одновременно лишаете себя способности испытывать позитивные.**

В результате такой длительной «практики» утаивания правды от себя и от других, заталкивания вглубь неприятных чувств вы перестаете ощущать радость, удовлетворение, страсть. В словаре слово «страсть» описывается как «сильное чувство». Всякий раз, подавляя нежелательные эмоции, вы разрушаете свою способность чувствовать и шаг за шагом убиваете страсть в любых видах отношений.





***Подавляя негативные эмоции, вы одновременно подавляете свою способность любить.***

### **Четыре предупреждающих знака**

Я обнаружил *четыре предупреждающих знака*, появление которых в любых отношениях сигнализирует об ослаблении связи между партнерами и утрате любви. Они неизбежно возникают там, где люди

полностью не раскрывают своих чувств.



*Постоянное подавление ведет к замораживанию любых эмоций — и негативных, и позитивных.*

Если не хотите, чтобы вас постигла та же участь, и стремитесь сохранить любовь и страсть, внимательно следите за этими знаками:

- 1. Сопротивление.**
- 2. Протест.**

**3. Отторжение.**

**4. Подавление.**



*Четыре жизненно важных знака для тех,  
кто хочет сохранить любовь.*



## 1. Сопротивление

Определенный уровень противоречий существует в любых человеческих взаимоотношениях. Но **сопротивление** возникает, когда вы замечаете, что какие-то слова, действия или эмоции партнера вызывают у вас недовольство. Вы начинаете мысленно его критиковать и, возможно, слегка от него отделились.

Пример: Я на вечеринке с подругой, она начинает рассказывать историю, которую всегда рассказывает в компаниях, и я слышал ее уже десятки раз. На этот раз я замечаю, что чувствую внутреннее **сопротивление**: «Опять то же самое!»

Другой пример: Ваш муж напоминает вам о том, что нужно оплатить счет, но вы перебиваете его, потому что в ту же секунду

ВСПОМНИЛИ О ЧЕМ-ТО ВАЖНОМ ДЛЯ ВАС.



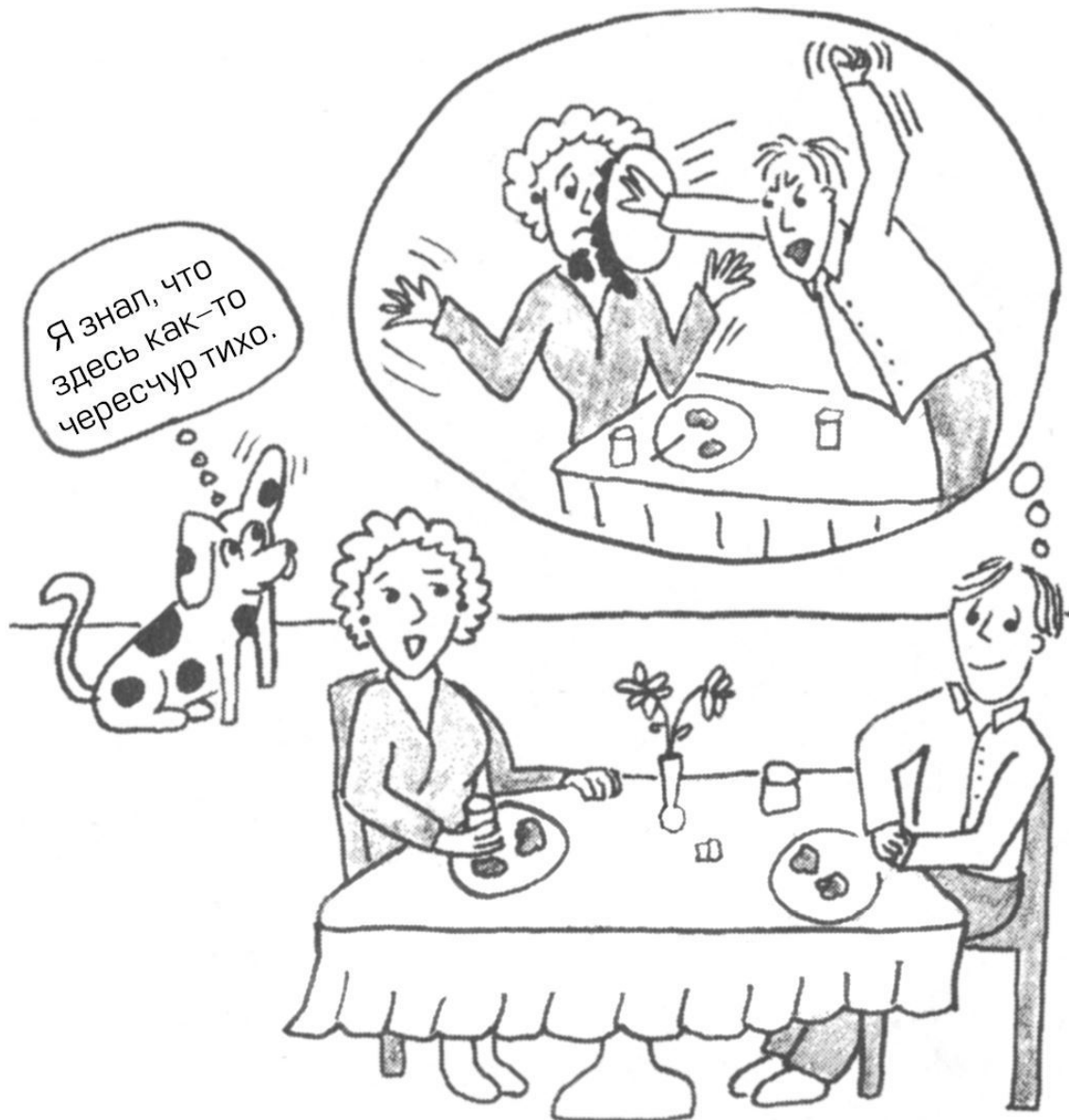
Как правило, люди игнорируют *сопротивление*, просто делают вид, что ничего подобного не было. Возможно, вы тоже думали: «Подумаешь, это совсем не важно», или «Не нужно быть таким критичным, – в конце концов, все мы не идеальны», либо «Не стоит обращать внимания, зачем делать из мухи слона?»

**Но если вы честно не расскажете о возникшем *сопротивлении* не разрешите ситуацию вместе с партнером, накопившееся недовольство превратится в следующий знак – протест.**

## 2. Протест

**Протест** представляет собой более активное проявление *сопротивления*. Это значит, что-то в вашем партнере вам очень не нравится либо вы обвиняете его в неправильных на ваш взгляд действиях. Человек начинает вас *раздражать*. Вы сердитесь по мелочам, теряете самообладание там, где этого быть не должно. Если я в сотый раз слышу из уст подруги ту же историю, но не рассказываю ей о том, какое возмущение поднимается во мне в этот момент, не за горами день, когда я почувствую более сильные эмоции: «Я просто ненавижу, когда она рассказывает одно и то же, это так глупо!»

**Протест** обычно сопровождается злостью и напряжением. Вы эмоционально отдаляетесь от партнера. Гнев, раздражение, разочарование, нетерпимость и ненависть – явные симптомы второй стадии – *протеста*.



***Гнев, раздражение, разочарование, ненависть, нетерпимость — все это признаки невыраженного протеста.***

**Если вы честно не расскажете о том, какой протест вызывают те или иные действия партнера и не разрешите возникшую проблему, ситуация усугубится и перейдет на следующую стадию – *отторжение*.**

### 3. Отторжение

**Отторжение** появляется, когда внутри вас накопилось столько *сопротивления* и *протеста*, что сохранить эмоциональную связь с партнером уже просто невозможно, поэтому вы отдаляетесь. Вы выключаетесь сексуально и эмоционально. Можете сказать: «Я больше не желаю об этом говорить». Выйти из комнаты, выскочить из дому либо просто замолчать и не замечать его или ее присутствия. Признаки **отторжения**: нежелание быть рядом с партнером, стремление возразить *по любому поводу*, фантазии на тему общения или любовной связи с другим человеком. **Отторжение** – естественная реакция, вызванная накопившимся и возросшим *протестом*. Находясь рядом с партнером, вы постоянно ощущаете сопротивление и напряжение, поэтому единственное желание – оттолкнуть его, чтобы хоть как-то от этого избавиться.





*Невыраженный протест перерастет в отторжение, когда вы больше не желаете быть рядом с партнером.*

На третьей стадии у вас начинаются серьезные проблемы в сексуальной жизни, если еще не возникли ранее. Возможно, вы чувствуете, что еще любите этого человека, но вас больше к нему не влечет, вы больше не ощущаете пребывания «в любви». Сама мысль о сексе нередко вызывает отвращение либо физическая близость с ним вас просто не интересует.

Если вы допускаете мысль о разводе, то скорее всего расстанетесь именно с наступлением **отторжения**. В этом случае расставание будет довольно болезненным.

Если вы не расскажете честно о своем чувстве *отторжения* и не разберетесь с ситуацией вместе с партнером, оно перейдет на следующий уровень – *подавление*.

## 4. Подавление

*Подавление* – самый опасный из всех четырех предупреждающих знаков. Оно появляется, когда *сопротивление*, *протест* и *отторжение* вас настолько утомили, что вы вполне успешно смогли подавить эмоции и «восстановить мир» ради сохранения семьи, а также имиджа добропорядочного человека. На четвертой стадии вы чувствуете: «Не стоит больше бороться; нужно просто обо всем забыть. Я слишком устал в этом копать».

*Подавление* – это уровень эмоционального оцепенения. Вы заморозили свои чувства, чтобы не чувствовать дискомфорта. Это оцепенение распространяется и на остальные сферы вашей жизни. Вы теряете энтузиазм и интерес к происходящему. Жизнь становится предсказуемой и скучной – не приносит боли, но и радости – тоже. Вероятно, большую часть времени вы чувствуете физическую усталость.



*После отторжения вы автоматически подавляете весь негатив, накопившийся внутри, и делаете вид, что все в порядке. Теперь настало безразличие.*

Хитрость в том, что пара, находящаяся в стадии **подавления**, может выглядеть вполне счастливой. Они вежливы и обходительны друг с другом, редко спорят и ругаются, и кажется, что все у них хорошо – до тех пор, пока однажды до вас не доходит известие об их разводе.

Но самая большая опасность таится там, где чувства настолько подавлены, что оба партнера уверены, будто у них нет никаких проблем. Они пожертвовали романтическими мечтами юности и приняли существующий статус-кво. Они знают, чего можно ожидать и на что рассчитывать не стоит. Они убедили себя в том, что счастливы. Ситуация у этой пары действительно серьезна, и до тех пор, пока они

не признают, что хотят изменить свои отношения, все останется как есть, на той же стадии.



*Практически во время любой ссоры вы проходите через все четыре стадии.*

Четыре предупреждающих знака описывают стадии утраты любви, происходящие в течение довольно длительного периода времени, а также механизм подавления чувств. Загоняя эмоции вглубь, вы проходите через все эти этапы. Когда процесс повторяется достаточно часто, ваши отношения также переживают четыре уровня. И все четыре знака по очереди вспыхивают при каждой ссоре. Это может случиться в течение нескольких дней, часов, минут или даже секунд.

Некоторые люди в совершенстве овладевают искусством подавления чувств и автоматически всего за несколько мгновений перемещаются от *сопротивления* до *подавления*, при этом не осознавая, что происходит. Помните, четыре предупреждающих знака имеют отношение к любым видам отношений – не только с партнером, но и с родителями, детьми, начальником, друзьями и даже с самим собой.

Каждый раз, честно выражая эмоции и снова соприкасаясь с источником любви в сердце, вы развиваете в себе способность любить. Как только наружу выходит полуправда, вы автоматически подавляете истинные чувства, способность любить уменьшается. Теперь, взглянув на прошлое с новой точки зрения, вы поймете, где допустили ошибки. Изучив и практикуя техники, предложенные в этой книге, – как говорить полную правду, – вы быстро исцелитесь и восстановите свой дар чувствовать и любить. Даже «застряв» на каком-то из четырех описанных уровней, вы сможете вернуться к пребыванию в пространстве любви.



*Некоторые люди настолько мастерски освоили искусство подавления чувств, что делают это автоматически за доли секунды, и делают это абсолютно неосознанно.*

Иногда, даже говоря всю правду, вы не почувствуете мгновенного улучшения. Высвобождая подавленные чувства, вы должны будете

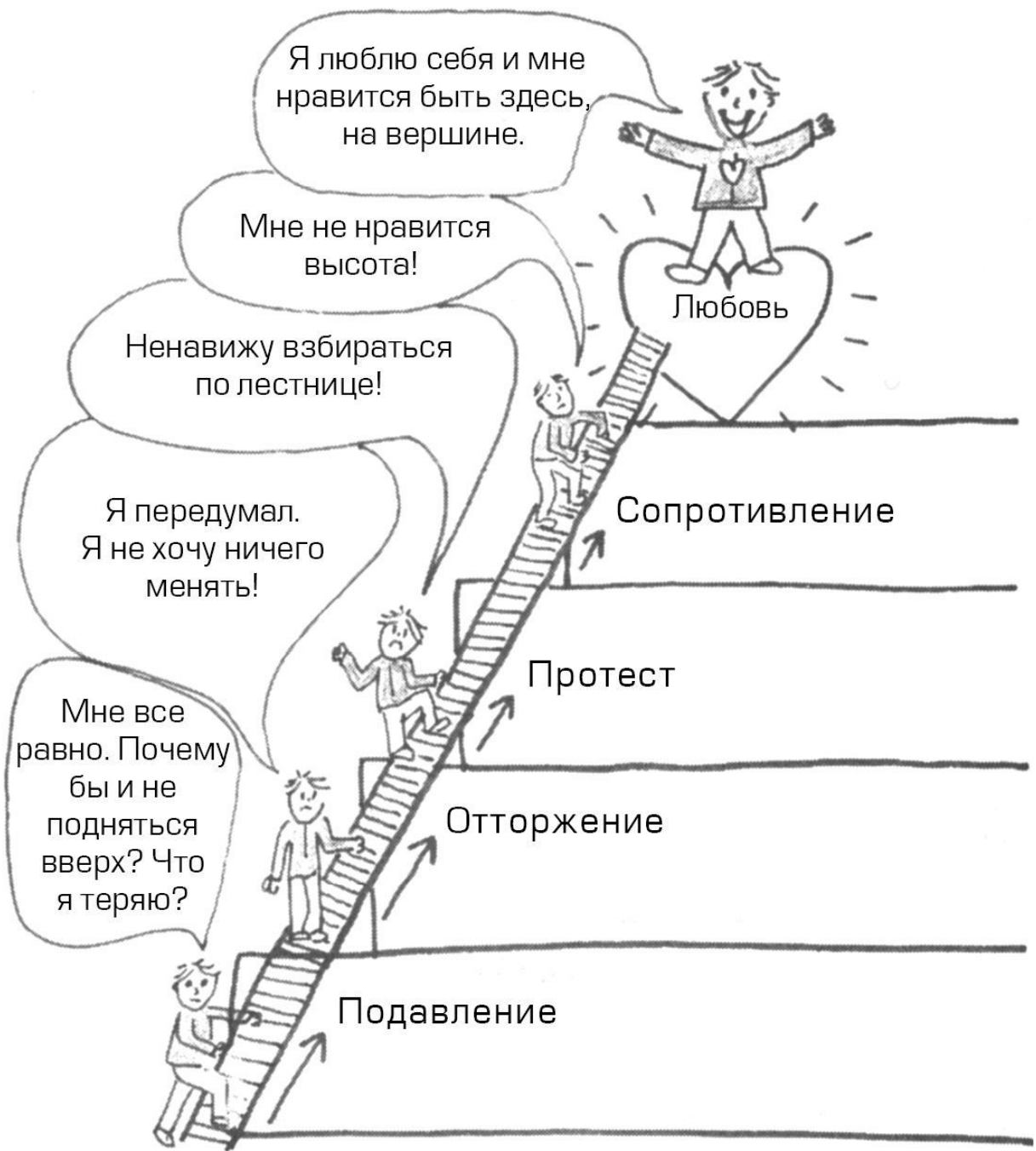
пройти через все четыре стадии начиная с последней – от *подавления* к *отторжению*, *протесту* и *сопротивлению*. Преодолев этот путь, вы ощутите внутреннюю легкость и готовность любить.

Данный принцип успешно применяется в лечении детей, страдающих аутизмом. Если проявить любовь к подавленному ребенку-аутисту, он пройдет через все четыре стадии. Сначала он вообще не реагирует, отвергает любовь и пытается убежать. Если вы продолжаете, ребенок активно воспротивится и будет с вами бороться. В конце концов его сопротивление сойдет на нет, он с явным удовольствием позволит себя обнять. Если вы начнете проявлять больше любви к своему партнеру, возможно, сначала он не обратит внимания либо будет отвергать эти попытки, продемонстрирует презрение и сопротивление. Но, проявив настойчивость, вы получите в ответ любовь и одобрение.





*Правда открывает бесконечный источник любви  
в вашем сердце.*



*Говоря полную правду и выражая истинные чувства, вы пройдете через все четыре стадии и снова почувствуете радость жизни и готовность любить.*

**Почему вы подавляете свои чувства**

Любые чувства, угрожающие вашей способности любить и быть любимым, попадают под угрозу *подавления*. Если какие-то эмоции плохо сочетаются с вашим представлением о себе, вы постараетесь их подавить. Та же участь, скорее всего, постигнет те чувства, которые никогда не демонстрировали родители в период вашего взросления. Например, ребенок из семьи, где не принято открыто проявлять чувства, скорее всего будет подавлять стремление к любви и нежности. Тот, кто вырос в обстановке, где никогда не давали волю негативным эмоциям – например, гневу, – будет подавлять гнев.

Так, только не злиться... Быть милой.  
Я ведь хорошая девочка, именно поэтому  
нравлюсь ему. А если я разозлюсь,  
он меня бросит...



***Любая эмоция, угрожающая способности быть любимым  
или давать любовь, рискует быть подавленной.***

Эмоции, которые вы впускаете в свое сознание, – это то, что вы не боитесь чувствовать и выражать. Главную роль в выборе играет ваша система ценностей – какие-то эмоции вы считаете «хорошими»,

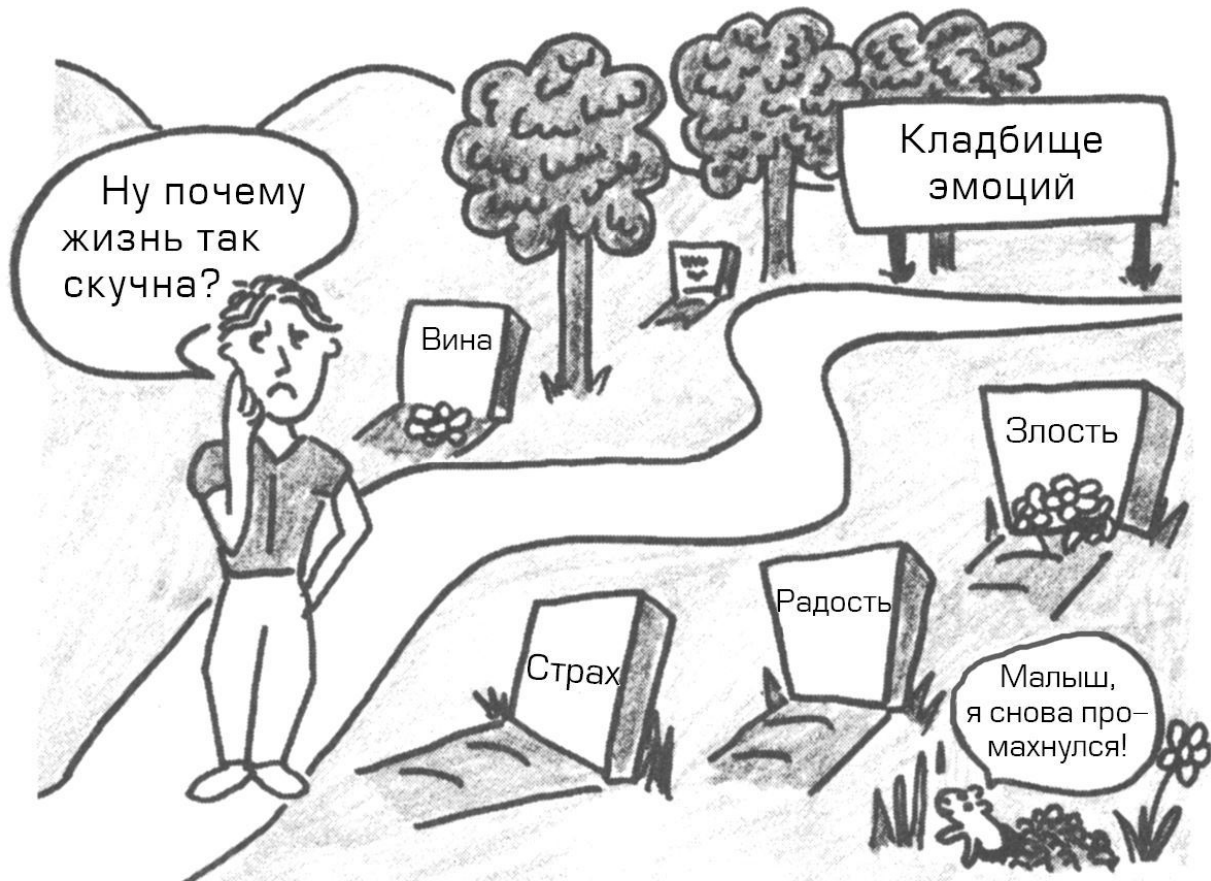
какие-то – «плохими», «правильными» или «неправильными», в зависимости от воспитания и жизненного опыта. Например, благодарность вы считаете «хорошим» чувством, а гнев или зависть – «плохим».

## **Чувства не умирают**

Большинство людей пытаются «контролировать» свои чувства, и рано или поздно им приходится пройти через все четыре описанные стадии: *сопротивление, протест, отторжение* и *подавление*. Но загнать эмоции вглубь не значит от них избавиться. *Чувства не умирают*. И не хотят молчать. Когда вы наконец-то «забываете» о негативной или неприятной эмоции, вам может показаться, что вы одержали победу, но битва только началась. Вы тратите огромное количество эмоциональной и физической энергии, чтобы удерживать внутри подавленные чувства. Жизнь превращается в борьбу за то, чтобы держать себя под контролем.

Нравится вам это или нет, но подавление чувств оказывает на вас огромное влияние и незаметно меняет вашу мотивацию и поведение. Вот как это происходит:

1. У вас ослабевает способность испытывать позитивные эмоции.
2. Реакция на людей либо на ситуации может стать неадекватной.
3. Через подавление эмоций накапливается напряжение в теле, от чего возникают различные физические симптомы и заболевания.



*Регулярное «захоронение» эмоций ведет к тому, что постепенно вы вообще утрачиваете способность любить и радоваться жизни.*

#### 1. Ослабление способности испытывать позитивные эмоции

Постоянное подавление чувств приводит к тому, что вы вообще теряете способность чувствовать. Сердце становится холодным, внутренний источник любви пересыхает. Исчезает юношеский энтузиазм, желание жить, любить и учиться. Слабеют творческие порывы. Вы превращаетесь в равнодушного созерцателя жизненного процесса. Единственный выход – дать себе шанс снова чувствовать и жить.



*Подавленные чувства не умирают.  
Они еще вернутся и будут вас преследовать.*

## 2. Неадекватная реакция?

Груз подавленных эмоций может спровоцировать неадекватные реакции на людей или обстоятельства. Невыраженные чувства нередко превращают хозяина в иррационального, раздражительного,

неуравновешенного типа с проявлениями депрессивного синдрома. Они могут в корне изменить ваш привычный способ реагирования на ситуации. Нереализованные чувства из прошлого влияют на эмоции в настоящем. Если во мне живет вина, возможно, я буду панически бояться наказания со стороны представителей власти – полиции, начальников, чиновников и прочих, даже если ничего противозаконного не совершаю. Когда внутри меня накопилось большое количество страха, я подсознательно начну избегать встреч с людьми либо буду сознательно убеждать себя в том, что они мне не нравятся.





***Подавленные эмоции накапливаются до тех пор, пока вы либо не взорветесь, — и тут уж никакие рациональные доводы не помогут, — либо вообще разучитесь чувствовать.***

Все взрослые люди носят в себе наследство из детских подавленных эмоций. Если любые предложения или советы от женщин вы воспринимаете как попытку контроля с их стороны, возможно, вы часто злились на свою властную мать. И лишь полностью осознав причины и ход процесса, вы перестанете снова и снова подавлять те

же чувства. Ну а пока все так же будет идти по кругу.



*Подавленные чувства заставляют нас неадекватно реагировать на людей или обстоятельства.*

Как правило, люди не знают об этом феномене или полагают, что к ним он не может иметь никакого отношения. Но вспомните, сколько раз вы боялись или нервничали, когда для этого не было особого повода, либо чувствовали беспричинное раздражение, дискомфорт в ситуациях, которые другим людям казались абсолютно нормальными. Например, одного человека необходимость подойти к незнакомцу и заговорить совершенно не смутит, а для другого будет непосильной задачей. Выступление перед аудиторией для кого-то не составит никакого труда, а у некоторых вызовет приступ паники.



Я не могу спать на кровати,  
где сплошные бугры!

О нет, неужели  
я женился на  
принцессе!

Это  
выглядит как  
подавленная  
горошина.

*Подавленные эмоции могут превратить  
вас в раздражительного, иррационального,  
неуравновешенного типа.*

К несчастью, в попытках подавить нежелательные эмоции миллионы людей начинают пичкать свое тело лекарствами, алкоголем, сигаретами, чрезмерным количеством еды и чрезмерными рабочими нагрузками. Существуют популярные и общедоступные средства, с помощью которых вы временно подавляете негативные эмоции. При этом вы не только разрушаете ваше тело вредным воздействием этих «глушителей», но и теряете свою способность функционировать как чувствующее, эмоционально здоровое существо.



*Когда в новых отношениях всплывают старые подавленные эмоции, вам вдруг начинает казаться, что партнер за ночь полностью изменился.*

Все больше современных врачей признают, насколько важную роль играют эмоции для сохранения физического здоровья. Выяснилось, что слезы являются эффективным средством избавления от вредных химических соединений и одновременно убирают физическое напряжение, которое часто становится причиной заболеваний. В разумных дозах плач представляет собой отличное лекарство и для детей, и для взрослых.



***Из-за подавленного страха мы избегаем общения с людьми, которые могли бы нас полюбить.***

### 3. Вы наказываете свое тело?

Между вашим телом и сознанием существует тесная связь. Одно не может жить без другого. Если вы решили подавить нежелательную эмоцию, тело может «помочь» вам справиться с созданным напряжением, пытаясь высвободить его через физические симптомы.



Физические симптомы, наиболее часто связанные с эмоциональным напряжением:

**Мышечная зажатость** – «Он просто невыносим».

**Головная боль** – «Больше не хочу об этом думать».

**Вирусные и простудные заболевания** – «Буду вести себя с ней “холодно”».

**Артриты** – «Меня сковал страх» или «Ни за что не сверну с пути!»

**Высокое артериальное давление** – «Он перешел все границы!» или «На меня давят!»

**Респираторные заболевания** – «Работа меня душит!»

**Запор** – «Не могу расстаться с прошлым».

**Сердечные заболевания** – «Она разбила мне сердце!»

**Лихорадка** – «Господи, ну и характер!»



*Подавленные чувства начинают проявляться  
через физические симптомы.*

По последним психологическим и медицинским данным, некоторые типы личности больше, чем другие, склонны к онкологическим и сердечным заболеваниям. Согласно результатам одних исследований,

участвовавшие в опросе пациенты онкодиспансера признали, что довольно редко давали выход сильным эмоциям вроде гнева или слез и гордились своей сдержанностью. Врачи все чаще признают необходимость эмоциональной разрядки для сохранения общего здоровья человека. Поскольку причиной некоторых болезней являются подавленные эмоции и психологический стресс, их лечение должно распространяться и на физиологическую, и на психологическую составляющие личности.



*Один из самых популярных способов избегания чувств — переедание.*

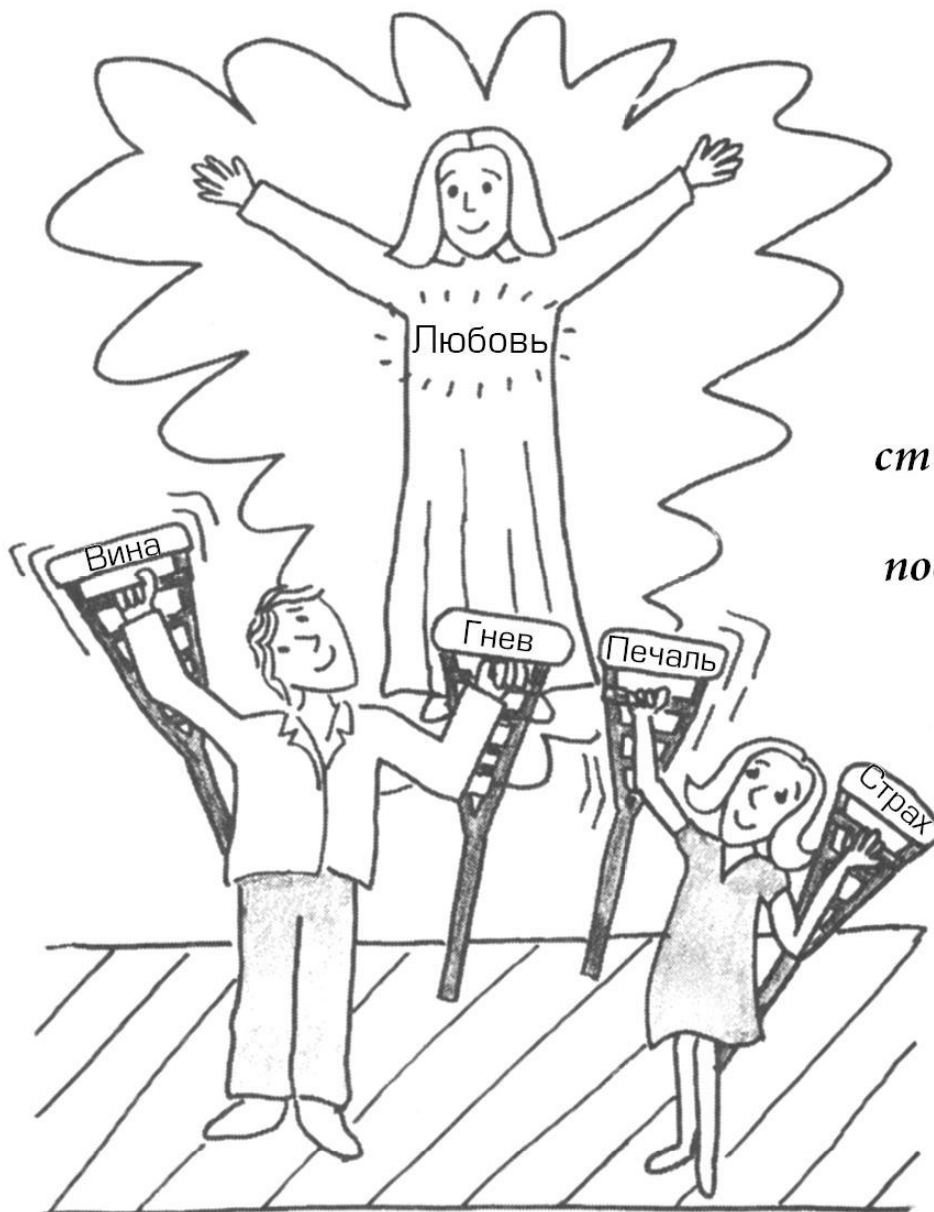


*Слезы в разумных пределах приносят пользу.*

## **Глава 6**

# **Чувства – ваши друзья**

Способность испытывать эмоции – это дар, которым наделены все человеческие существа. Но нередко нам не нравится то, что мы чувствуем. У каждой эмоции есть своя цель, и до тех пор, пока эта цель не достигнута и не осознана, вы снова и снова будете возвращаться в подобное состояние. Ваши чувства служат посыльными сознанию от подсознания. И курьер будет терпеливо стоять у дверей, дожидаясь, когда вы прочтете письмо.



*Любовь  
стимулирует  
выход  
подавленных  
чувств.*

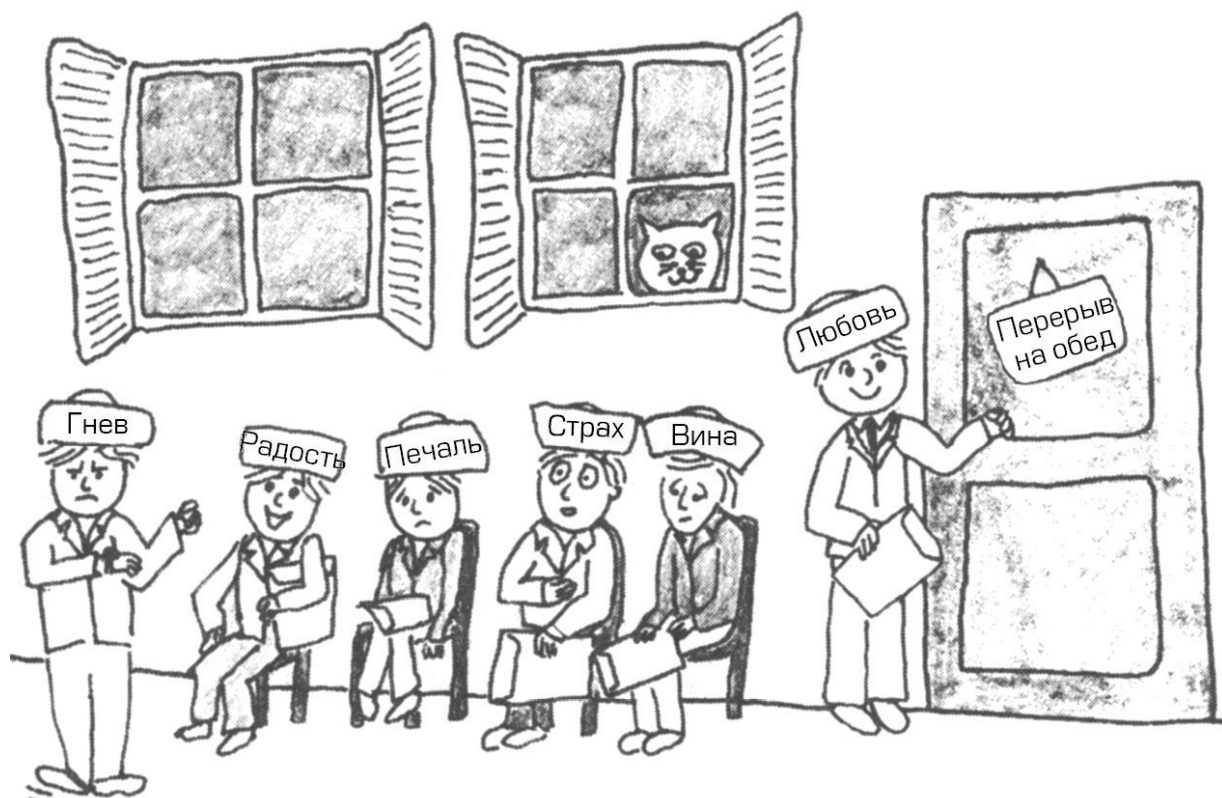
Какие послания приносят вам чувства?

**Гнев** сообщает о том, что вас не устраивает сложившаяся ситуация.

**Печаль** и **душевная боль** возникают, когда вам не хватает чего-то очень нужного и важного.

**Страх** предупреждает об опасности, потере или боли.

**Вина** напоминает о том, что вы в какой-то степени ответственны или являетесь причиной нежелательного результата или неблагоприятных обстоятельств.



*Чувства выполняют функцию посыльных.  
Пока вы не прочтете письмо, курьер будет терпеливо  
ждать у дверей.*

Чтобы разобраться в своих эмоциях и в том, какую информацию они вам несут, им нужно дать выход. **Вы не можете понять того, что осталось невыраженным.**

Замечали ли вы когда-нибудь, что, просто хорошенько обсудив с другом насущную проблему, вы вдруг находите решение? Честно и полно выражая свои чувства, вы в конце концов находите благое намерение под наслоением негативных эмоций.

Исцеление подавленных чувств

Ближние отношения – идеальная среда для исцеления подавленных чувств. Когда вы встречаете того, кто вас любит, человека, с которым вам комфортно и безопасно, все ранее похороненные внутри чувства в надежде на исцеление выходят наружу. В атмосфере искренних и честных взаимоотношений вы не только научитесь без особых трудностей справляться с неизбежными разногласиями, которые время



от времени возникают у двух людей, но и сможете исцелить старые раны. Ощутить свою внутреннюю силу и узнать, что значит по-настоящему любить и быть любимым.

Исцеление чувств – процесс непрерывный. Как только вы поднимаетесь на новый уровень любви в своих отношениях, открывается следующий слой глубоко подавленных чувств, жаждущих освобождения. Чем ближе партнеры друг к другу, тем интенсивнее исцеление. Человеку, незнакомому с четырьмя предупреждающими знаками (о которых говорилось ранее) и пятью уровнями эмоций, ситуация может показаться абсурдной: чем сильнее вы любите партнера, тем, кажется, больше противоречий возникает между вами. Но если вы действительно хотите и активно стремитесь расти и развиваться, то вскоре поймете, насколько проще говорить полную правду о своих чувствах и разрешать эти противоречия, а не скрывать истинные эмоции от себя и от любимого.



*Бороться с чувствами намного проще, живя в своем отдельном мирке в полном одиночестве.*

Живя в одиночестве в отдельном мирке, подавлять свои чувства намного проще. Поэтому многие люди избегают близких отношений – ведь тогда придется тратить намного больше усилий и энергии на то, чтобы продолжать скрывать эмоции от партнера. Такие «одиночки» могут на некоторое время пустить кого-нибудь в свою жизнь, но потом все равно уходят – либо в физическом смысле слова, либо просто закрываются, то есть снова прячут свои чувства и от себя, и от партнера. Вы уже знаете: когда человек не желает разбираться в своих внутренних «завалах», он просто уходит и чувствует облегчение.



***Очень трудно весь день усилием воли сдерживать чувства, потом прийти домой и превратиться в открытого и любящего человека!***

Именно поэтому многие люди жалуются на нехватку личного пространства в отношениях. Весь день носят в себе груз эмоций и довольно успешно удерживают их внутри до тех пор, пока вечером не встречаются дома. Как только партнеры начинают общаться, все невыраженные, накопившиеся за день чувства вдруг начинают проситься наружу. И вместо того, чтобы с ними разобраться, люди предпочитают наглухо задрать люки. Меньше всего на свете я хочу

думать после работы о том, каким тяжелым выдался день, но поскольку я не хочу давать волю накопившемуся гневу, страху и обиде в присутствии жены, я их просто подавлю – а вместе с ними подавлю часть моей любви к ней.

Это вовсе не означает, что человек не имеет права побыть наедине с собой. Нам всем нужно иногда собраться с мыслями, отвлечься от окружающих, просто разобраться в себе. Автономия не менее важна, чем близость, но это не повод прятать свои чувства.

## **Исцеление прошлого с психотерапевтом**

Чтобы разобраться с подавленными эмоциями, многие люди прибегают к помощи психотерапевта или консультанта. Среди психотерапевтов немало тех, кто берется исцелять только старые, полученные когда-то давно травмы, игнорируя необходимость работы с ежедневными эмоциональными проблемами. Нельзя избавиться от душевных ран прошлого, не научившись разбираться с эмоциями в настоящем. Если вы решите обратиться к терапевту, убедитесь в том, что он сможет провести вас по всем эмоциональным уровням к любви. Очень важно, чтобы специалист не подавлял собственные чувства и не боялся свободно их выражать.



*Нет смысла выкапывать подавленные чувства из прошлого, не работая с эмоциональными проблемами настоящего.*

### **То, что ты чувствуешь, ты можешь исцелить**

Полностью проживая свои эмоции и свободно их выражая, вы сумеете избавиться от внутреннего напряжения и любить по-настоящему. Разрешить себе почувствовать и проявить свои эмоции – значит освободиться от них. Но это совсем не значит, что теперь нужно «выгружать» на близких людей весь свой негатив. Если вы, не раздумывая, тут же будете «делиться» любыми чувствами, это может разрушить ваши отношения и нанести вам еще большую травму.



*Говорить правду вовсе не означает,  
что вы должны повсюду разбрасывать кучи своего  
эмоционального мусора.*

**Делиться чувствами – непросто**

Сначала говорить правду о том, что вы действительно переживаете, может быть трудно и даже больно, особенно если вспомнить, насколько проще махнуть на все рукой и вздремнуть – утро вечера мудренее. Но это единственное средство, которое сможет вам помочь. Открывать правду – значит предпочесть сомнение, когда вы бы могли изобразить уверенность; вслух говорить о своих чувствах, вместо того чтобы обиженно «надуться»; попросить о том, чего вы действительно хотите, а не делать вид, будто все прекрасно; признать свою ошибку, хотя можно было бы обвинить другого; поделиться болью и грустью, а не прикидываться равнодушным.



***Очень часто намного проще сказать «маленькую ложь во спасение», но в конечном счете спасти вас может только правда.***

Использование Техники ГАПШ<sup>[2]</sup> (Говорить Абсолютную Полную Правду)

Вы сможете усовершенствовать свое искусство говорить правду, попрактиковавшись в использовании *Техники ГАПШ*:



Говорить  
Абсолютную  
Полную  
Правду



Когда бы вы ни применили *Технику ГАПШ*, ваш шанс пережить опыт любви возрастает. Используя эту технику, вы сможете выразить свои

чувства таким образом, что они будут скорее исцелены, чем подавлены. Выражение эмоций с помощью *Техники ГАПШ* позволит вам чувствовать себя более любящим, светлым и живым.

Из последующих глав вы узнаете о том, как говорить полную правду без того, чтобы отношения превращались в неразбериху.

## Глава 7

# Что портит отношения

В этой главе я расскажу об одном из самых важных открытий, которые я сделал, изучая человеческие отношения. Оно уже помогло изменить жизни тысяч людей. В предыдущих главах мы увидели, как сильно влияют подавленные чувства на ваше поведение. Но здесь речь пойдет об одном поразительном феномене. Я наблюдал его у всех людей, находящихся в близких отношениях, во всех семьях. Он проявляется в разной степени – в зависимости от того, насколько партнеры открыты друг другу.

Я называю этот поведенческий закон «Эффектом Качелей».

Он поясняет, почему так часто случается: чем спокойнее и объективнее становится муж, тем более истеричной и подверженной панике становится жена. *Эффект Качелей* раскрывает причину того, отчего милые, уравновешенные люди привлекают партнеров с агрессивным и вздорным характером. И почему сильные, эмоционально стабильные женщины выбирают мужчин, с которыми начинают чувствовать себя неуверенными и слабыми.

Короче говоря, *Эффект Качелей* помогает понять механизмы человеческого взаимодействия и объясняет странности многих отношений.



*Эффект Качелей поясняет, почему жена выходит из себя еще сильнее, когда муж становится все более спокойным и объективным.*

### **Эмоциональная связь**

Для начала представьте два контейнера с жидкостью, например две цистерны, стоящие рядом, как на картинке. Мы соединим эти две цистерны трубой, и теперь, если захотим, сможем переливать жидкость из одной емкости в другую. В нашей аналогии эти контейнеры представляют собой людей, которых связывают близкие отношения. Назовем их Фредом и Вилмой. Жидкость в емкостях символизирует эмоции. А соединяющая труба – их чувства как мужа и жены.

Существует ряд обстоятельств, при которых развивается ваша связь с другим человеком, – предположим, вы члены одной семьи или живете под одной крышей, являетесь деловыми партнерами, ну и самое главное – занимаетесь сексом. Такая эмоциональная связь дает вам возможность обмениваться чувствами с другим человеком. Вы всегда знаете, когда партнер на вас злится, даже если он отрицает это. Например, ребенок понимает, что мама им недовольна, хотя не делает никаких замечаний.

Чем теснее ваша связь с другим человеком, тем больше вы «настроены» друг на друга.



*Когда люди влюбляются друг в друга,  
их эмоциональная связь дает им возможность  
обмениваться чувствами.*

**То, что вы подавили, проявит ваш партнер**

Ну а теперь давайте посмотрим, как циркулирует энергия между теми двумя контейнерами. С Вилмой что-то случилось, и она начинает злиться. Представим эмоцию гнева в виде жидкости, уровень которой поднимается в цистерне Вилмы. Но в детстве Вилму

учили, что *хорошие девочки не злятся* – мужчины не любят сварливых женщин. Вилма может чувствовать обиду и печаль, но злиться ей не разрешается. Поэтому, даже не осознавая, что с ней происходит, Вилма автоматически подавляет свой гнев. Тихий голос изнутри говорит ей: «Успокойся, Вилма, для злости нет причины».

По мере того как Вилма все глубже и глубже заталкивает свой гнев, происходит странная вещь – он выползает в другой половине сообщающихся сосудов. Вдруг ни с того ни с сего злость и раздражение чувствует Фред. Чем больше он сердится, тем активнее Вилма пытается его успокоить. Она старается подавить его чувства так же, как и свои. Это продолжается до тех пор, пока Фред не взрывается. А Вилма говорит про себя: «Не понимаю, почему он теряет над собой контроль. Мужчины совсем не владеют собой».

Принцип *Эффекта Качелей* заключается в следующем:

**То, что вы подавили, проявит ваш партнер.**

И, естественно, наоборот:

**То, что подавил партнер, проявите вы.**

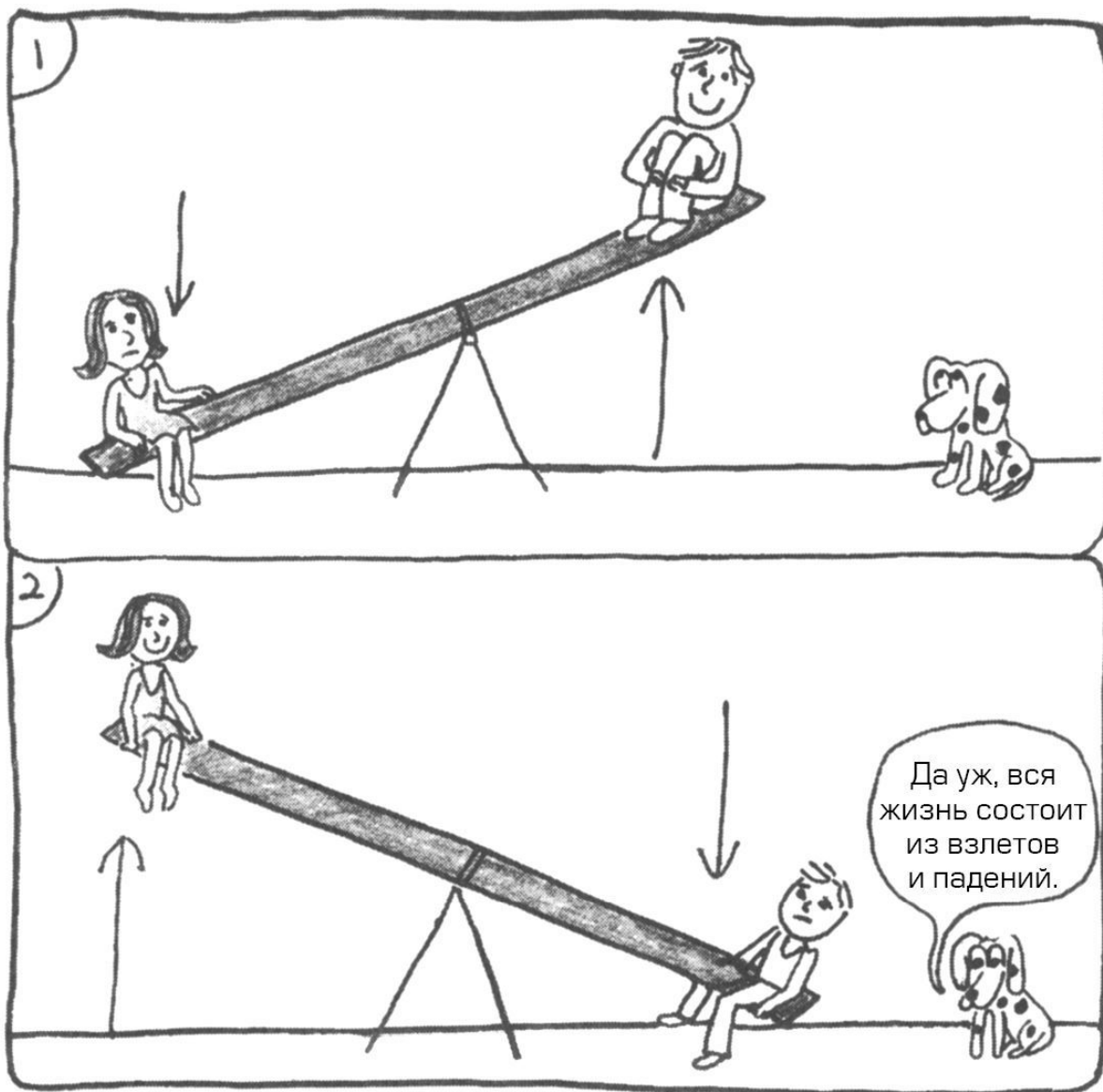
Этот принцип описывает физику отношений, поясняет, как ваши эмоции влияют на партнера и как его эмоции влияют на вас. В рассмотренном нами случае Вилма подавляет свой гнев, а Фред начинает его проявлять.



*Когда Вилма старается спрятать поглубже свой гнев, Фред это чувствует и начинает злиться. То, что вы подавляете, проявляет партнер.*



Вот как *Эффект Качелей* выражается на другом уровне эмоций – страхе и неуверенности. Фред чего-то боится. Может быть, он работает над новой книгой и переживает, что она не получится такой, какой была задумана.



*Когда мы заталкиваем чувство вглубь, оно проявляется у партнера. Вот почему это называется Эффектом Качелей.*

Может быть, он собирается расширить бизнес, но его пугают связанные с этим финансовые риски. Когда Фред был маленьким, ему рассказывали, что мужчина должен быть сильным и уверенным в себе. Настоящие мужчины ничего не боятся – они просто идут вперед. И уж конечно никому не показывают своих страхов. Что же остается Фреду делать со своими эмоциями? Правильно, *подавить* их!



***Пытаясь сохранить самообладание и подавить страх, Фред неосознанно подливает масла в огонь Вилмы.***

Чем пубже Фред загоняет свой страх, тем выше уровень эмоций на стороне Вилмы. И вдруг она начинает чувствовать неуверенность, чего-то бояться и паниковать. Скорее всего, она станет выражать свой страх, и когда это услышит Фред, он скажет: «Дорогая, не переживай, тебе нечего бояться». Чем спокойнее и отстраненнее становится Фред, тем сильнее страх Вилмы, который постепенно перейдет в приступ

паники и закончится истерикой. Фред подавил свой страх, а Вилма его проявила.

Вот так формируется порочный круг, поскольку чем больше нервничает и переживает Вилма, тем сильнее Фред старается оставаться спокойным, хладнокровным и собранным, *подавляя* свой страх. Пытаясь контролировать ситуацию, Фред неосознанно подливает масла в огонь истерики Вилмы.

## **Почему женщины кажутся сверхэмоциональными**

Я часто наблюдал проявление этого феномена у женщин, которые никак не могли понять, почему они становятся столь истеричными и неуверенными в себе рядом с любимыми мужчинами. А те, в свою очередь, не понимают, отчего такие сильные и здравомыслящие женщины вдруг теряют разум.

Ответ кроется в *Эффекте Качелей*. Мужчины соблюдают условие: ни за что не показывать свой страх, в результате женщины выражают все подавленные их партнерами эмоции.

Крайнее проявление подобной ситуации: хладнокровный, спокойный муж, который держит все под контролем, никогда не выражает никаких эмоций, даже слегка намекающих на слабость или сомнения, доводит жену до истерики, а потом унижает постоянными замечаниями о том, насколько она эмоционально неуравновешенна. Многие женщины, пребывающие в такой атмосфере длительное время, в конце концов оказываются на приеме у психиатра или в лечебнице. Естественно, процесс может развиваться и в другую сторону: женщины, полностью контролирующие свои эмоции, и «взрывающиеся» мужчины.



*Уравновешенные мужчины  
нередко доводят женщин до истерики.*

**Отчего женщина начинает так сильно нуждаться в мужчине**

Рассмотрим еще один пример *Эффекта Качелей*: ощущение сильной нужды в человеке. Фред и Вилма полюбили друг друга, и чем ближе они становились, тем сильнее Фред нуждался в Вилме. Но это чувство его пугает, поскольку раз она ему нужна, значит, потерять ее будет очень больно. Поэтому Фред подавляет это чувство, говоря себе, что вовсе не хочет становиться с ней еще ближе и что-то обещать. Что происходит с эмоциями, которые Фред заталкивает вглубь? Правильно, они перетекают в резервуар Вилмы, добавляются к ее чувствам – ведь и она нуждается во Фреде, – и «жидкость» выходит за установленные границы. Теперь Вилме кажется, что без Фреда она просто не сможет жить. Она панически боится его потерять и всеми способами хочет убедиться в его преданности; а в его присутствии чувствует себя очень слабой.



*Некоторые люди «путешествуют» от одного партнера к другому, не понимая, почему это вдруг их любимые ни с того ни с сего становятся такими несносными и неуверенными в себе.*

Чем больше Фред подавляет желание душевной близости, тем сильнее в нем нуждается Вилма. Но когда Фред видит в ней эту

нужду, он естественным образом начинает сопротивляться. Чем больше он сопротивляется своим потребностям, тем в более искаженном виде они проявляются со стороны Вилмы.

Этот феномен часто встречается в близких отношениях. Некоторые мужчины путешествуют от одной женщины к другой, не понимая, отчего все они становятся такими несносными. И ни один не понимает, что каждая женщина отражает его потребности, которые он так боится признать и прочувствовать.

### **Как Эффект Качелей делает человека эмоционально неуравновешенным**

Означает ли все это, что, когда вы злитесь на мужа, вы на самом деле ощущаете не свой гнев, а его гнев? Или когда вы заходите в офис и начинаете орать на секретаршу, означает ли это, что злилась она? Вовсе нет. Не пытайтесь воспользоваться полученной информацией, чтобы оправдать себя и обвинить кого-то.

Давайте внимательнее рассмотрим *Эффект Качелей*. Вилма с Фредом приходят в ресторан и полчаса ждут, пока их обслужат. Они оба чувствуют злость и раздражение. Например, 10 % злости. Но воспитание Фреда не позволяет ему злиться – во всяком случае, по мелочам, поэтому он подавляет эту эмоцию. Тут включается *Эффект Качелей*, и теперь Вилма ощущает все 20 % за двоих. Фред замечает ее состояние и пытается успокоить. Чем больше он подавляет свои чувства, тем сильнее их переживает Вилма. Она ведь тоже злилась изначально, но теперь к этому прибавился гнев Фреда, и ее злость и раздражение в ресторане будут казаться чрезмерными, не соответствующими ситуации.





*В то время как вы подавляете свое раздражение и пытаетесь сохранить спокойствие, ваш партнер чувствует, как его захлестывают негативные эмоции.*

### **Свет мой зеркальце, скажи**

Возможно, вы уже начали понимать, почему ваши отношения с мужем или женой кажутся иногда такими странными. Замечали ли вы когда-нибудь, что чем активнее вы старались успокоить близкого человека, тем больше он терял самообладание? Вероятно, потому, что

он проявлял ту эмоцию, которую вы подавляли. Партнеры часто выступают в роли зеркал друг для друга, отражая в том числе и те стороны, которые мы бы не хотели у себя видеть и даже знать об их существовании. Поэтому, стараясь подавить свой страх, не удивляйтесь тому, что жена или подруга мучает вас бесконечными сомнениями и переживаниями, словно заставляет вас посмотреть в зеркало и говорит: «Эй, а ну-ка приглядишься к тому, что ты пытаешься “похоронить”».

Таким образом, постарайтесь осознать:

**То, что вы стараетесь в себе подавить, отобразит ваш партнер.**

Если Фред «заталкивает» вглубь свой гнев, не желая разобраться в том, что происходит, и эта эмоция перетекает в сосуд Вилмы, она без видимой на то причины начинает злиться. Он это замечает, и какова его реакция? Фред попытается подавить и ее гнев. Он не желает видеть в Вилме то, чего не хочет признавать в себе. Когда вы пытаетесь изменить эмоции партнера либо убедить его в том, что «ситуация яйца выеденного не стоит», поэтому не следует так реагировать, будьте уверены – близкий человек отражает именно ту эмоцию, которую вы не хотите видеть в себе.

**Если вы сопротивляетесь эмоциям партнера, вероятнее всего, вы сопротивляетесь этим же эмоциям в себе.**



*Вы будете возражать против тех проявлений партнера, которые подавляете в себе.*

## **Эффект Качелей и ваши родители**

Вспомните свое детство. Знакома ли вам ситуация, когда один родитель выполняет роль доброго, хорошего и часто страдающего от «репрессий» другого – «плохого парня» – сердитого, кричащего, насаждающего дисциплину? Но теперь, зная об *Эффекте Качелей*, подумайте еще раз: возможно, тот, «хороший родитель», подавлял свой гнев и внутренний протест, а второй неосознанно проявлял его за двоих, чтобы снять общее напряжение. Когда один родитель «заталкивает» негативные эмоции вглубь, другой неизбежно их выразит.

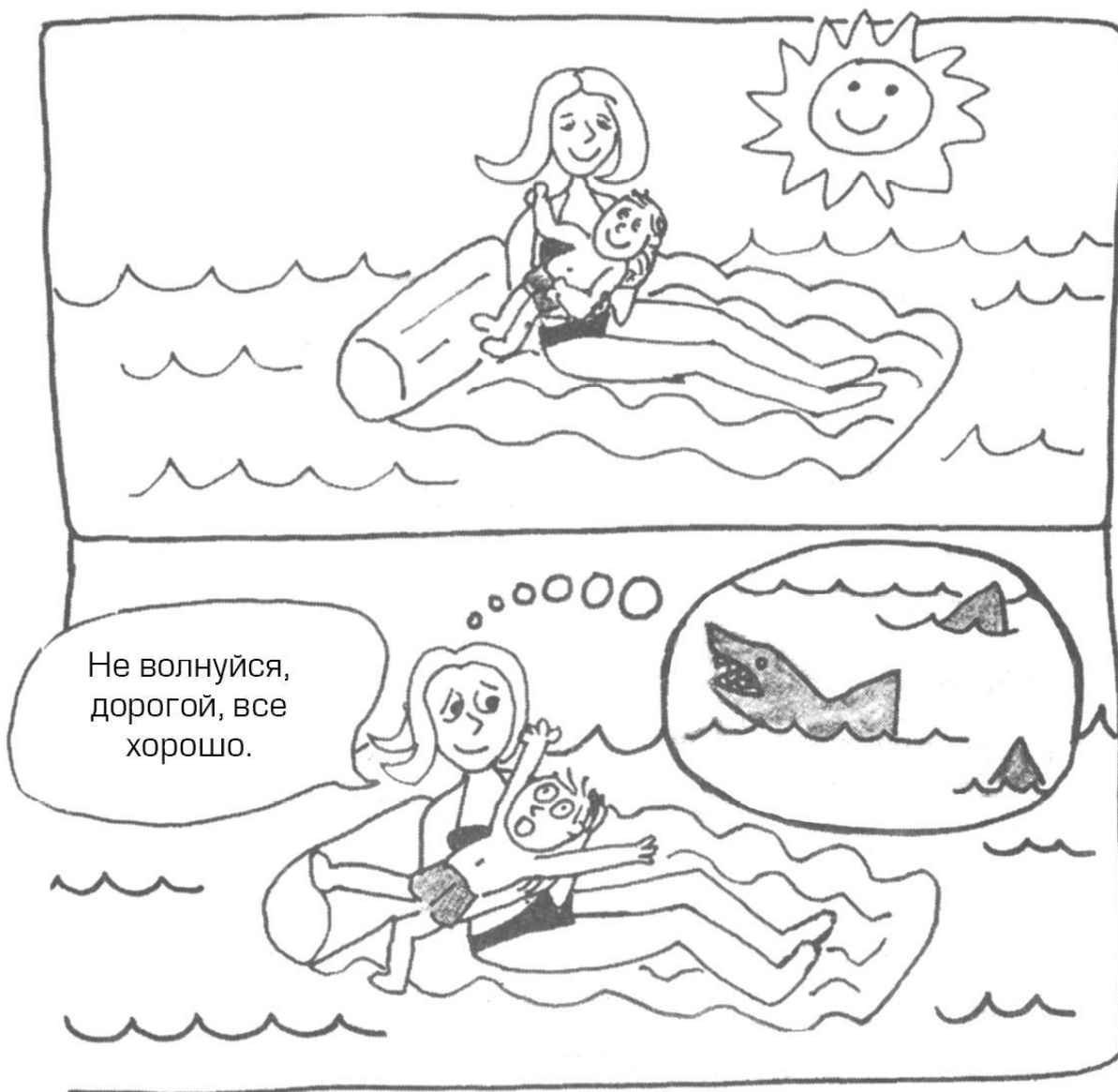


*Когда один из родителей подавил в себе негативные эмоции, другой неосознанно их выражает.*

### **Эффект Качелей и дети**

*Эффект Качелей* довольно ярко проявляется в семьях с детьми. Мы можем немного перефразировать его содержание, теперь это выглядит так:

**То, что вы подавляете, проявляют ваши дети.**



**То, что вы подавляете, проявляют ваши дети.**

Многие родители считают, что должны прятать свои чувства от детей, чтобы защитить их и оградить от неприятностей. Я считаю, что это в корне неправильно. На них все равно отражается ваше внутреннее самочувствие – даже если вы будете скрывать свои эмоции. Но в этом случае дети пребывают в растерянности, поскольку толком не понимают, что происходит, и нередко берут на себя ответственность за все ваши несчастья.

Когда родитель подавляет гнев и раздражение, например, в адрес супруга, дети будут проявлять те же эмоции, становясь озлобленными, неуравновешенными, неуправляемыми. Если кто-то из родителей подавляет боль и печаль, дети станут чаще плакать. Мать или отец, не желающие адекватно реагировать на свои эмоции страха или неуверенности, провоцируют появление страха у ребенка.

Именно поэтому так важно всей семьей решать сложности каждого из ее членов. У людей, живущих под одной крышей и соединенных родственными узами, не бывает проблем одного человека, любые изменения затрагивают всех.

Эффект нескольких сообщающихся сосудов

Давайте посмотрим на то, что происходит, когда отношения объединяют более двух человек. Фред женат на Вилме. Но Фреду не известно, что у Вилмы роман с Барни. Поэтому в данном случае мы имеем пример из трех сообщающихся сосудов. А Барни женат на Бетти. Таким образом, количество сосудов увеличивается до четырех, и число «наборов» эмоций также равняется четырем.

Эффект нескольких  
сообщающихся сосудов



Все началось с романа Вилмы и Барни.



Бетти подозревает,  
но подавляет свои  
опасения...



Барни чувствует  
вину, но загоняет  
ее вглубь...



Вилме неприятно  
от того, что она  
изменяет Фреду,  
но она подавляет  
эти чувства...



В конце концов Фред однажды утром просыпается  
в депрессии и думает, что он сходит с ума!

*Даже двоим довольно трудно удерживать уровень  
эмоциональных энергий, не говоря уже о троих  
или четверых.*



И вот в один не самый прекрасный день Бетти вдруг становится грустно, она чувствует, как Барни от нее отдаляется, но она подавляет свои эмоции, поскольку ей хочется быть хорошей женой. То, что она подавила, Барни начинает чувствовать, а поскольку он – мужчина (настоящий мачо, до кончиков ногтей!), он также подавляет свои чувства. То, что он загнал внутрь, теперь ощущает Вилма, которая в свою очередь поглубже задвигает ненужные ей эмоции, и все это передается Фреду. Однажды утром Фред просыпается грустным и опустошенным, хотя он даже не подозревает о существовании Бетти, с которой все началось.

Отношения, в которых участвует несколько человек, бывают чрезвычайно сложными. Даже двоим довольно трудно удерживать уровень эмоциональных энергий, не говоря уже о троих или четверых. Это одна из трудностей официальных и тайных отношений – нарушение эмоционального баланса между партнерами.

## **Разрыв связи**

А что происходит, когда оба партнера подавляют свои чувства, пытаясь опустить жидкость в обоих сосудах? Все давление направляется на соединяющую их трубку, и в конце концов происходит взрыв. Такое случается во многих отношениях. Ни одна сторона не говорит полной правды о своих чувствах, они хоронят свои эмоции, отдаляются друг от друга, и в результате связь разрывается. Они успешно подавили все свои чувства к когда-то любимому человеку.



***Когда разорвана эмоциональная связь, отношения теряют живость и наполненность.***

Вот почему вам кажется, что вы уже разлюбили, потеряли влечение, – связь разорвана. Но и после разрыва связи люди могут комфортно существовать вместе, если таков их выбор, поскольку теперь источника противоречий и напряжения уже нет. Они больше не являются жертвами *Эффекта Качелей*. Но в их отношениях больше нет любви, страсти и живости. И, что самое главное, они больше не имеют возможности расти и развиваться, глядя на своего партнера, как в зеркало.

Залатать лопнувшую трубу эмоциональной связи можно, но потребуется много работы и умений, о которых вы узнаете по описанию техник, приведенных в следующем разделе этой книги.

## **Как научиться распознавать Эффект Качелей**

Если кто-то из близких – партнер, родитель, ребенок и прочие – выражают какие-то эмоции – гнев, страх, печаль и т. д., – а вы раздражаетесь, сопротивляетесь, протестуете, значит, они, скорее всего, проявляют то, что вы пытаетесь в себе подавить. Поскольку вы не желаете признать свои эмоции и дать им выход, то аналогичные проявления с чьей-то стороны вызовут у вас неприязнь.



*Когда эмоции партнера вызывают у вас раздражение, скорее всего, он выражает то, что вы в себе подавляете.*

**Когда эмоции партнера поднимают в вас волну сопротивления, это значит, что вы то же самое подавляете в себе.**

С другой стороны, если партнер выражает какие-то чувства и вас это не раздражает либо вы с легкостью им противостоите, вероятнее всего, вы не подавляете никаких эмоций, а он просто делится тем, что у него накопилось.

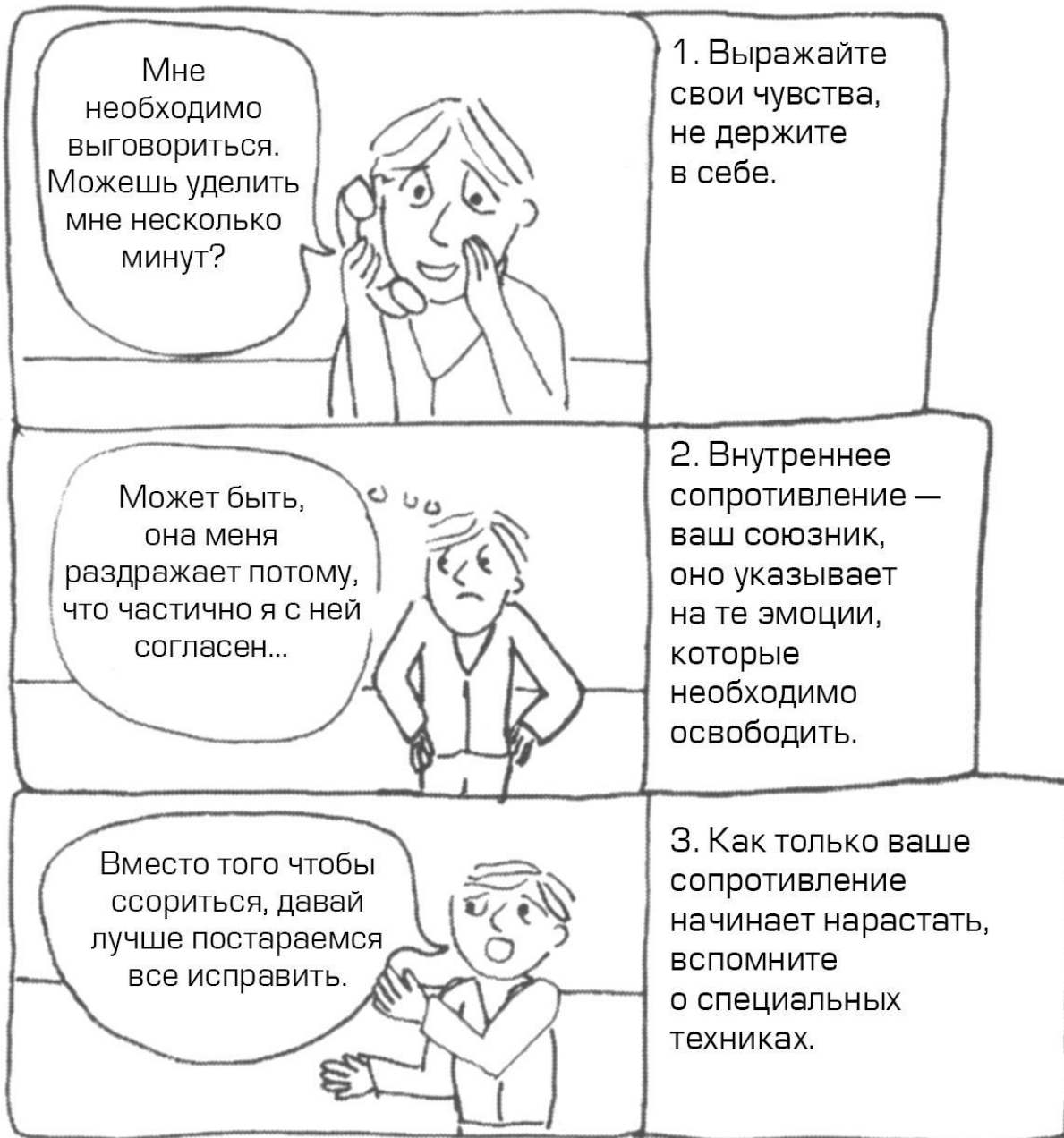
Как уберечься от разрушительного Эффекта Качелей

От *Эффекта Качелей* не укрыться – это закон динамики человеческого общения, которое является неотъемлемой частью любых отношений. Но вы **можете** принять превентивные меры и уберечь себя и других от лишней боли и обид:

1. Примите на себя ответственность за свои эмоции – вместо того чтобы подавлять, давайте им волю.

2. Когда кто-то близкий выражает чувства и вы чувствуете внутренний протест, остановитесь и спросите себя: возможно, он проявляет то, что я не хочу признавать в себе?

3. Если замечаете, что уровень ваших эмоций и эмоций партнера стремительно возрастает, постарайтесь сдержать накал и применить техники, описанные в следующей главе.



*Избежать проявления Эффекта Качелей невозможно, но знание об этом феномене поможет вам развиться и наполнить жизнь любовью.*

# Глава 8

## Техники Сердца

Благодаря описанным в этой главе методам тысячи людей научились освобождаться от эмоционального напряжения и разрешать неизбежные в любых отношениях конфликты.

Если бы не эти техники, то тысячи пар, с которыми я работал, не стали бы снова близки – не потому, что они не любили друг друга, а ввиду того, что их противоречия и споры было очень трудно разрешить. Понимать причины конфликтов («Эффект Качелей» и «Четыре предупреждающих знака») – хорошо, но недостаточно. Важно знать, что нужно делать, как избавиться от напряжения, как снова обрести любовь, чтобы исцелить и продолжить отношения.

Я предлагаю вам регулярно прибегать к способам, описанным в этой главе. Возможно, вы спросите: «Для чего мне это, если я не считаю, что мои проблемы так уже серьезны?» Ответ прост: используя данные техники, вы научитесь «растворять» ежедневные мгновения напряженности, которые в итоге не перерастут в крупные неприятности.

Как только вы заметите внутренний дискомфорт или сопротивление либо ослабление эмоциональной связи, тут же сможете применить предупреждающие методы и избежать отдаления любящих людей. Если вы будете постоянно заботиться об отношениях, они сохранятся в прекрасном состоянии, но для этого необходимо помнить о внутренних позитивных чувствах – любви, уверенности и счастье.

*Как только вы вдруг почувствуете минимальное сопротивление по отношению к другому человеку, значит, пришло время приступить к одной из Техник Сердца:*

- 1. Техника Копирования.**
- 2. Процесс Гнева.**
- 3. Техника Любовных Писем.**

### 1. Техника Копирования

Первая техника, которая способствует улучшению отношений, называется «*Копирование*». В ее основе лежит следующий принцип:

### ***Копирование* снимает напряжение и формирует связь.**

*Копирование* вам уже знакомо. Это один из основных способов передачи взрослыми своих умений и навыков детям. Вспомните, как вы учились кататься на велосипеде. Если бы отец объяснял вам теорию или дал прочесть книгу-самоучитель, скорее всего, вы бы никогда так и не отважились поехать. Но вместо этого он сам сел на велосипед и показал вам, как это делается. Часть процесса вашего обучения состояла в том, чтобы повторить то, что он делает. Вы научились говорить, копируя своих родителей. Мама говорила: «Скажи “мама”», и в конце концов вы воспроизвели звуки, которые слышали много раз, и сказали «мама». Ответом на ваши попытки было одобрение, вы почувствовали особую близость, принятие и любовь с ее стороны.

Когда кто-то копирует ваши эмоции, вы ощущаете облегчение. Этот принцип, вероятно, объясняет успех «мыльных опер» и фильмов ужасов. Если вам грустно и вы включаете телевизор и смотрите что-то печальное, вы отслеживаете, как вам постепенно становится лучше. Фильм или передача дублируют вашу печаль, а это помогает снять эмоциональное напряжение. Фильмы ужасов так популярны, поскольку, глядя на безумный страх, который испытывают герои картин, вы в какой-то степени получаете дубликат своего страха боли, смерти и неизвестности.

## **Как работает Копирование**

*Технику Копирования* можно применять для того, чтобы снять эмоциональное напряжение между вами и вашим партнером/ребенком/родителем/другом и прочими. Все очень просто: как только вы заметите, что между вами нарастает напряжение, один начинает копировать чувства другого. Когда кто-то выражает эмоции, которые чувствуете вы, наступает облегчение, которое выводит вас на более глубокие уровни принятия и понимания.



Вот как работает *Копирование*.

Фред с Вилмой обсуждают новый проект. Они строят новую картинную галерею в Лос-Анджелесе и наняли подрядчика, который доставляет им немало хлопот и задерживает сдачу объекта. Вилма и Фред беспокоятся по поводу того, что проект не будет закончен вовремя.

Фред, однако, *старается подавить внутреннюю тревогу и страх*, беря на себя роль сильного мужчины, а Вилма проявляет и свои, и его переживания. Наглядная демонстрация *Эффекта Качелей*, но сейчас...

*Нет смысла пытаться выяснить, кто начал ссору, кто подавляет и кто выражает эмоции. Важно устранить напряжение и восстановить связь с помощью Техники Копирования.*

Так проходило приведшее к ссоре общение Вилмы с Фредом:

**Вилма:** Дорогой, я только что разговаривала с подрядчиком, оказывается, он до сих пор не уложил ковровое покрытие. Мало того, он не знает, где светильники.

**Фред:** Что значит «не знает, где светильники»?

**Вилма.** Их еще не привезли. Они где-то в каком-то грузовике, но прошло уже две недели с тех пор, как их отгрузили с завода. Я начинаю серьезно беспокоиться.

**Фред:** Слушай, давай не будем волноваться, ладно?

**Вилма:** Нет, я переживаю. Что, если светильники не привезут вовремя? И на открытии галерея будет выглядеть ужасно?

**Фред:** Перестань паниковать! Я все решу. Переживания еще никому не помогали. (*Раздражается.*)

**Вилма:** Может быть, мы были слишком самонадеянны, решили перепрыгнуть через собственные головы. И эта ответственность нам не по плечу – слишком много работы? Ну разве ты не понимаешь, что я чувствую?

**Фред:** Я обо всем позабочусь. Это изначально был мой проект, так что замолчи и доверься мне.

**Вилма:** Я тебе доверяю, но...

**Фред:** Нет, ты мне не доверяешь. Ты постоянно причитаешь по поводу этих светильников. Забудь о них.

**Вилма:** Не могу я о них забыть. И перестань на меня кричать.

**Фред:** Знаешь, в чем основная проблема? Ты мне не доверяешь. И все портишь. (*Фред сам себя распалил.*)

Ссора набирает обороты. Если они продолжают в том же духе, то либо поругаются окончательно, либо больше не станут говорить на эту тему, и проблема останется нерешенной, а недовольство будет нарастать. Выход – прекратить спор и применить *Технику Копирования*, чтобы снять напряжение.

*Техника Копирования* дает вам возможность почувствовать внутреннее сопротивление и избавиться от него. Хотя вначале, копируя партнера, вы, скорее всего, будете ощущать дискомфорт и нежелание практиковать данный способ, поскольку сопротивление вызывают его внутренние чувства.

Но не останавливайтесь, и тогда вы сможете пройти этот этап и в итоге почувствуете большую близость с дорогим вам человеком и сможете ему улучшить самочувствие.

Главное, помните: чем больше вы сопротивляетесь тому, чтобы воспользоваться этой техникой, тем она вам нужнее и тем лучше вы себя почувствуете после.

## **Как применять Технику Копирования**

### Часть А. Высказывания

1. Как только вы замечаете, что начинаете сопротивляться вашему партнеру (ребенку, соседу по комнате и т. д.), попросите у него разрешения воспользоваться *Техникой Копирования*.

2. Технику применяют по очереди. Если первым будете вы, попросите партнера не торопясь выразить свои чувства в словах, предложение за предложением, и повторите то же самое. Ведите себя так, будто стали на его место. Не передразнивайте и не насмехайтесь над тем, что он говорит, просто играйте его роль.

3. Человек, который начал высказываться, должен постараться полно и правдиво рассказать о своих чувствах, так, как об этом рассказывалось в предыдущих главах (начиная с гнева или злости и продвигаясь через обиду, страх, вину и любовь). Хотя во многих случаях достаточно выразить несколько своих эмоций, а потом перейти к позитивным чувствам.

4. Слушая высказывания вашего партнера и повторяя их, вы яснее начнете представлять то, что он чувствует, и сможете высказаться сами, что, скорее всего, станет отличным дополнением к речи собеседника. На этом этапе партнер начнет чувствовать облегчение и увидит, что вы действительно его понимаете.

Часть Б: «Заимствование» чувств партнера

1. Когда партнер закончит, наступает ваша очередь копировать его чувства и точку зрения, без словесных дополнений с его стороны. Чтобы понять его эмоции, вам вовсе не нужно соглашаться с его взглядами или понимать их. Представьте себя на месте этого человека и временно «позаимствуйте» его чувства и мысли. Выразите их вслух, проникнитесь ими, и вы ощутите, как разделяете их, и даже можете добавить что-то со своей стороны. Иногда вам понадобятся некоторые подсказки. Но основная цель Части Б – *Копирование* «без вводных».

2. Вероятно, сначала, повторяя высказывания партнера, вы будете чувствовать внутреннее сопротивление. Но продолжайте, и вы почувствуете большую связь с его чувствами, копируя их вслух. Постепенно напряжение уменьшится и вам будет проще озвучивать то, что он ощущает.

*Примечание: Если через 3–4 минуты вы не почувствуете, что вам становится легче описывать вслух чувства партнера или «отзеркаливать» их, и в вас поднимется раздражение и злость, значит, ваш конфликт развился на другой почве и в этом случае Копирование не поможет. Тогда лучше прибегнуть к Технике Любовных Писем, описанной далее в этой главе.*

Часть В: Обмен ролями

После того как один человек закончил *Копирование* чувств партнера, пара должна поменяться ролями, и тот, кто повторял высказывания, теперь словесно выражает свои чувства другому, а тот их воспроизводит.

## Пример Копирования

Часть А: Высказывания

Вилма описывает Фреду то, что она чувствует, а он копирует услышанное – без комментариев, критики, восклицаний и защиты со

своей стороны. Фреду, наверное, очень хочется что-то добавить от себя, но делать этого нельзя, иначе техника не принесет желаемого результата. Потом настанет его очередь.

*Примечание: Высказывания Вилмы звучат очень эмоционально, но он, скорее всего, будет повторять ее фразы без особого чувства, особенно вначале. Ничего страшного, постепенно Фред «включится» и станет реагировать живее.*

**Вилма:** Этот подрядчик меня просто достал!

**Фред:** *(Копируя.)* Этот подрядчик меня просто достал.

**Вилма:** Мерзавец! Теперь он говорит, что не может найти нашу систему освещения.

**Фред:** Мерзавец! Теперь он говорит, что не может найти нашу систему освещения.

**Вилма:** А что, если ее вообще не привезут? И окажется, что на открытии у нас не будет света?

**Фред:** А что, если ее вообще не привезут? И окажется, что на открытии у нас не будет света?

**Вилма:** Я очень беспокоюсь. Может быть, они сговорились?

**Фред:** Я очень беспокоюсь. Может быть, они сговорились?

**Вилма:** И мне обидно, что ты не разделяешь моих переживаний.

**Фред:** И мне обидно, что ты не разделяешь моих переживаний.

**Вилма:** Ты всегда ведешь себя так хладнокровно и отстраненно, а мне приходится обо всем беспокоиться.

**Фред:** Ты всегда ведешь себя так хладнокровно и отстраненно, а мне приходится обо всем беспокоиться.

**Вилма:** Я очень боюсь, что у нас ничего не выйдет.

**Фред:** Я очень боюсь, что у нас ничего не выйдет. Я боюсь, что галерея будет ужасно выглядеть. *(Фред добавляет свое высказывание, ведь теперь он понимает эмоции Вилмы и лучше ощущает связь со своими чувствами.)*

**Вилма:** Да, я тоже. Я боюсь, что галерея будет ужасно выглядеть. Теперь мне бы хотелось, чтобы ты дублировал меня, ничего не добавляя.

Часть Б: Заимствование чувств партнера

Когда Вилма попросила Фреда копировать ее, ничего не добавляя от себя, возможно, она уже лучше себя чувствовала, но может быть, и

нет. Не важно – в этом им поможет Часть Б. Легко допустить, что Фред обиделся, но прежде, чем настанет его очередь выражать свои чувства, ему нужно еще «позаимствовать» и прокопировать чувства Вилмы как минимум в течение одной-двух минут. Вот пример того, как вел бы себя Фред на месте Вилмы:

**Фред:** Я так переживаю о том, что галерея не будет готова в срок. Что, если мы не успеем установить светильники до открытия? Это будет катастрофа. Я ненавижу этого безответственного подрядчика. И ненавижу тебя за твое хладнокровие и равнодушное отношение, как будто ничего не происходит. Меня раздражает то, как ты смотришь на мою реакцию. Ты похож на робота. А я чувствую себя полной идиоткой. Мне обидно, когда ты ведешь себя так отстраненно и не думаешь о том, что я чувствую. Я хочу, чтобы ты меня успокоил и проявил свои чувства. Я очень тебя люблю, ты замечательный.

На этом этапе Вилма почувствует себя значительно лучше, поскольку Фред разделил ее чувства. Соппротивление Фреда как минимум уменьшится, поскольку он принял, услышал и ощутил эмоции Вилмы. Копирование состояния Вилмы, скорее всего, вызвало у Фреда какую-то реакцию, и теперь ему нужно пройти через процесс *Копирования* (хотя так бывает не всегда, возможно, Вилма и Фред уже почувствовали, что проблема разрешена и нет необходимости меняться ролями).

Часть В: Обмен ролями

Этот шаг не является обязательным. Если Фред чувствует дискомфорт и напряжение, тогда ему понадобится *Копирование* со стороны Вилмы. В этом случае они начинают все сначала, повторив Часть А и Часть Б для Фреда. Рассмотрим пример.

Часть А:

**Фред:** Терпеть не могу, когда ты паникуешь.

**Вилма:** Терпеть не могу, когда ты паникуешь.

**Фред:** Я уже знал о том, что светильники еще не привезли.

**Вилма:** Я уже знал о том, что светильники еще не привезли.

**Фред:** Терпеть не могу, когда ты мне не доверяешь.

**Вилма:** Терпеть не могу, когда ты мне не доверяешь.

**Фред:** Я очень сильно расстраиваюсь, когда ты паникуешь. Почему ты так боишься?

**Вилма:** Я очень сильно расстраиваюсь, когда ты паникуешь. Почему ты так боишься?

**Фред:** Мне кажется, ты на меня наезжаешь.

**Вилма:** Мне кажется, ты на меня наезжаешь.

**Фред:** И не веришь в меня.

**Вилма:** И не веришь в меня.

**Фред:** Мне тяжело видеть тебя такой встревоженной.

**Вилма:** Мне тяжело видеть тебя такой встревоженной.

**Фред:** Я хочу, чтобы ты мне доверяла.

**Вилма:** Я хочу, чтобы ты мне доверяла.

**Фред:** Чтобы верила, что у меня все получится.

**Вилма:** Чтобы верила, что у меня все получится.

**Фред:** Чтобы чувствовала себя спокойной и счастливой.

**Вилма:** Чтобы чувствовала себя спокойной и счастливой.

**Фред:** Мне больно, когда ты расстраиваешься.

**Вилма:** Мне больно, когда ты расстраиваешься.

**Фред:** Я очень тебя люблю. Ты – замечательная. Я понимаю, ты чувствуешь, что я тоже немного нервничаю.

**Вилма:** Я очень тебя люблю. Ты – замечательная. Я понимаю, ты чувствуешь, что я тоже немного нервничаю.

Вот пример того, как Вилма «заимствует» эмоции Фреда и выражает их без собственных высказываний. Вилма играет роль Фреда и демонстрирует его чувства.

Часть Б:

**Вилма:** И почему ты постоянно паникуешь? Тебе вечно все не нравится. Постоянно переживаешь. Ты мне не доверяешь? Слушай, расслабься, все будет хорошо. Меня бесит, когда я стараюсь, прикладываю все усилия, а ты в меня не веришь. Очень обидно. И грустно, что ты мне не доверяешь. Ворчишь, пилишь меня. Мне нужна твоя поддержка, а не критика. Я хочу, чтобы ты меня любила, я этого заслужил. Ты – замечательная, и я – тоже!

*Техника Копирования* дает вам возможность словесно выразить свои чувства без вмешательства со стороны партнера, который комментирует или возражает в ответ на ваши слова, – вот в чем сильная сторона данного метода. Если я начну рассказывать жене о том, что у меня творится внутри, она, естественно, начнет

вмешиваться, перебивать, объяснять, возражать и я не смогу пройти через пять этапов эмоций.

Еще один пример Копирования.

Ситуация:

Как-то Фред позвонил матери Вилмы, чтобы о чем-то спросить, и на мгновение забыл, как зовут тещу. Они проговорили несколько минут, он положил трубку. Вилма чувствует раздражение по отношению к Фреду. Вот так началась бы привычная ссора:

**Вилма:** Фред, по-моему, ты был груб с моей мамой.

**Фред:** Груб? Ничего подобного!

**Вилма:** Ты забыл ее имя! Как ты мог забыть, как зовут мою маму! Наверное, она чувствует себя ужасно.

**Фред:** Перестать раздувать проблему. Ну не могу я всегда помнить имена всех подряд!

**Вилма:** Моя мама – не «все подряд»! Иногда мне кажется, что у тебя вообще нет мозгов!

**Фред:** Слушай, я вообще не хотел ей звонить. Это ты придумала. Я вообще больше никогда ей звонить не буду!

**Вилма:** Прекрати меня пугать! Ведешь себя, как маленький ребенок!

**Фред:** Меня тошнит от твоей вечной критики!

**СТОП!!!**

Если продолжать в том же духе, то очень скоро настанет черед криков, обидных слов, хлопанья дверьми и разлуки. Если вы заметили, во втором предложении Вилма выразила свою обиду за маму, но Фред перебил естественный процесс течения эмоций и продемонстрировал гнев, подняв тем самым новую волну гнева у Вилмы. Они будут злиться друг на друга до тех пор, пока не устанут воевать или не подавят это чувство. А теперь посмотрите, как в этом случае могла бы помочь *Техника Копирования*:

**Вилма:** Твой разговор по телефону с моей матерью вывел меня из себя. Я хочу, чтобы ты меня прокопировал.

**Фред:** Хорошо.

**Вилма:** Ты что, идиот? У тебя совсем нет памяти? Забыл, как зовут мою мать?

**Фред:** Ты что, идиот? У тебя совсем нет памяти Забыл, как зовут мою мать?

**Вилма:** Разве можно быть таким грубым?

**Фред:** Разве можно быть таким грубым?

**Вилма:** Я очень переживаю. Должно быть, мама чувствует себя ужасно.

**Фред:** Я очень переживаю. Должно быть, мама чувствует себя ужасно.

**Вилма:** Да уж, звонит зять и даже не помнит ее имени.

**Фред:** *(Начинает разделять чувства Вилмы.)* Да уж, звонит зять и не помнит ее имени.

**Вилма:** Моя мама тебя так любит, наверное, ей очень обидно и одиноко.

**Фред:** Моя мама тебя так любит, наверное, ей очень обидно и одиноко.

**Вилма:** Я хочу, чтобы и ты ее тоже любил, внимательнее относился к моим родственникам.

**Фред:** Я хочу, чтобы и ты ее тоже любил, внимательнее относился к моим родственникам и проявлял заботу обо мне.

**Вилма:** Да. Я хочу, чтобы ты меня любил и больше заботился.

На этом этапе и Вилма, и Фред видят, что на самом деле ее расстраивает не плусть мужа. Вилму обидело его невнимание к ее родственникам. Теперь Фред понял, *что* она чувствует, найдено лекарство, которое поможет справиться с ситуацией. И, естественно, когда Фред копировал слова Вилмы, где она сомневалась в его умственных способностях, раз он забывает имя тещи, Фред выражает и свои чувства, которые в другой ситуации не позволила бы проявить гордость. То, что могло развиться в грандиозную ссору, стало возможностью почувствовать себя ближе друг к другу. Затем, перейдя к Части Б, Фред доводит технику до конца (*Копирование* без повторения фраз).

Пример того, как Фред «заимствует» чувства Вилмы:

**Фред:** Ну неужели ты такой идиот? У тебя совсем нет мозгов? Меня тошнит от твоего эгоцентризма. Как ты мог забыть имя моей матери? Это так обидно. Наверное, она тоже очень сильно обиделась. А ты бы как себя чувствовал? Иногда ты – такой бесчувственный чурбан. Меня раздражают твои жалкие оправдания. Мне очень грустно оттого, что ты забыл, как зовут мою маму.



Мог бы проявлять чуть больше заботы и внимания в отношении моих родственников. Я хочу, чтобы ты больше любил мою маму и родных. По-настоящему интересовался ими. Я тебя очень люблю и поэтому прощаю... но, пусть это больше не повторится.

В этом примере злость Фреда на себя самого проявилась даже сильнее, чем у Вилмы. Это не значит, что он чувствует себя лучше, но дает возможность Вилме простить его и снова ощутить любовь.

Что делать, когда вы не можете разобраться в собственных чувствах

Если вы чувствуете возросшее напряжение между вами и партнером и хотели бы с помощью *Копирования* выразить свои чувства, но не знаете точно, какие именно, попробуйте «вступительные фразы». Вот хороший вариант одной из них: **«Сейчас я чувствую...»** Заполните пропуск первой пришедшей на ум фразой, не оценивая ее. Снова и снова завершайте предложение – и постепенно вы снимете блок, поток чувств потечет свободно.

Пример: Я чувствую, что партнер меня раздражает, и хочу воспользоваться *Техникой Копирования*, но пока не понимаю, какие именно чувства должен выразить. Вместо того чтобы сказать: «Я не знаю точно, что сейчас чувствую» – а эти слова его бы расстроили, – я говорю:

**Сейчас я чувствую...** что зашел в тупик.

**Сейчас я чувствую...** разочарование.

**Сейчас я чувствую...** как мне хочется куда-нибудь спрятаться.

**Сейчас я чувствую...** что тебе на меня наплевать.

**Сейчас я чувствую...** обиду, потому что тебе не понравилась написанная мною речь. Иногда мне кажется, что ты меня совсем не ценишь. Это ужасно.

И т. д.

Продельвая это упражнение, вы начинаете лучше разбираться в своих чувствах. Если снова зайдете в тупик, опять произнесите вступительную фразу и повторяйте завершение предложения до тех пор, пока чувства снова не потекут свободно. Если вы пользуетесь данной техникой, чтобы выйти из эмоционального ступора, попросите партнера прокопировать каждую сказанную вами фразу.

Как использовать *Технику Копирования* в сложных ситуациях с родственниками, друзьями и сотрудниками

*Техника Копирования* прекрасно работает в любых видах отношений – «родитель – ребенок», «брат – сестра», «работодатель – подчиненный», между друзьями и соседями по комнате. Если вы не состоите ни с кем в близких отношениях и рядом нет человека, который помог бы вам избавиться от накопившегося раздражения, попросите кого-то из друзей помочь вам с *Техникой Копирования*.

Пример: Вилма сильно злится на своего босса. Вчера он снова задержал ее на работе допоздна, а на следующий день даже не поблагодарил. Она вернулась домой, мечется по квартире и очень сердита. У Вилмы есть выбор: либо продолжать злиться, либо попросить соседку по комнате или подругу провести с ней *Технику Копирования*.

Вилма представит свой разговор с боссом и предложение за предложением будет выражать все свои чувства подруге, а та – копировать высказывания Вилмы.

**Вилма:** Мистер Симпсон, вы – полное ничтожество.

**Подруга:** Мистер Симпсон, вы – полное ничтожество.

**Вилма:** Вы совершенно меня не уважаете и мне это надоело!

**Подруга:** Вы совершенно меня не уважаете и мне это надоело!

**Вилма:** Меня возмущает то, что вы со мной обращаетесь как с предметом мебели!

**Подруга:** Меня возмущает то, что вы со мной обращаетесь как с предметом мебели!

**Вилма:** Мне очень обидно то, что вы совершенно не проявляете интереса к тому, что я делаю, и не цените мои усилия, и т. д.

С помощью *Копирования* Вилма достигла нескольких целей. Во-первых, выплеснув свои эмоции, отчасти избавилась от физического и эмоционального напряжения, которое в противном случае просто подавила бы в себе. Во-вторых, проявив свои чувства, вместо того чтобы продолжать злиться и обвинять начальника, она смогла разобраться, что именно ее так раздражало: ей казалось, что ее не ценят. Ну и в-третьих, Вилма не стала дальше копить гнев, чтобы потом неожиданно обрушиться на первого, кто окажется рядом.

Еще примеры

*Технику Копирования* можно применять даже с человеком, который не подозревает о том, что вы делаете. Один очень известный телережиссер, которого зовут Билл, посетил мой Семинар СЕРДЦА,

где познакомился со всеми методами, описанными в этой главе. Через неделю он был на съемках и очень сильно разозлился на одного из членов группы. Ни секунды не раздумывая, он начал кричать на подчиненного прямо в присутствии всей команды. Человек чувствовал себя униженным, а в группе сложилась очень напряженная обстановка. На следующий день, когда Билл явился на работу, «виновный» смотрел на него с ненавистью, а все остальные сотрудники вели себя нервно и раздраженно.

Билл решил прибегнуть к *Технике Копирования*. Он пригласил обиженного к себе и в приватной обстановке начал копировать его чувства.

– Я понимаю, – начал Билл, – когда я вчера на вас кричал в присутствии всей съемочной группы, наверное, вы еле сдержались, чтоб не сказать: «Да как ты смеешь орать на меня перед всеми! Неужели у тебя ни капли уважения к той позиции, которую я здесь занимаю? Кем ты себя возомнил – Директором всего света?»

Парень был поражен тем, что Билл выразил все, что тот думал, и начал улыбаться. Билл продолжал:

– Знаете, я бы на вашем месте тоже очень обиделся на то, что этому режиссеру абсолютно наплевать на мое состояние, и решил бы, что, скорее всего, теперь мы уже никогда не сможем нормально общаться, как прежде.

Член съемочной группы с энтузиазмом закивал и воскликнул:

– Именно это я и чувствовал!

– Я хочу извиниться, – продолжал Билл. – Тогда я просто не понимал, как сильно вас обижаю.

– Мне кажется, теперь вы понимаете, – ответил парень, и они пожали друг другу руки.

Билл рассказал нам эту историю и добавил, что после применения *Техники Копирования* в ситуации с человеком, с которым возник конфликт, настроение на площадке в корне изменилось – люди стали смеяться, съемка прошла идеально, и в тот день они закончили работу даже раньше запланированного срока. Никто и понятия не имел, что сделал Билл, но все почувствовали, как исчезло напряжение. Если бы Билл просто сказал: «Извините», а парень ответил: «Да, все в порядке», то ситуация бы исправилась только внешне. *Техника Копирования* помогла Биллу провести эмоциональную разрядку на

более глубоком уровне, а подчиненный увидел, что его состояние начальнику не безразлично.

Салли применила *Технику Копирования* для того, чтобы наладить отношения с шестилетним сыном Брайаном. Брайан собирался провести выходные в гостях у своего друга, но у Салли появились неотложные дела, и она не смогла его туда отвезти. Брайан стал вести себя очень беспокойно, подрался с младшей сестрой. Салли решила попробовать *Копирование* с Брайаном. Она начала озвучивать сыну то, что по ее мнению он чувствовал:

– Если бы я была на твоём месте, то точно бы думала: «Мама злая, я ее просто ненавижу. Она – самая плохая мама на свете. Обещает мне, а потом ничего не делает. Это был самый худший уик-энд в моей жизни. И веселье прошло без меня».

Пока Салли все это говорила, Брайан начал плакать, постепенно ему становилось легче, он избавлялся от негативных эмоций. Мама выразила все его подавленные чувства, и мальчик избавился от напряжения.

*Копирование* – это не просто еще один модный способ, который помогает увидеть точку зрения другого, это возможность снять эмоциональный накал, рассказать полную правду и наладить глубокую связь с другим человеком. Нам всем необходимо знать, что кто-то по-настоящему понимает наши чувства. *Копирование* удовлетворяет эту естественную потребность и позволяет снять внутреннее напряжение, а также избавиться от нежелательных эмоций – злости, тревоги, депрессии.

## 2. Процесс Гнева

*Процесс Гнева* – еще одна простая, но очень эффективная техника избавления от злости. Она помогает предотвратить развитие чувства вины и ненависти к себе. Независимо от того, на что вы злитесь, это чувство возникает из-за невозможности что-то получить или сделать по-своему. Вы без труда сможете избавиться от напряжения, порожденного гневом и возмущением, если определите и выразите желание либо намерение, лежащее в основе фрустрации.

Дав волю гневу и обвинениям в чей-то адрес, вы переходите к следующей стадии – осознанию и выражению того, что вы хотите. Признавшись себе в своем желании, вы начинаете ощущать ту часть себя, которая знает: «Я заслуживаю того, чего хочу». В основе любого

гнева лежит неудовлетворенная потребность любить себя и чувствовать собственную значимость.

Предлагаю вам схему, графически изображающую природу гнева:

ГНЕВ/ОСУЖДЕНИЕ



Я НЕ ПОЛУЧИЛ



Я ХОЧУ



Я ЗАСЛУЖИВАЮ



Я ЕСТЬ

(Любовь к себе, Самооценка, Внутренняя сила)

*Процесс Гнева* – это способ, позволяющий отследить все шаги и превратить злость в силу со знаком «плюс», исходящую из того же источника. Теперь, глядя на эту схему, вы видите последствия подавления или борьбы с собственным гневом. Не желая признавать это чувство как таковое, вы автоматически начинаете терять связь со своими чувствами и желаниями. Затем вы просто перестаете хотеть и отрицаете такие естественные проявления, как признание собственной ценности, любовь к себе и чувство собственного достоинства. Подавляя гнев, вы закрываете источник, который также является источником силы и уверенности.

Чтобы снова обрести это внутреннее могущество, вы можете обратиться к Технике «*Процесс Гнева*» и буквально в течение

нескольких минут почувствовать себя намного лучше. *Процесс Гнева* состоит из трех шагов:

Первый шаг: Рассердиться на себя

Всякий раз, совершая ошибку, упуская возможность или разочаровываясь в самом себе, воспользуйтесь этой «обидой» как поводом для того, чтобы на себя разозлиться. Начните процесс, глядя в зеркало и подогревая свой гнев. Произносите подобные фразы:

«Я возмущен тобой из-за...»

«Ненавижу тебя за...»

«Терпеть тебя не могу, когда...»

«Ты так мне не нравишься, когда...»

«Мне так неудобно, когда ты...»

Начните озвучивать все рациональные и иррациональные обвинения и поводы для появления злости, какие только приходят в голову. Возможно, вы начнете на себя кричать либо говорить твердо и непреклонно.

*(Примечание:* Очень громкий крик мешает сохранять связь с настоящими чувствами, нередко он является средством защиты и нежелания признать то, что творится внутри.)

Говоря о себе, обязательно употребляйте в предложениях местоимение «ты» вместо «я». Это позволит вам выпустить гнев. Например:

**НЕ ГОВОРИТЕ:**

Ненавижу себя.

Я такой плохой.

Я устал от своей слабости.

Ненавижу себя за трусость.

**ГОВОРИТЕ:**

Ненавижу тебя.

Ты такой плохой.

Я устал от ТВОЕЙ слабости.

Ненавижу тебя за трусость.

После двух-трех минут искреннего и даже преувеличенного выражения гнева обвинений переходите к Шагу Второму.

Второй шаг: Станьте мотиватором

Второй шаг предполагает ваши действия в роли мотиватора. Когда вы поднимаете энергию гнева, агрессии, напора в голосе, то

начинаете мотивировать себя, говоря о том, чего хотите и чего не хотите. Например:

**Я хочу**, чтобы ты был более ответственным.

**Я не хочу**, чтобы ты так быстро сдавался.

**Перестань** вести себя как слабак.

**Повзрослей!**

**Я хочу**, чтобы ты приложил все усилия.

**Я хочу**, чтобы ты добился успеха.

**Я хочу**, чтобы ты в себя верил.

**Я хочу**, чтобы ты перестал постоянно жаловаться.

И т. д.

Через две-три минуты высказывания вслух своих желаний и намерений переходите к Шагу Третьему.

Третий шаг: Станьте своим главным фанатом и группой поддержки

Все тем же решительным и настойчивым тоном продолжайте говорить о себе позитивные, мотивирующие утверждения. Например:

**Ты можешь** это сделать.

**Ты заслуживаешь** успеха.

**Ты заслуживаешь** уважения.

**Ты – замечательный!**

**Ты – великолепен!**

**Я люблю** тебя за силу и смелость.

**Считаю** тебя самым лучшим.

**Люблю** тебя.

**Ты будешь** успешным.

**Все тебя любят**, потому что ты – хороший человек.

Процесс Гнева состоит из трех шагов:

- Шаг 1** Выразить вслух гневные высказывания и обвинения. (Употребляйте местоимение «ты» — так вы отводите злость от себя.)
- Шаг 2** Скажите о том, чего вы хотите. (Используйте выражение «Я хочу».)
- Шаг 3** Произнесите позитивные, поддерживающие, ободряющие утверждения.

Когда и как применять Технику «Процесс Гнева»

Когда у вас плохое настроение, депрессия, значит, где-то в подсознании вы себя в чем-то обвиняете. Гнев дает вам возможность извлечь негативные чувства на поверхность и поднять внутреннюю любовь и силу. Этот процесс будет еще более эффективным, если вы сделаете технику вместе с партнером. Представьте, что ваш партнер – это вы, и начните выплескивать свой гнев и обвинения на него. А помощник будет *Копировать* каждое предложение.

Описать или представить мощный энергетический подъем после работы с данной техникой не получится – его можно только ощутить на себе. Когда вам захочется почувствовать себя лучше, живее, сильнее или активнее, найдите внутри то, что вызывает гнев. Если не получается, придумайте или попробуйте вспомнить что-нибудь из прошлого. Находясь в ситуации, в которой выразить свои чувства неуместно, изложите их письменно. Некоторые люди записывают *Процесс Гнева* на аудионоситель, а потом прослушивают по пути на работу и *Копируют* каждое предложение. Только не забывайте оставлять в записи время для повторения фразы.

Этой технике можно без труда обучить ваших друзей. Нужно предварительно дать краткие пояснения и продемонстрировать на примере, попросив *Копировать* каждое предложение.



Еще одно преимущество применения Техники «Процесс Гнева» с другом (супругом и т. д.) состоит в том, что в этом процессе они также могут освободиться от злости в ваш адрес, если таковая накопилась, после чего вы почувствуете большую близость друг к другу.

Когда кто-то в моем офисе чувствует напряжение и внутреннее сопротивление, мы вместе практикуем эту технику. В этом случае все сотрудники *Копируют* чувства этого человека, «поднимая» гнев внутри себя.

### 3. Техника Любовных Писем

*Техника Любовных Писем* – основной прием, позволяющий выразить свои настоящие чувства и поделиться ими с партнером для того, чтобы разрешить конфликт и внутри себя, и в отношениях. Это не только мощный инструмент эмоционального исцеления, но и возможность лучше разобраться в собственных чувствах и понять, насколько важно говорить о них полную правду.

Вот уже много лет тысячи людей посещают мои семинары и без труда овладевают *Техникой Любовных Писем*, а затем успешно ее применяют. Те, кто прошел курс этих занятий, рассказывают, как потом в течение нескольких минут могут разрешить эмоциональные конфликты, выйти из которых другим способом было бы намного сложнее.

#### Формат Любовного Письма

Чтобы написать *Любовное Письмо*, начните с описания гнева, обид и обвинений, а затем двигайтесь через остальные уровни до тех пор, пока не дойдете до Любви.

Каждое *Любовное Письмо* включает в себя пять частей. Если застрянете на каком-то из уровней, вам помогут следующие вступительные фразы.

#### **1. Гнев и обвинения.**

Терпеть не могу, когда...

Меня обижает...

Ненавижу, когда...

Мне надоело...

Я устал от...

Я хочу...

#### **2. Обида и печаль.**

Мне обидно, когда...  
Мне больно, потому что...  
Я ужасно себя чувствую, если...  
Я разочарован...  
Я хочу...

### **3. Страх и неуверенность.**

Я боюсь...  
Я опасаюсь...  
Я не уверен...  
Я хочу...

### **4. Вина и ответственность.**

Мне очень жаль, что...  
Прошу прощения за то, что...  
Пожалуйста, извини меня за...  
Я не имел это в виду...  
Я бы хотел...

### **5. Любовь, прощение, понимание и желание.**

Я люблю тебя, потому что...  
Я люблю, когда...  
Спасибо тебе за...  
Я понимаю, что...  
Я прощаю тебя за...  
Я хочу...

**Запомните:**

***Если хотите улучшить самочувствие, напишите  
ЛюбовноеПисьмо!***

Цель Любовного Письма

Смысл *Любовных Писем* состоит в том, чтобы выразить негативные чувства и избавиться от того, что вам мешает почувствовать и разделить любовь, живущую внутри вас. Мы называем это *Любовными Письмами* не за то, что они начинаются со слов: «Мой нежный Ангел, я люблю тебя всем сердцем...», а потому, что их цель – помочь вам справиться с любыми эмоциями, мешающими свободному потоку любви. Структура *Любовного Письма* базируется на пяти уровнях чувств, о которых мы говорили ранее.

Зачем вообще напрягаться, садиться и описывать все эти чувства?  
Ответ прост:

## **Словесные баталии не помогают!**

Если я начну выражать гнев, намереваясь рассказать партнеру о своей боли, страхе и чувстве вины, чтобы в конце концов добраться до любви, я никогда так и не достигну цели, поскольку, услышав мои злобные обвинения, он рассердится сам и прервет меня. Даже если он (она) согласится меня выслушать, выражение его (ее) лица и отражение эмоций не дадут мне плавно пройти по всем уровням моих чувств. А если я сяду в одиночестве и запишу все свои переживания в виде структуры (*Любовного Письма*), то дам моим эмоциям шанс превратиться в поток и исцелиться.

Вторая важная составляющая *Техники Любовных Писем* – чтение партнером вашего послания вслух. Она преследует две цели:

1. Вы сможете услышать выражение собственных эмоций, и вам будет намного легче их отпустить.

2. Человек, читающий письмо, по мере продвижения через описание ваших чувств сильнее ощутит связь со своими собственными. Дойдя до уровня любви, он актуализирует это чувство в себе. И даже если читатель был холодным, эмоционально закрытым в начале процесса, будьте уверены, к завершению он будет вести себя иначе.

### **Как писать Любовное Письмо**

**1. Начните.** Иногда самая сложная часть во всем этом – решиться написать партнеру *Любовное Письмо*. Постарайтесь уйти из той комнаты, где он находится. Вам вовсе не обязательно испытывать к нему позитивные эмоции в начале своей «работы». Как бы вы себя ни чувствовали, если хотите, чтобы стало лучше, начните писать *Любовное Письмо*.

**2. Пройдите через все пять уровней чувств.** Приступив, расскажите о том, что вызывает гнев и возмущение. Постепенно двигаясь через все стадии, дойдите до позитивных чувств. И помните о пяти основных уровнях эмоций:

1. ГНЕВ, ВОЗМУЩЕНИЕ, ОБВИНЕНИЯ.
2. ОБИДА, ПЕЧАЛЬ, РАЗОЧАРОВАНИЕ.
3. СТРАХ и НЕУВЕРЕННОСТЬ.
4. ВИНА, РАСКАЯНИЕ и «Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ».
5. ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ и НАМЕРЕНИЕ.

**3. Не редактируйте свои чувства.** Цель *Любовного Письма* состоит в том, чтобы выразить чувства и выпустить их наружу. Какая-то часть вашего сознания будет протестовать и некоторые утверждения покажутся бессмысленными, но вы не должны редактировать написанное. Ваши чувства будут казаться иррациональными до тех пор, пока вы не избавитесь от непонятых и отрицательных эмоций.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ БЫТЬ ЛОГИЧНЫМ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ!** Пусть обиженный, испуганный, злой ребенок, живущий у вас внутри, выплеснет весь свой негатив на бумагу. Можете быть стервой или ничтожеством. Раскрыть такие уголки своего внутреннего мира, которые боялись показывать. Сейчас **не время** быть хорошим, понимающим или логически мыслящим, особенно в первых нескольких абзацах вашего письма; доберитесь до любви естественным образом. Даже если всего лишь один процент вашего существа чувствует гнев, излейте его и опишите, что вы чувствуете.

**4. Гнев и обвинения.** Начиная с них письмо, **не старайтесь быть вежливым!** Потешьте ту часть своего «я», которая всегда считает, что вы – правы, а другой – нет. «Ты – лицемер и эгоист!» Выпустите гнев наружу. Не оформляйте его в красивые слова и не рассуждайте. Вот пример, как это НЕ НУЖНО делать: «Я знаю, твой отец тебя никогда не любил, поэтому ты не знаешь, что такое быть нежным, но меня раздражает то, что ты не целуешь меня на ночь». Эта женщина *анализирует* свои чувства вместо того, чтобы просто их *проявить*. Предположим, так: «Меня выводит из себя то, что ты никогда не проявляешь нежности, даже не целуешь меня на ночь...»

**5. Обида и печаль.** Через некоторое время вы заметите, как откуда-то появляется обида и печаль. Возможно, даже начнете плакать, потому что под злостью всегда лежат эти чувства, и теперь, выплеснув приличную часть гнева в своем письме, вы ощущаете настоящую боль. Заметив это изменение, переходите на второй уровень и пишите о том, что вас печалит и расстраивает: «Мне очень обидно, что ты не целуешь меня перед сном. Я чувствую опустошенность. Почему ты так ко мне относишься?»

**6. Страх и неуверенность.** Пройдя уровни обиды, грусти и печали, вы начнете чувствовать страх, неуверенность, незащищенность – это значит, вы оказались на третьей стадии развития эмоций. И снова

опишите свои переживания: «Я боюсь, что ты никогда не будешь относиться ко мне так, как я хочу. Я боюсь, что ты на меня злишься. Боюсь, что ты меня бросишь».

**7. Вина и потребность в прощении.** После выражения страхов и опасений вы уже немного лучше разбираетесь в своих чувствах. Пришло время переместиться на другую ступень и взять на себя ответственность за то, о чем вы пишете: «Мне очень жаль, что мы не всегда ладим. Прости меня за то, что изводила тебя своими придирками, когда ты приходил с работы, жаловалась на то, что ты не хочешь мне помогать... и т. д.»

**8. Любовь, прощение, понимание и желания.** Итак, наступила очередь пятого эмоционального уровня, и вы снова начинаете чувствовать эмоциональную связь с человеком, которому пишете, и ощущаете прилив сил. Теперь естественным образом вы добрались до любви, понимания и прощения. «Я тебя очень сильно люблю. Ты – прекрасный муж. Я хочу, чтобы мы были нежнее друг с другом» и т. д.

**9. Не ждите от себя осознания любви, когда только начинаете писать письмо.** Когда вы приступаете к *Любовному Письму*, то, вероятнее всего, ваши основные эмоции – гнев и возмущение, возможно, еще обида – и почти ничего более. Но стоит выразить эти чувства, и вы заметите, насколько свободно эмоции будут переходить от одного уровня к другому. **Чтобы писать письмо, не ждите, когда снова ощутите любовь!** Ведь цель данной техники как раз в этом и состоит – пройти через все эмоции, блокирующие поток любви. Иногда вам могут понадобиться вспомогательные средства – вступительные фразы или неоконченные предложения. В этой главе мы дадим вам дополнительные подсказки.

**10. Повторение уровней.** Случается так, что, описав весь свой гнев, обиду и страх, практикующий *Технику Любовных Писем* вдруг снова ощущает гнев. Это нормально. Начните еще раз с гнева и пройдите через обиду и страх.

**11. Никогда не заканчивайте Любовное Письмо до тех пор, пока снова не почувствуете любовь.** Это очень важно. Если вы прерветесь раньше, письмо нельзя будет назвать Любовным. Бросить его на середине – значит расписаться в своей бессилии что-либо изменить в личной жизни. Любовь живет в самой глубине, иначе не было бы

гнева/боли/страха. Так что проявите терпение, продолжайте писать, и она возродится.

**12. Пусть все части Любовного Письма будут равными.** Следите за тем, чтобы в письме соблюдался баланс. Часть, в которой говорится о гневе, не должна занимать три страницы, в то время как об обиде вы расскажете на одной, о страхе и вине – в двух абзацах, а любви посвятите одну строчку. Тогда это – **неЛюбовное Письмо**. В конце должно быть много слов о любви и благодарности. Каждое *Любовное Письмо* обязательно содержит в себе что-то от всех пяти уровней.

**13. Не защищайте свою позицию и не пытайтесь объяснить личную точку зрения.** *Цель Любовного Письма не в том, чтобы предоставить информацию, а в том, чтобы выразить эмоции.*

Например, оно не должно выглядеть так: «Когда ты пришел домой и рассказал о вашем разговоре с начальником, я подумала, что теперь тебе придется оставаться на работе допоздна, и, естественно, расстроилась. Но рассудила, что, если скажу тебе об этом сразу, ты разозлишься, поэтому я подождала до обеда».

Вы прочитали пояснение. Вместо этого в *Любовном Письме* следовало бы сказать: «Ненавижу, когда ты задерживаешься на работе. Терпеть не могу, когда ты приходишь домой слишком поздно и у тебя совсем не остается времени на меня. Мне грустно оттого, что тебе приходится так много работать. Мне больно, что ты не рядом со мной. Обидно, что мы мало бываем вместе. Я боюсь, что ты на меня разозлишься за такие мои чувства».

Видите разницу?

**14. Адресуйте Любовное Письмо себе, чтобы справиться со своими эмоциями и добраться до любви.** Не пишите *Любовное Письмо* с целью изменить партнера, мать и так далее. Вы обязательно почувствуете себя лучше, «послав» себе такое письмо, поэтому даже если другой человек откажется вам писать, составьте его сами.

Что делать после того, как вы написали партнеру *Любовное Письмо*

**1. Закончив писать Любовное Письмо, отдайте его партнеру и попросите его прочесть вслух так, как если бы он сам был его автором (убедитесь в том, что оно написано разборчиво, а еще лучше – напечатано).**

**2. Получатель должен попытаться прочесть письмо как можно лучше, воссоздавая эмоции автора.** Хотя, читая о негативных чувствах

партнера в свой адрес, довольно сложно практиковаться в актерском мастерстве. Голос чтеца может быть слишком монотонным или бесцветным (особенно если в это время ему приходится себя контролировать). *Пусть партнер читает вам письмо даже и без особого чувства, не обвиняйте его в том, что он делает что-то неправильно!*

**3. Если ваш партнер тоже написал вам Любовное Письмо,** прочтите написанное сразу же, как только текст окажется в ваших руках. Возможно, в том случае, когда после чтения вы не почувствовали себя лучше, вам захочется поменяться ролями и озвучить свое письмо.

**4. Если ваш партнер не писал вам Любовного Письма,** то ли отказался, то ли настаивал на том, что в отличие от вас не испытывает такой потребности, *не удивляйтесь, если он расстроится, читая ваше письмо.* Это означает, что оно попало в точку. Теперь ваш партнер тоже добрался до своих подавленных чувств и сам захочет написать Любовное Письмо. Когда вы говорите правду, ваш спутник ощущает себя в большей безопасности и готов дать волю своим чувствам.

**5. Если вы читаете письмо и какая-то строчка** вас особенно задела, вернитесь и прочтите ее несколько раз. Вероятно, вы расстроились из-за того, что она подняла на поверхность какие-то особо сильные чувства, поэтому повторное чтение поможет освободиться от этих эмоций.

**6. Если после совместного чтения Любовного Письма с партнером вам не стало лучше, сделайте следующее:**

а) напишите еще одно письмо – возможно, вы еще не добрались до самых глубоких чувств;

б) прочтите партнеру вслух свое письмо – это помогает избавиться от негативных эмоций;

в) перечитайте письмо партнера и попросите его перечитать ваше;

г) отложите *Любовные Письма* примерно на час, расстаньтесь на некоторое время, но договоритесь о встрече, когда вы снова можете их прочесть. **И до тех пор не общайтесь друг с другом.**

Правила чтения Любовных Писем

1. *Никогда не прекращайте читать Любовное Письмо, пока не дойдете до конца.* Это коварный путь, опасный тем, что вы «зависнете» на негативных чувствах партнера по отношению к вам,

так и не добравшись до любви и прощения. Найдите в себе силы дочитать письмо полностью, независимо от его содержания.

2. *Во время чтения удерживайтесь от комментариев* вроде: «Как ты можешь такое говорить, да ты намного хуже меня!» или «Называешь меня ничтожеством, а сам-то ты кто!» **Комментарии запрещены.** Просто читайте о чувствах человека и отслеживайте свои.

## **Как писать Любовные Письма другим людям**

*Любовные Письма*, адресованные не партнерам или супругам (например, родителям, детям, другу, сестре, брату, начальнику и так далее), – это прекрасный способ избавиться от негативных эмоций, накопившихся у вас по отношению к ним, и возможность почувствовать больше любви и гармонии в ваших отношениях. Но если вы пишете *Любовное Письмо* отцу, соседу по комнате или лучшему другу, пожалуйста, примите во внимание один важный совет:

**Ни при каких обстоятельствах не отдавайте Любовное Письмо адресату до тех пор, пока не поясните ему, в чем суть послания.**

Обмен *Любовными Письмами* уместен в любых видах отношений – родственных, дружеских, деловых и любовных. Эта техника существует не для того, чтобы сбросить на кого-то свои негативные эмоции, она предоставляет возможность поделиться *всеми* чувствами, дойдя до любви и одобрения.

Было бы правильно немного сбавить тон в начале письма – в разделе, посвященном гневу. Если письмо матери будет звучать так: «Мама, ты – никчемный человек. Ты разрушила всю мою жизнь», она будет шокирована!

**Не рассчитывайте на то, что ваши близкие безоговорочно примут ваши Любовные Письма, не понимая основных принципов данной техники.**



В некоторых случаях написанное *Любовное Письмо* лучше оставить неотправленным. Либо его можно написать и попросить близкого друга прочесть вам изложенное вслух.

1. Если вы адресовали *Любовное Письмо* не очень близкому человеку либо тому, кто не в состоянии ответить, попросите кого-то из окружения прочитать вам послание. Это произведет чудесный эффект на вас обоих. Возможно, потом вы решите отдать письмо, вычеркнув раздел, посвященный гневу. Или, если вы пишете *Любовное Письмо* своему трехлетнему сыну, пусть малышу его прочтет отец.

2. В том случае, когда «получатель» не знаком с *Техникой Любовных Писем*, после того, как вы все напишете и разберетесь со своими чувствами, можете рассказать ему всю правду – лично, по телефону, в письме. Например:

«Помнишь, мама, на прошлой неделе мы разговаривали с тобой по телефону, и ты бесконечно жаловалась на здоровье, я на тебя страшно **разозлилась**. Мне **тяжело** слушать о том, что ты больна, и я **боюсь**, как бы твое состояние не ухудшилось. Я чувствую собственное **бессилие**, поскольку ничем не могу тебе помочь, и очень **сожалею**, что бываю такой нетерпимой. Я **люблю** тебя и хочу, чтобы ты о себе больше заботилась и выздоровела!»

Обратили ли вы внимание на то, что этот разговор содержит в себе все пять уровней чувств? Вы без труда сможете так общаться, не поднимая никакого эмоционального напряжения, что, несомненно, случилось бы, если бы вы просто написали *Любовное Письмо* и тут же отдали его адресату.

3. Когда вы сами в достаточной мере освоите *Технику Любовных Писем*, а также дадите почитать книгу родственникам, можете практиковать данный метод все вместе. Главное, чтобы каждый участник понимал правила написания *Любовного Письма* и саму философию этой книги. Мы добивались потрясающих успехов с помощью предложенного метода в работе с родителями и детьми, братьями и сестрами и прочими участниками.

Что делать, когда партнер не хочет читать ваше *Любовное Письмо* и не желает писать вам

Иногда бывает так, что вы (или ваш партнер) решаете написать *Любовное Письмо*, чтобы разрешить какой-то конфликт, но второй его

участник отказывается применять технику. Как поступить?

1. Не используйте отказ как повод вообще отказаться от письма и «зависнуть» со своими негативными чувствами – пишите в любом случае. Вы делаете это *для себя*. Вы будете вознаграждены сторицей – избавитесь от мешающих эмоций и доберетесь до любви.

2. Закончив письмо, предложите партнеру его прочесть.

3. Если он не хочет этого делать, не вступайте с ним в разговор до тех пор, пока он не прочитает написанное. В противном случае вы тут же влипнете в ссору либо полностью подавите свои чувства; и то, и другое одинаково плохо. Просто скажите ему: «Написав это письмо, я почувствовала себя намного лучше. Я бы хотела, чтобы ты его прочел, и мы сможем справиться с ситуацией. Но до тех пор, пока ты этого не сделаешь, я не хочу с тобой общаться, потому что знаю – мы начнем ссориться. Чуть позже я к тебе подойду». Потом займитесь своими делами и вернитесь примерно через час или когда сочтете нужным. Если он продолжает упорствовать, снова уйдите и попробуйте позже. В конце концов ему самому станет любопытно узнать – что же там в письме – и он согласится его прочесть. Если нет, тогда стоит серьезно переоценить ваши отношения и решить – нужен ли вам партнер, который не желает сотрудничать и принимать участие в деле разрешения конфликта.

## **Как себя вести после чтения *Любовных Писем***

Никогда не выбрасывайте свои *Любовные Письма*. Мы предлагаем вам хранить их в одном месте – в комодке, ящике стола или в блокноте. И если в какой-то день вы очень спешите, но при этом почувствуете душевный дискомфорт, выберите какое-нибудь старое письмо и попросите партнера прочесть его вслух. Вы удивитесь, узнав, что большинство *Любовных Писем* написаны на одни и те же темы. В основном пары снова и снова ссорятся по поводам, которые можно поделить на десять основных групп:

Тема 1: Почему бы тебе не взять на себя больше работы по дому?

Тема 2: Почему ты меня постоянно критикуешь?

Тема 3: Ненавижу, когда ты от меня «закрываешься», – и так далее.

Короче говоря, найдите *Любовное Письмо* на ту же тему, которая волнует вас сейчас, и воспользуйтесь им. Сначала – чтобы прочесть его вслух себе, после – чтобы его прочитал партнер вслух себе, а потом – вам. Но не стоит возлагать на этот способ больших надежд, поскольку лучше всего работает «свежее» *Любовное Письмо*.

Еще один повод для хранения *Любовных Писем* – вы сможете наблюдать за собственным внутренним ростом, за тем, как все больше любви приходит в вашу жизнь. Перечитывайте свои старые *Любовные Письма*, когда находитесь в приподнятом состоянии духа, чтобы еще раз увидеть, какими маленькими кажутся горы прежних проблем, когда любишь и чувствуешь любовь. В состоянии эмоционального расстройства сложности увеличиваются в десятки раз. Возвращение к написанным когда-то *Любовным Письмам* даст вашему подсознанию ценную обратную связь и станет хорошей точкой отсчета для уравнивания будущих эмоциональных реакций.

**Помните:** Несмотря на то что вы успешно справились со старыми конфликтами и проблемами, новые будут возникать до тех пор, пока не исцелятся *все* ваши подавленные чувства. Каждая ссора, обида или кризис представляют собой возможность добраться до глубин вашего любовного потенциала, а *Техника Любовных Писем* является своего рода картой, которая помогает исследовать ваши чувства.

Что делать, когда требуется неотложная эмоциональная помощь

Случалось ли так в вашей жизни, что вы начинали ссориться с партнером, например, при входе в ресторан?

Либо запланировали большую вечеринку и ссора вспыхивала между вами и мужем (женой) прямо перед приходом гостей?

Что делать, когда вам необходимо написать *Любовное Письмо*, но есть только пять минут?

Напишите мини-Любовное Письмо!

Найдите лист бумаги, салфетку, конверт – все что угодно – и запишите хотя бы по одному предложению, касающемуся каждого уровня чувств. Например: Максин считает, что, когда они собрались встретиться с друзьями в шикарном ресторане, Шон не обратил должного внимания на то, как она выглядит.

Дорогой Шон!

1. Я разозлилась на тебя за то, что ты вел себя как настоящий невежа и не сказал мне, как я хорошо выгляжу.

2. Мне обидно, когда ты не обращаешь на меня внимания и не ценишь меня.

3. Я боюсь, что ты больше не интересуешься мною, как раньше.

4. Прости за то, что иногда я слишком сильно реагирую и эмоционально закрываюсь от тебя.

5. Я очень тебя люблю и хочу, чтобы сегодня вечером мы чудесно провели время вместе. Давай постараемся.

С любовью, Максин

Хотя у Максина нет времени, чтобы подробнее рассказать о том, почему она злится и обижается, теперь она, как и Шон, намного лучше разобралась в своих чувствах. Позже у них будет больше времени, они напишут более подробные версии *Любовных Писем* и конфликт будет исчерпан.

## **Подсказки, которые помогут в составлении первых Любовных Писем**

1. Если вы с партнером решили воспользоваться *Техникой Любовных Писем*, но нервничаете, поскольку никогда раньше не писали друг другу столь откровенно, и хотите быть уверенными в результате, мы можем предложить вам следующее: пусть каждый из вас напишет *Любовное Письмо*, адресованное кому-то другому – матери, отцу, начальнику и так далее. Затем обменяйтесь письмами и прочтите их вслух друг другу. Когда вы поймете, насколько лучше чувствуете себя после этого по отношению к человеку, которому писали письмо, хотя его нет рядом, вы с большей уверенностью приступите к написанию *Любовного Письма* партнеру.

2. Первые несколько *Любовных Писем* могут оказаться довольно длинными, и вам понадобится немало времени, чтобы пробраться от отправной точки, гнева, к другим эмоциям, особенно если в ваших отношениях было немало подавленных чувств. Мы советуем вам не пытаться описать в одном таком письме сразу все, что вы когда-либо испытывали к партнеру. Если *Любовное Письмо* занимает слишком много времени, постарайтесь разобраться с какой-то частью проблем,

а не сваливать вопросы секса, денег, власти, общения и совместимости в одно письмо.

Полезные советы для написания Любовных Писем

Годы применения и обучения других людей *Технике Любовных Писем* позволили мне разработать дополнительные приемы, благодаря которым полностью раскрываются все уровни эмоций. Когда с помощью письменного выражения снимается напряжение на одном уровне, вы с легкостью перемещаетесь на следующий. Давайте рассмотрим каждый из них отдельно.

## Первый уровень: Гнев и Обвинения

Если вы расстроены или, наоборот, вообще не ощущаете никаких эмоций, значит, где-то внутри вас сжигает гнев. Возможно, вы этого не осознаете, потому что его нетрудно подавить. *Каждое Любовное Письмо обязательно нужно начинать с выражения гнева.* Иначе вы никогда не доберетесь до более глубокого слоя – любви.

Вы не можете начать, у вас не получается сдвинуться с места?

Попробуйте воспользоваться вступительными фразами, они помогут выплеснуть злость:

«Я ненавижу, когда...»

«Мне не нравится, когда...»

«Если бы я не был воспитанным человеком, то разозлился бы на...»

«Меня возмущает...»

«Мне надоело...»

Несколько примеров со вступительной фразой: «**Меня злит...**»:

«**Меня злит**, когда ты не говоришь мне комплиментов».

«**Меня злит**, когда ты целыми днями ноешь».

«**Меня злит**, когда ты меня не слушаешь».

Просто повторяйте начальную фразу и заканчивайте предложение теми словами, которые приходят вам в голову.

Раздел в *Любовном Письме*, посвященный гневу, – это часть, где вы выплескиваете свои обвинения и критику, не пытаясь быть логичным и ответственным. Я воспринимаю это как отпечаток приступа гнева на бумаге. В это время вы выпускаете наружу внутреннего ребенка.

Поэтому можно использовать любые запрещенные психологами слова:

«**Ты всегда** так делаешь!»

«**Ты никогда** не приходишь вовремя».

«**Тебе давно пора** повзрослеть!»

Жалуйтесь на все, что хотите. Позвольте полностью раскрыться той части вашего характера, которая обычно все критикует.

Можете обобщать, переходить на личности. Дайте себе шанс конкретизировать некоторые детали. Например, вместо того чтобы просто сказать: «Ненавижу, когда ты ведешь себя как законченный эгоист», напишите: «Ненавижу, когда ты ведешь себя как законченный эгоист. Как ты мог заставить меня ждать тебя в магазине целых два часа?» «Ненавижу тебя, ненавижу!» – это слишком общее выражение. Для того чтобы избавиться от этого чувства, нужно уточнить *за что*. Некоторые люди визжат и выкрикивают обобщения и считают, что таким образом освобождаются от напряжения, но в итоге оказывается, что чувство осталось в подавленном состоянии, при этом наступило еще и эмоциональное истощение.

Кроме того, на всех уровнях важно упоминать о своих желаниях и намерениях. Самая сильная фраза-намерение – «*Я хочу*». Давайте посмотрим, как ее можно применить на Первом уровне – уровне Гнева и Обвинений:

«**Ненавижу**, когда ты обращаешься со мной так, будто я разрушила твою жизнь. **Терпеть не могу**, когда ты говоришь, что тебе все равно. **Меня раздражает**, когда ты теряешь над собой контроль и кричишь на меня. **Не выношу**, когда ты меня игнорируешь. **Я хочу**, чтобы ты проявлял обо мне больше заботы. **Хочу**, чтобы ты считал меня замечательной. **Ненавижу** твою слабость. **Я хочу**, чтобы ты тоже брал на себя ответственность за наши проблемы».

Вот несколько вспомогательных фраз:

«**Меня просто выводит из себя...**»

«**Я так устал слушать** твои жалобы...»

«**Ты такой зануда...**»

«**Ведешь себя как идиот...**»

«**А как ты думаешь, я себя чувствую**, когда...»

«**Да как ты можешь...**»

Когда вы закончите с первым уровнем, переходите ко второму – Обиде и Печали.

Второй уровень: Обида и Печаль

Несколько фраз, которые помогут вам выразить эмоции второго уровня:

«Мне очень грустно, когда...»

«Меня печалит то, что...»

«Мне обидно, когда...»

«Мне больно из-за...»

«Я сильно разочарована...»

«Мне грустно думать, что...»

«Так обидно видеть, что ты...»

На втором уровне, равно как и на первом, очень полезно употреблять фразы-намерения:

«Я хочу...»

«Мне нужно...»

Например, женщина может испытывать к своему партнеру такие чувства: «**Мне грустно** оттого, что ты не обнимаешь, не прижимаешь к себе, не целуешь меня. **Мне больно** чувствовать, что тебя ко мне не влечет. **Обидно**, что у тебя нет для меня свободного времени. **Я хочу**, чтобы ты говорил мне комплименты. **Я ужасно себя чувствую**, когда ты не замечаешь моего нового платья. **Я хочу**, чтобы ты мною гордился».

Завершив второй уровень, перемещайтесь к своим Страхам.

Третий уровень: Страх и Неуверенность

«**Я боюсь**, что ты меня уже не любишь...»

«**Я боюсь**, что ты мне снова сделаешь больно...»

«**Боюсь**, тебе уже все равно».

«**Я боюсь**, что не смогу тебя сделать счастливой».

«**Я сомневаюсь**, что ты сможешь меня простить».

«**Я боюсь**, что тебе не понравится это письмо...»

Как и в предыдущих разделах, необходимо включать фразы-намерения:

«**Я хочу...**», «**Мне нужно...**», «**Я бы хотел...**». Например:

«**Я боюсь**, что мы уже никогда не найдем общий язык. **Боюсь**, наш брак трещит по швам. **Сомневаюсь**, что ты когда-нибудь изменишься.»

**Боюсь, что я недостоин тебя. Я боюсь, что ты мне сделаешь больно. Я хочу, чтобы ты меня ценила. Я бы хотел, чтобы ты меня принимала таким, как есть. Мне необходимо чувство безопасности рядом с тобой».**

Когда закончите работать с этим уровнем, приступайте к следующему – Вине и Ответственности.

Четвертый уровень: Вина и Ответственность

Большинство людей считают, что если они чувствуют вину или сожаление, значит, сделали что-то неправильно либо должны взять на себя всю ответственность за что-то. Это убеждение мешает ощутить естественное чувство сожаления. Чтобы о чем-то сожалеть, вы не обязательно должны кого-то ранить или обидеть. Я сожалею, когда болеет моя мама. Если я нечаянно кого-то обидел, мне очень жаль, хотя ни в чем не виноват. На четвертом уровне *Любовного Письма* вы имеете возможность выразить чувство вины и ответственности и освободиться от них.

«**Мне жаль, что я тебя обидела...**»

«**Я очень сожалею** о том, что не могу сделать тебя счастливой...»

«**Извини** за то, что иногда я бываю эгоистичным...»

«**Мне очень жаль, что мы поссорились...**»

«**Прости меня, я так сильно разозлилась...**»

«**Извини, я критиковала тебя в присутствии тех людей...**»

«**Мне очень жаль, что я наделал столько глупостей...**»

«**Прошу тебя, прости меня за то, что отдалился...**»

«**Мне очень жаль, что я тебя смутила...**»

И помните о фразах-намерениях: «**Я хочу...**», «**Мне нужно...**»

Вот пример, как совместить вину и намерение:

«**Мне очень жаль, что мы снова поссорились. Прости, я так сильно разозлился. Извини, я слишком долго тянул с этим письмом. Я сожалею, что не могла тебя порадовать. Мне неприятно знать, что мы обижаем друг друга. Лучше я тебе всегда буду писать *Любовные Письма*, чем кричать и ссориться. Прости меня за то, что я вышел из себя. Я хочу поддержать тебя. Хочу, чтобы ты была счастлива. Я вовсе не собирался испортить нашу поездку. Мне хотелось, чтобы мы чудесно провели время. Пожалуйста, прости меня за ту вспышку**



гнева. Вместо этого **я должна была** написать тебе *Любовное Письмо*. **Мне очень жаль**, что я тебя обидела».

Не забывайте, **выражая чувство вины, вы не должны защищаться**.

Цель *Любовного Письма* состоит не в том, чтобы доказать свою правоту или признать вину. Вы просто делитесь своими настоящими чувствами. Вы не обязаны ошибаться, чтобы чувствовать вину и сожаление. Но, когда вы говорите «прости меня», партнер получает возможность вас простить и ощутить прилив любви.

Завершив этот раздел, идите к следующему. Теперь вам будет очень просто говорить о Любви, Прощении, Понимании и Намерении.

Пятый уровень: Любовь, Прощение, Понимание и Намерение

Выразив свои эмоции и освободившись от них на первых четырех уровнях, вы пришли к совершенно естественному итогу – чувству любви и приятия. Принимать не значит полностью соглашаться с поведением другого человека, просто теперь вы снова способны его любить. Мы определяем слово «прощать» как готовность снова отдавать. Я могу вас любить, даже если не совсем разделяю ход ваших мыслей или действий. Но как только вы избавитесь от гнева, обиды, страха и вины, вы уже готовы почувствовать и выразить свою любовь.

«**Мне нравится** быть с тобой рядом».

«**Я люблю** тебя за то, что ты такая чувствительная».

«**Ты – самая лучшая** жена на свете».

«**Ты придаешь** мне столько уверенности в себе».

«**Я обожаю**, когда ты меня целуешь».

«**Мне нравится**, как ты меня ласкаешь».

«**Я так рада**, что ты хочешь быть со мной».

«**Мне нужны** твои объятия».

«**Я предпочитаю**, чтобы ты говорил мне правду».

«**Я прощаю** тебя за то, что критиковала меня».

«**Я понимаю**, тебе было страшно».

«**Спасибо за то**, что ты меня так хорошо понимаешь».

Фразы-намерения также должны быть включены в раздел, посвященный любви. «Я хочу...», «Мне нужно...», «Я буду...», «Я обещаю...», «Я знаю...». Например:

**«Я очень сильно тебя люблю. И мне нужна твоя любовь. Я хочу, чтобы ты всегда меня любил. Я постараюсь быть более терпимой. Я с удовольствием нахожусь с тобой рядом. С тобой так весело. Я считаю тебя необыкновенно талантливым. Мне очень нравится, когда ты со мной открыт. Я постараюсь быть открытой с тобой. Мне кажется, мы – отличная пара. Я знаю, ты не хотел меня обидеть. Я прощаю тебя за то, что иногда ты бываешь несправедливым. Ты такой милый. Я люблю тебя и хочу, чтобы ты любил меня. Давай постараемся».**

Иногда бывает, что, дойдя до пятого уровня, человек вдруг снова начинает ощущать злость. Это означает, что где-то еще остался подавленный гнев, вы не вытащили его на поверхность, работая над первым уровнем. Начните о нем писать, и вы снова придете к любви. Рассказав во второй раз о том, что вас злит, пройдитесь по всем оставшимся уровням, дополните хотя бы по одному предложению и вернитесь к любви.

Что касается последнего, пятого уровня – отдайтесь эмоциям, не старайтесь выглядеть слишком умным. Если нужно, употребляйте превосходную форму: «Ты – самый лучший муж на свете!» Пусть ваш партнер знает, что вы его любите. Никто никогда не устанет слышать о том, как его любят, – ни ваш супруг, ни мать, ни дочь и прочие. Вы не просто передаете информацию, вы позволяете чувствам течь. Выражая их через слова, вы выпускаете их наружу. Если любовью не делитесь, ее поток постепенно пересыхает. И тогда вы перестаете ее чувствовать.

Если вы пишете *Любовное Письмо* человеку, с которым вас не связывают страстные чувства, безусловно, раздел, посвященный любви, будет выглядеть иначе. Вот несколько вступительных фраз для такого варианта *Любовных Писем*:

**«Я очень благодарна тебе за то, что стал для меня таким хорошим другом...»**

**«Спасибо тебе за помощь».**

**«Мне очень нравится, когда ты даешь мне обратную связь».**

**«Обожаю твое чувство юмора».**

**«Я поддерживаю тебя в твоём начинании».**

**«Я понимаю, ты прилагаешь все усилия».**

**«Вы – прекрасный начальник».**

**«Я очень рада, что у меня есть такой брат, как ты».**

**«Я считаю Вас замечательным учителем».**

Не пытайтесь в этом разделе форсировать или преувеличивать свою любовь. Есть люди, которые вам никогда особенно не нравились просто потому, что у вас мало общего. Но вы можете написать *Любовное Письмо* и такому человеку, если очень на него злитесь, а дойдя до пятого уровня, постарайтесь понять его благие намерения и простить. Попробуйте увидеть в нем что-то хорошее. И помните: то, что вы не в состоянии простить человеку, можете повторить и сами, просто чтобы понять его поведение.

Последний раздел *Любовного Письма* дает вам отличный шанс открыть бесконечный источник любви и приятя, который обитает внутри вас. Эта техника оказывается очень действенной, поскольку вы не пожалели времени и сил, чтобы раскрыть все свои эмоциональные уровни, застилающие любовь: гнев, обиду, страх и вину. Применяя этот метод, вы обретете уверенность в себе и убедитесь, что под любыми негативными эмоциями вас всегда ждет любовь и, чтобы выпустить ее наружу, нужно всего лишь говорить правду о своих чувствах.

## **Примеры Любовных Писем**

Я бы хотел предложить несколько вариантов, чтобы вы получили представление о том, как выглядит настоящее *Любовное Письмо*. Эти письма были написаны нашими клиентами и участниками семинаров.

**Тим и Джейн**

(Тим и Джейн ссорились из-за распределения работы по дому. Я привожу образцы их *Любовных Писем*, адресованных друг другу. Это относительно короткие варианты.)

Дорогой Тим!

Ты – тупой эгоист. Да что с тобой происходит? Мне надоело постоянно ворчать, стаскивая тебя с кровати каждое утро. Ненавижу твою лень. Почему бы тебе не вылезти из постели, ленивое животное? Ты вообще ничего не делаешь. По дому полно работы, а ты только и

делаешь, что спишь. Меня это безумно раздражает. А потом ты еще и злишься на меня за то, что я пытаюсь согнать тебя с кровати. Я просто вне себя. Терпеть не могу, когда мне приходится превращаться в сварливую тетку.

Мне обидно, когда ты на меня кричишь, хотя я просто пытаюсь помочь. И грустно, что ты считаешь меня мегерой. Мне тяжело видеть тебя таким уставшим, я хочу, чтобы ты чувствовал себя хорошо. Мне больно, когда мы так ругаемся. Обидно, что у нас разные рабочие графики и тебе нужно дольше спать. Печально, что мы друг друга обижаем.

Я очень боюсь, что ты будешь думать, будто я стала ворчливой занудой. И переживаю – а вдруг из-за этого ты меня разлюбишь. Я волнуюсь – сможем ли мы когда-нибудь навести в доме порядок, ведь ты так много спишь. Мне кажется, что из-за учебы, из-за работы и сна я совсем мало тебя вижу последние годы. Я боюсь, что ты не сможешь помогать мне с ребенком, потому что так сильно устаешь.

Прости, что ворчу на тебя. Мне жаль, что ты так устаешь. Извини, что стаскиваю тебя с кровати. Наверное, я делаю это потому, что скучаю по тебе и хочу быть рядом. Я сожалею, что тебе приходится так много работать и ты сильно утомляешься. Прости, что не могу в этом помочь.

Тим, я очень тебя люблю. Ты прекрасный муж, и у нас много общего. Я рада, что у меня есть ты. Я так счастлива, что мы живем вместе. Я знаю, ты меня любишь и заботишься обо мне. Ты замечательный человек, и я тобой горжусь. Я ценю все, что ты делаешь по дому. И прощаю за то, что ты постоянно такой уставший; я тоже устаю. Я счастлива, что люблю тебя. Спасибо за то, что терпелив со мной.

Люблю тебя, Джейн

Дорогая Джейн!

Что с тобой происходит? Ты когда-нибудь остановишься? Постоянно ворчишь, придираешься и пилишь меня! Если ты считаешь себя такой идеальной, почему бы тебе самой не отремонтировать кухню? Я терпеть не могу, когда ты со мной так обращаешься. Я не видел, чтобы ты просверлила хотя бы одну чертову дырку в стене или повесила хоть одну полку. Мне осточертели твои жалобы. Я хочу,

чтобы ты ценила то, что я делаю для тебя, а не критиковала постоянно. Я это ненавижу.

Мне очень тяжело осознавать свои недостатки и признавать ошибки. Обидно, что ты не считаешь меня достаточно хорошим мужем. Обидно, когда ты называешь меня лентяем. Мне грустно оттого, что я не знаю, как нужно ремонтировать дом, делаю ошибки, а ты постоянно меня упрекаешь.

Я боюсь, что всю жизнь буду совершать неправильные шаги и спотыкаться. Переживаю от того, что приходится слишком много работать. Я нервничаю, потому что мне кажется, что ты воспринимаешь меня как неуклюжего глупого клоуна. Боюсь, что у меня не хватит времени сделать все, что задумал. Мне бы очень хотелось больше отдыхать вместе с тобой, а не только ремонтировать дом.

Прости меня, по правде говоря, я и сам на себя злюсь за то, что не могу сдержаться и кричу на тебя. Прости за то, что бываю ленивым. Мне очень жаль, что я не знаю толком, как нужно делать ремонт в доме. Мне стыдно, когда я выхожу из себя.

Джейн, я очень, очень тебя люблю. Я мог бы сказать об этом тысячу раз. Я просто надеюсь, что ты увидишь, как этой любовью светится мое лицо и как ее излучает сердце. Ты чудесная жена, и мне очень хорошо с тобой живется. Я не представляю рядом другой женщины, которая бы так идеально мне подходила. Я высоко ценю твою любовь, она мне очень нужна. Я хочу, чтобы ты мною гордилась. Хочу, чтобы у нас был красивый дом. Хочу, чтобы наша совместная жизнь была счастливой. Хочу быть тебе замечательным мужем. Я люблю тебя и хочу сделать тебя счастливой.

С любовью, Тим

Любовное Письмо Джоанны ее парню

Дорогой Фрэнк!

Ты – самовлюбленный эгоист. Я ненавижу тебя за то, как ты вел себя на той вечеринке. Ты посмел бросить меня одну и двадцать минут проговорить с той женщиной?! Я еще никогда в жизни так не злилась. Ты просто вывел меня из себя. Ты – такой же, как все мужчины, которых я встречала, единственное, что тебя интересует, – собственное эго и секс. С меня хватит. Я видела, как ты заигрывал с той стервой. Меня раздражала мысль о том, что если бы я подошла, то

помешала бы вашему разговору. Ненавижу тебя за то, что испортил мне вечер. И я очень зла на тебя за то, что ты сделал вид, будто ничего не произошло, и обвинил меня, будто я сделала из мухи слона. Я хотела быть с тобой в тот вечер, а ты все разрушил.

Своим поступком ты меня обидел до глубины души. Мне грустно думать о том, что я тебе надоела. Я чувствовала себя ужасно, глядя, как ты смеялся и шутил с ней, пока я сидела в одиночестве. Мне больно, когда ты мною пренебрегаешь. Когда прячешься от нашей любви. Обидно, что ты считаешь, будто я тебя недостойна. В тот вечер мне было очень печально, я чувствовала, как далеки мы друг от друга. Я всегда хочу быть рядом с тобой. Так неприятно, когда ты уделяешь столько внимания другим женщинам и забываешь обо мне. Пожалуйста, пойми, что я чувствую. Мне нужно, чтобы ты дал мне понять, насколько я для тебя важна.

Я боюсь, что ты меня бросишь. Что ты меня больше не любишь. Боюсь, что другие женщины окажутся красивее меня. Я переживаю, что буду тебя ревновать, а ты начнешь злиться. Я нервничаю, что недостаточно хороша для тебя. И опасаясь, что не выдержу конкуренции. Боюсь, эти проблемы всегда будут всплывать между нами. Я боюсь одиночества.

Прости за то, что я набросилась на тебя дома. Извини, что больше не доверяю. Сожалею о том, что закрылась в себе и была так холодна, когда мы потом занимались любовью. Мне очень жаль, что мы поссорились. Прости за то, что ревновала. Я знаю, ты меня любишь, а на вечеринке у тебя просто был интересный разговор. Сожалею, что иногда в компаниях бываю замкнутой. Наверное, я просто чувствую себя неуверенно среди людей.

Я хочу тебе доверять. Я хочу, чтобы мы были счастливы. Хочу, чтобы, когда тебе интересно, ты приглашал и меня. Я хочу тебя любить и надеюсь, ты будешь мною гордиться. Я постараюсь перестать бояться, что ты меня оставишь, если мы не вместе.

Фрэнк, я очень тебя люблю. У меня ни с кем никогда не было таких прекрасных отношений, как с тобой. Ты меня поддерживаешь, и я считаю тебя потрясающим мужчиной. Я счастлива, что ты рядом. Я ценю твою доброту и чуткость.

Мне нравится жить с тобой вместе. Я обожаю, когда ты меня слушаешь и трепетно относишься к моим чувствам. Спасибо за то, что

согласился воспользоваться *Техникой Любовных Писем*, чтобы разобраться в причинах наших ссор. Спасибо за то, что проявил понимание в отношении моей неуверенности. Я благодарна тебе за то, что рядом с тобой чувствую себя прекрасной женщиной. Ты мне очень нужен. Я хочу, чтобы мы были вместе и любили друг друга еще сильнее.

С любовью, Джоанна  
Письмо Бонни ее отцу

***Примечание: Бонни не отдала это письмо отцу. Она написала его и попросила подругу прочесть вслух. Потом немного смягчила раздел, посвященный гневу, и отдала письмо адресату.***

Дорогой папа!

Я тебя ненавижу! Ты меня никогда не любил. Никогда меня не поддерживал. Никогда не понимал. Все эти годы был ко мне очень холоден. Ненавижу за то, что ты обо мне не заботился и не проявлял интереса. Ты – самый эгоцентричный человек на свете. Ничтожество, все, что ты делал, – пил и жаловался на жизнь. Я терпеть тебя не могу за то, что ты никогда не помогал маме, не поддерживал ее, не заботился. Я с ужасом вспоминаю все те годы, как ты с ней обращался! Не выношу тебя. Мне за тебя стыдно. Ненавижу твое отвратительное пьянство. Твою слабость. Ты никогда не был для меня настоящим отцом.

Мне очень обидно, что тебе на меня было наплевать. Больно оттого, что я не чувствовала отцовской любви. Ты никогда со мной не играл. У меня фактически не было отца, и это очень грустно. Я никогда по-настоящему тебя не знала, и это печально. Я с болью думаю о том, как много мы упустили. И горько осознавать, что ты убиваешь себя алкоголем. Мне очень тяжело оттого, что я на тебя злюсь. Я хотела бы почувствовать настоящую родственную близость, не злость. Я хотела бы тобой гордиться. Мне больно оттого, что я тебя стыжусь.

Боюсь, ты меня совсем не любишь. Возможно, ты никогда по-настоящему не хотел иметь дочь. Я боюсь, что мы уже не станем ближе друг к другу. И что я никогда не смогу тебя простить. Я хотела бы тебя простить. Я хочу тебя любить и понимать.

Мне очень жаль, что я редко испытываю к тебе теплые чувства. Прости, что больше тебе не звоню. Я сожалею, что попыталась вычеркнуть тебя из своей жизни. Иногда мне хотелось, чтобы у меня

был другой отец. Мне тебя жалко, ты такой несчастный. К моему сожалению, я не могу тебе помочь. Жаль, что у тебя была такая трудная жизнь. И не в моих силах сделать тебя счастливым. Я бы хотела, чтобы ты был счастлив. Я хочу, чтобы ты перестал пить.

Хочу, чтобы ты знал, в глубине души я сильно тебя люблю. И хочу быть ближе к тебе. Спасибо за все, что ты для меня сделал. Я знаю, ты старался. Я знаю, тебе тоже было трудно. Я люблю в тебе некоторые смешные черты. Мне нравилось то время, когда мы вместе играли. Твоя любовь для меня многое значит. Я бы хотела, чтобы мы любили друг друга и были друзьями. Хочу, чтобы ты был счастлив. Ты для меня очень важен.

С любовью, Бонни  
Детские Любовные Письма  
Папа!

Ты выводишь меня из себя. Я очень злюсь, когда ты кричишь на маму. Я ненавижу, когда ты не хочешь ко мне приходиться. Мне грустно оттого, что ты не гордишься мною, когда я рассказываю, кем хочу стать, когда вырасту. Я жалею, что ты больше не живешь с нами. Я боюсь, что ты больше меня не любишь. И не будешь мною гордиться. Мне жалко, что ты куришь. Я тебя очень люблю.

С любовью, Полианна. 10 лет  
Дорогая мама!

Терпеть не могу, когда ты говоришь обо мне со своими подругами. Меня это смущает. Мне обидно, что ты не думаешь о том, что я стесняюсь. Я боюсь, что, если я расскажу тебе что-то по секрету, ты кому-нибудь это передашь. Прости, но я не хочу, чтобы ты вот так обо мне все рассказывала. Я тебя очень люблю. Пожалуйста, спрашивай у меня, прежде чем рассказать что-то подругам.

С любовью, Мэтт. 13 лет  
Дорогая мама!

Я злюсь на то, что ты меня ударила. Мне обидно, когда ты на меня кричишь. Я боюсь, когда ты злишься и орешь на меня. Прости, что я тебя не слушался. Я люблю тебя, потому что ты у меня необыкновенная.

С любовью, Ари. 9 лет  
Любовное Письмо самому себе



Отличный способ самомотивации – написать *Любовное Письмо* себе. Вместо того чтобы горевать, жаловаться на судьбу, заниматься самокритикой и впадать в депрессию, сядьте и напишите себе *Любовное Письмо* – начав со злости и двигаясь к любви через все пять уровней. Таким образом, вы не застрянете на негативных чувствах, которые только ослабляют вас и ухудшают ситуацию.

Дорогая Мэри!

Ты меня просто выводишь из себя. Я ненавижу, когда ты позволяешь другим тобой руководить. Терпеть не могу, когда ты боишься попросить о помощи, как будто ты ее не заслуживаешь, словно то, что происходит в твоей жизни, недостаточно значимо. Что это с тобой? Ты, вероятно, считаешь, что можешь рассчитывать на внимание только тогда, когда в твоей жизни случится настоящая трагедия?

Мне очень обидно, что ты недостаточно себя любишь и полагаешь, что недостойна внимания и любви, просто будучи собой. Грустно, что ты боишься о чем-то просить. Печально, что ты остаешься таким беспомощным маленьким ребенком.

Я боюсь, ты никогда не поймешь, что заслуживаешь любви и внимания. Переживаю, что, попросив о помощи, будешь чувствовать себя виноватой. Боюсь, чтобы обратиться за чьей-то поддержкой, тебе придется сотворить какую-то травматическую ситуацию, и все равно потом ты будешь ощущать свою вину.

Мне очень жаль, что ты не можешь себя полюбить. Что все еще воспринимаешь себя как маленькую девочку, недостойную внимания.

Ты заслуживаешь любви и заботы. Я хочу, чтобы ты просила, чего хочешь, и с легкостью выражала свои чувства. Хочу, чтобы ты себя любила и не чувствовала вины, когда получаешь внимание и особое отношение. Ты полностью его заслуживаешь и достойна любви. Ты – милый и чуткий человек, многим помогаешь, поэтому можешь рассчитывать на помощь с чьей-то стороны. Я хочу, чтобы ты просила то, чего хочешь, и не стеснялась. Я тебя люблю. Ты достойна любви и заботы.

С любовью, Мэри

## Глава 9

# Одной любви недостаточно

Влюбленность – это потрясающее переживание и незабываемый опыт. Когда вы впервые в кого-то влюбляетесь, все кажется таким простым и замечательным, и трудно представить, что это чувство когда-то исчезнет.

Но чтобы сохранить отношения, одной любви недостаточно. Стрелы Купидона могут обеспечить вам восхитительный вечер, неделю, ну, может быть, месяц вместе, только вот чтобы сохранить возникшую связь на всю жизнь, понадобится еще очень многое.

Если два человека друг другу не подходят, их любви суждено умереть. Любовь и совместимость должны идти рука об руку, и тогда отношения сложатся надолго. Работая с семейными парами, я пришел к следующему выводу: от десяти до двадцати процентов браков обречены на провал просто потому, что люди оказываются слишком разными. У них вечно не хватает времени, чтобы разобраться, позволят ли им сходства и различия достаточно долго жить вместе в мире и гармонии.



*Стрелы Купидона могут обеспечить вам чудесный вечер,  
но их недостаточно для того,  
чтобы сохранить отношения надолго.*



***Чтобы отношения сохранились надолго, в них должны присутствовать любовь и совместимость.***

Если вы с партнером развиваетесь в одном направлении и разделяете взгляды на совместную жизнь, то естественным образом друг друга дополняете. Вам обоим нужна поддержка второй половинки для личностного роста, и в этом случае вы составляете единое целое. Ощущение взаимной потребности друг в друге порождает желание и страсть. Первый огонь любви очень соблазнителен, но отношения должны базироваться на обоюдной потребности друг в друге, тогда у них есть шанс продлиться долго.



***Когда люди чувствуют взаимную потребность друг в друге, рождается желание и страсть.***

Совместимость означает, что у вас с партнером похожие цели и мечты и вы достигли согласия по поводу способов достижения этих целей. А также то, что ваши способы получения удовольствия от жизни совпадают. Любые отношения должны иметь какую-то цель и развиваться в определенном направлении. Если два человека идут не в одну сторону, их любовь умрет.



***Одной любви недостаточно.***

***Если люди не развиваются в одном направлении и со временем не становятся ближе, их любви придет конец.***

Совместимость вовсе не предполагает полное сходство. Противоположности притягиваются, и если два человека, состоящие в близких отношениях, были бы совершенно одинаковыми, им бы очень скоро стало скучно. Но когда эти различия слишком велики, вместо легкой стимуляции и стремления к равновесию они порождают конфликты и напряжение.

Составьте список того, чего вы хотите от отношений и от партнера, и попросите его сделать то же самое. Затем сравните написанное, и

вы увидите – совпадают ли ваши цели и могут ли они быть совместимы. Если вы с партнером в основном подходите друг другу, это уже хорошее начало.



***Если бы ваш партнер был точно таким же, как вы, это было бы слишком скучно. Противоположности притягиваются.***

И пусть у вас есть и любовь, и совместимость, но ваши отношения все равно могут не сложиться, если отсутствует еще один важный ингредиент – подручные инструменты и методы разрешения конфликтов и снятия напряжения. Работая с техниками, описанными

в предыдущей главе, вы сможете избежать накопления эмоционального трения, убийственного для любви.



***Одной лишь любви недостаточно.  
Любовь, совместимость и знание основных ингредиентов  
для приготовления счастливых отношений —  
вот что работает.***

Важно также оставлять в своем графике время только для вас двоих — так же, как вы регулярно ходите на работу или делаете зарядку. Я предлагаю как минимум три раза в неделю для того, что я называю «Планируемой Близостью». Это время для обмена мыслями, чувствами, любовью (речь идет не только о сексе). Это период, который вы проводите только с партнером, без вмешательства кого-то



третьего. Внося такой пункт в свое расписание, вы укрепляете отношения.



*Выделение времени для того, чтобы побыть наедине, так же важно, как и планирование работы и отдыха.*

# Глава 10

## Просить о том, чего вам хочется

Некоторые люди не отваживаются просить у близких то, чего хотят. Им кажется: «Если мой муж (жена) действительно меня любит, он (она) должен (должна) знать, что мне нужно».

Не рассчитывайте на то, что ваш партнер умеет читать мысли. Скажите супругу, чего вы хотите, и не забудьте спросить, чего он хочет от вас. Если боитесь, что не получите ожидаемого, начните сообщать о желаниях заранее, а не тогда, когда уже слишком поздно. Держать в тайне свои «хочу» – отличный способ копить обиды и напряженность между партнерами.

Вы и ваш спутник жизни не всегда можете дать друг другу то, чего хочется, но если вы совместимы, то обязательно найдете выход, который устроит вас обоих. Просите, чего хотите, и будьте готовы идти на компромисс, чтобы удовлетворить обоюдные желания. И тогда в выигрыше останетесь и вы, и ваш партнер.



*Люди держат свои желания и чувства в секрете, а потом рассчитывают на то, что их партнер будет вести себя в соответствии с их ожиданиями.*



***Если боитесь не получить ожидаемого, начните сообщать партнеру о своих желаниях заранее.***



***Просите у партнера того, чего хотите, и будьте готовы идти на компромисс, чтобы вы оба были удовлетворены.***

Иногда вам может казаться, что партнер вас недооценивает. Некоторые люди полагают, что раз уж они не получают достаточно любви и внимания, то лучше уйти, чем попросить об этом. Они рассуждают так: «Я не собираюсь умолять о любви». Просить о том, чего вы хотите, не значит *умолять*. Если вам мало любви и одобрения, то это ваша задача – попросить о том, чего вам не хватает. Представьте, что ваш партнер хочет вас поддержать, просто точно не знает как. Ему нужна ваша подсказка. Не ждите комплиментов и не напрашивайтесь на них. Вы достойны того, чтобы вас ценили.



---

*Не нужно ждать комплиментов или выпрашивать их.  
Если вы не получаете необходимого вам внимания,  
скажите об этом.*



***Многие люди путают любовь с покорностью.  
Надежный и проверенный способ убийства любви —  
начать жертвовать своими желаниями.***

Попробуйте выделить несколько мгновений в конце каждого дня, чтобы похвалить друг друга за все сделанное. Скажите по очереди: «Я очень ценю в тебе...» Дайте партнеру знать, на что именно ему следовало бы обратить внимание, и скажите: «Я очень ценю в тебе...»



*Скажите жене (подруге), почему именно вы ее любите, а не просто сообщайте о своих чувствах. Обусловленная любовь придает особый смысл и значение любви безусловной.*

Помните: одобрение – это улица с двусторонним движением. Если вы сидите и ждете, когда супруг (или друг) начнет вас хвалить, спросите себя, когда вы сами говорили ему что-то приятное.



Одобрение – штука заразительная. Чем чаще вы выражаете позитивную оценку в отношении других, тем больше шансов на то, что и вы услышите комплименты в свой адрес. Скажите партнеру, *почему* вы его любите, а не просто сообщите о своих чувствах. Никто и никогда не устанет слушать о том, за что его можно любить. Уточняйте – обусловленная любовь придает особый смысл и значение любви безусловной.



Я — ничто в сравнении  
с тобой. Все в тебе лучше,  
чем во мне.  
Твое желание для меня  
закон.  
Даже если ты будешь  
меня игнорировать,  
я восприму  
это с любовью.

*Любить другого не значит считать его важнее себя.*

Многие люди путают любовь с покорностью: «Если она меня любит, она будет делать то, что я хочу» или «Я буду это делать потому, что люблю тебя, хотя мне и не хочется». Надежный и проверенный способ убийства любви – жертвовать своими желаниями и потребностями ради того, чтобы тебя любили. Когда вы перестаете заботиться о себе и своих нуждах, в отношениях уже не будет двух людей. Трудно интересоваться тем, кого нет.



*Для того чтобы любовь жила, забота друг о друге должна быть взаимной — сначала о себе, потом — о партнере.*

Любить другого не значит считать его важнее себя. Нет ничего скучнее, чем состоять в близких отношениях с человеком без чувства собственного достоинства. Вы ошибаетесь, если полагаете, что произведете впечатление на партнера, если будете к нему относиться так, будто он лучше вас. Когда вы заботитесь о нем больше, чем о себе, в один прекрасный день обнаружите, что он тоже беспокоится только о себе.

Чтобы любовь жила, забота друг о друге должна быть взаимной – сначала о себе, потом о партнере. Если вы внимательно относитесь к своим желаниям и потребностям, вы дадите партнеру возможность любить и поддерживать вас.



***Когда вы распределите обязанности, члены семьи будут иначе относиться к домашнему труду, а ваши усилия оценят намного выше.***

Некоторые люди идут на жертвы в отношениях, принимая на себя все обязанности и хлопоты, не сообщая партнеру, скольких сил все это требует, и втайне протестуя против своего «долга». Если вы

относитесь к этой категории, попробуйте организовать семейную деловую встречу, где вы сядете и составите списки всех обязанностей и дел, которые должны быть выполнены. Отметьте, как много вам обычно приходится делать, и пусть все присутствующие выберут занятие себе по душе. Распределите обязанности. Если есть какая-то работа, которую никто не желает выполнять, договоритесь делать ее по очереди либо наймите кого-нибудь. И тогда все члены семьи будут иначе относиться к домашнему труду, а ваши усилия оценят намного выше.

# Глава 11

## Любовь не означает, что все время нужно оставаться хорошим

Любить человека не значит всегда с ним соглашаться и испытывать по отношению к нему только положительные эмоции. Вам могут не нравиться некоторые его поступки. Все люди несовершенны. Как бы вы ни любили, у объекта вашей привязанности всегда будут какие-то не очень привлекательные для вас черты. И если вы действительно кого-то любите, то иногда не просто будете испытывать легкое недовольство, но и настоящую ненависть к этому человеку.

Для большинства людей слово «ненавидеть» является бранным. Считается непозволительным чувствовать ненависть в отношении партнера. Это разрешается только во время бракоразводного процесса.

На самом деле, ненависть – всего лишь симптом заблокированной любви. Когда вы любите человека и он делает то, что вам тяжело принять, естественная реакция – ненависть в отношении такого поведения. Вы хотите изменить этого человека, чтобы любить его, как и прежде.



***Для большинства людей слово «ненавидеть» является бранным. Невыраженная ненависть может привести к потере способности любить.***

Все подавленное сопротивление, накопившись, сублимируется в ненависти. Если вы не разрешаете себе выразить эту эмоцию каким-то цивилизованным способом, она угнетается и параллельно угнетает вашу способность любить.

Если вы не даете выхода негативным чувствам, они суммируются, а потом наступает мощный взрыв. Либо вам приходится прикладывать

очень много усилий, чтобы подавлять их, и убеждать себя, что вы уже обо всем забыли. Да, вы могли забыть об этих чувствах, но они все равно на вас воздействуют – вот откуда берутся неадекватные реакции в отношениях.





*Когда вы не делитесь и не выражаете негативных чувств, не освобождаетесь от эмоций, они начинают накапливаться, а потом с невиданной силой взрываются.*

Избавиться от негативных чувств не так уж сложно. Единственное условие – вы должны **абсолютно честно** о них говорить. Многие люди пытаются это делать, но у них ничего не получается, поскольку, когда они злятся, партнер злится в ответ. Злость туда – злость сюда, и тем сложнее избавиться от отрицательных эмоций и ощутить любовь и прощение.



*Подавленный гнев заразителен;  
он передается от одного человека к другому.*

Решение простое, но эффективное. Как только начинаете замечать зарождающийся внутри гнев, сядьте и напишите партнеру *Любовное Письмо*, следуя инструкциям из главы 8. Выразите весь свой гнев и возмущение, пройдя через обиду, страх и вину, а потом магическим образом почувствуете поднявшуюся волну любви и искреннюю готовность простить.



*Злость туда — злость сюда,  
и ситуация может выйти из-под контроля.*



*Прощение не означает, что вы согласились с чьим-то поведением.*



### *Простить — значит снова отдавать любовь.*

Прощая человека, вы вовсе не обязаны соглашаться с его действиями. Простить — значит избавиться от внутреннего напряжения, чтобы ваша любовь могла снова течь свободно, как раньше. Простить — значит **отдавать** свою любовь, как **прежде**<sup>[3]</sup>.

Подавленный гнев обладает качествами инфекции — он передается от одного человека к другому, и большинство семей сегодня страдают от этой эпидемии. Невыраженные негативные эмоции, как правило, отражаются на отношениях. Вы можете неожиданно выплеснуть шквал злости на совершенно невинного, оказавшегося рядом родственника, ребенка, жену.



*Когда перестаете любить, вы же от этого и страдаете.*

Пытаясь быть хорошим и добрым, а для этого подавляя негативные чувства, вы добиваетесь обратного эффекта – гнев накапливается до тех пор, пока вы не взрываетесь и не начинаете вести себя неадекватно либо продолжаете его подавлять и одновременно подавляете свою способность чувствовать позитивные эмоции.

Когда вы отпускаете все свои негативные эмоции, вы естественным образом доходите до желания простить. Прощение означает эмоциональное принятие того, что произошло. Теперь вы можете приложить усилия, чтобы ситуация не повторилась. Это ваша готовность не цепляться за то, что случилось, и постараться снова

найти любовь; не забыть о событии, но избавиться от напряжения и тогда проявить свою готовность простить.

Процесс освобождения от отрицательных эмоций и обретение естественного состояния любви и прощения необходим для вашего личного роста. Когда вы перестаете любить, вы же от этого и страдаете. Застреваете на уровне гнева и обвинений и сами себя лишаете любви. Если вы готовы приложить некоторые усилия, чтобы пройти все ступени эмоций, то победа будет за вами.

Позволив себе чувствовать, вы избавитесь от ненависти и негативных эмоций, и тогда заблокированная внутри любовь опять потечет свободным потоком. Выражение отрицательных эмоций, которые неизбежно возникают в отношениях, не является свидетельством слабости и неудачи, напротив, это признак силы, которую вы готовы приложить, чтобы убрать все, что мешает движению любви.



## Глава 12

# Расставание с любовью

Часто бывает так, что, решив расстаться с человеком, мы начинаем собирать доказательства необходимости это сделать. Мысленно составляем список его грехов и в один прекрасный день обрушиваемся на него со словами: «Вот, почитай. Ты – плохой. Я чувствую себя оскорбленной, поэтому ухожу».



*Прежде чем разорвать отношения,  
дайте партнеру шанс что-то исправить.*

Прежде чем прекратить отношения, очень важно избавиться от накопившихся негативных эмоций, которые вы испытываете к

партнеру, и снова почувствовать любовь и благодарность. Когда любовь постоянно подавляется из-за недостатка общения, ее постепенно становится все меньше и меньше. Но как вы не можете сказать, что прекрасно подходите друг другу, если не любите друг друга, так же нельзя утверждать, что вы не созданы, чтобы жить вместе, не почувствовав любви и не рассмотрев причин, почему вы вообще сошлись.



*Часто бывает так, что, решив прекратить отношения, мы начинаем собирать доказательства необходимости это сделать: «Прощай, я больше тебя не люблю».*

Вы не должны перестать любить партнера, чтобы от него уйти. Если вы честны с собой и смогли справиться с обидой на бывшего спутника жизни, вы всегда будете чувствовать к нему любовь.

Задумываясь о том, чтобы оставить партнера, сообщите об этом заранее. Дайте ему шанс поработать над отношениями. Расскажите партнеру о том, чего вы хотите и чего вам не хватает, а также подведите черту.



***Если вы покидаете партнера,  
не разрешив эмоциональных проблем,  
вы переносите их в следующие отношения.***

Чтобы избавиться от всех подавленных чувств – гнева, обиды, страха и вины, – нужны усилия двоих. Честно рассказывая о своих эмоциях, вы снова начинаете ощущать живущую внутри любовь. Это не означает, что вы должны остаться с этим человеком, просто теперь, уходя, вы расстанетесь друзьями, а не врагами.

Вы можете по-прежнему любить человека и сказать «нет» просто потому, что сердцем чувствуете – он вам не подходит. Или удивитесь, как, справившись с некоторыми отрицательными эмоциями, вы снова обретете надежду и желание начать с этим партнером сначала. Большинство пар даже после разрыва сохраняют огромный потенциал для создания успешных отношений, но любовь, похороненная под прессом гнева и обид, нуждается в исцелении.



О Боже, где же  
тормоза, надеюсь,  
я не забыл это  
снова!

Он забывает  
о них уже в третий  
раз. Может, если  
я скрещу лапы,  
он вспомнит?

С дороги!  
Этот парень —  
маньяк!

*Мы должны учиться на ошибках прошлого,  
чтобы не допустить их повторения.*

Разрыв с партнером в ситуации, когда вы храните в себе груз невыраженного гнева или обиды, может быть очень опасным (безусловно, мы не берем случаи, когда срочное расставание необходимо). Вот что в этом случае происходит: **свои подавленные чувства вы приносите в новые отношения.** Это непременно отразится на связи с другим человеком, и очень скоро обстоятельства станут похожими как две капли воды.

Все ваши прошлые неудачные отношения – замечательная возможность учиться на собственном опыте. Главное, чтобы вы сделали вывод из совершенных ошибок, и тогда в будущем вы сможете избежать их повторения. Вместо того чтобы обвинять своих предыдущих партнеров, посмотрите, что вы оба сделали со своим союзом, и тогда есть шанс избавиться от многих неприятностей.

## **Глава 13**

### **Дар любви**

Решение загадки любви может стать самым увлекательным приключением всей вашей жизни. Для этого потребуются готовность всегда честно признаваться в своих чувствах и открыто говорить о них себе и другим. Пусть приверженность правде станет поворотной точкой в вашей жизни.



***Пусть приверженность правде станет поворотной точкой в вашей жизни.***

Чем чаще вы говорите правду, тем легче доверяете своим чувствам, получая от них больше радости и счастья. С практикой вы научитесь управлять волнами чувств, не расстраиваясь и не подавляя своих эмоций.





***С практикой вы научитесь управлять волнами чувств, не расстраиваясь и не подавляя своих эмоций.***

Я не хочу сказать, что это всегда просто, – несомненно, будут такие моменты, когда между вами и партнером возникнут и конфликты, и непонимание. Но теперь у вас есть формула, которая поможет справиться с любыми неудобными эмоциями и вернуться на путь

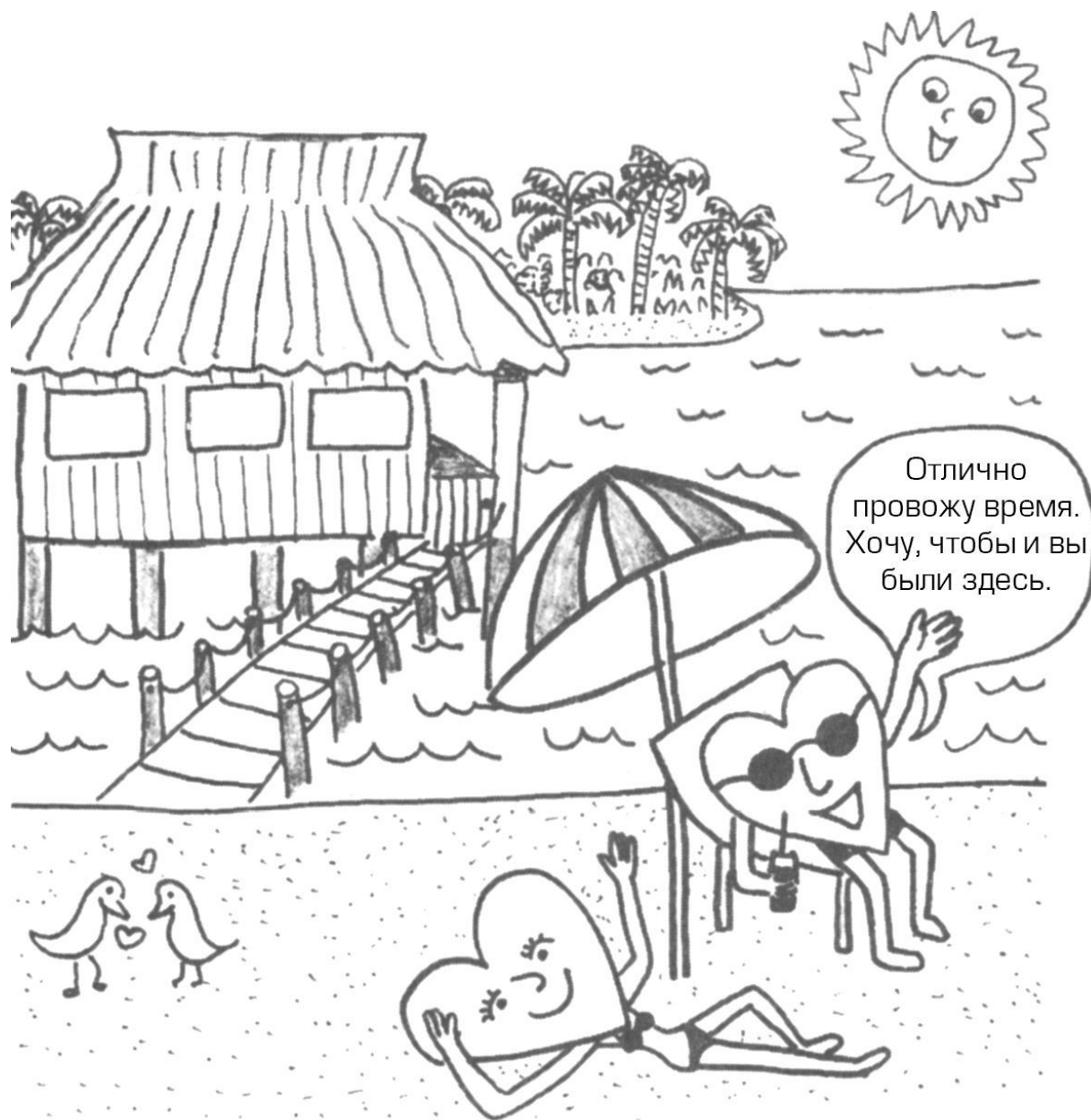
любви.



***Регулярное использование Техник Сердца  
поможет вам освоить магию любви.***

Надеюсь, вы сможете использовать изученные техники по назначению. Помните, они не будут работать, если их не применять. Время и энергия, которые вы инвестируете в работу с *Техниками Сердца*, вознаградятся сторицей – гармонией, покоем и радостью в

ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.



*Когда ваше сердце наполнено любовью,  
жизнь превращается в праздник.*

Ваша способность любить – ценнейший дар. Не растеряйте его. Пользуйтесь каждым мгновением как возможностью давать и получать любовь. Вскоре вы заметите, что жизнь перестала быть

борьбой. Когда ваше сердце полно любви, она превращается в праздник.

Любовь работает, если вы знаете, как заставить ее работать. *Теперь вы знаете.* Поделитесь своими новыми знаниями и этой книгой с людьми, которые вам дороги. Посвятите себя тому, чтобы любовь изменила вашу жизнь и целый мир. Награда будет бесценной.

## Об авторе

Джон Грэй – всемирно известный специалист в сфере личностного роста и терапии отношений. В течение двадцати пяти лет он проводит семинары по всему миру, его книги изданы на сорока языках. Автор международных бестселлеров «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Мужчины, женщины и отношения». В своих книгах он подчеркивает важность исцеления чувств из прошлого и подсказывает людям, как можно наполнить личные отношения любовью и уважением.

Джон – частый гость на национальных телеканалах и в радиоэфире, принимал участие в шоу Опры Уинфри и Ларри Кинга. Живет в Северной Калифорнии с женой Бонни и тремя детьми.

Д Ж О Н  
**ГРЭЙ**



**РЕЦЕПТЫ СЧАСТЛИВЫХ  
ОТНОШЕНИЙ**

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «МУЖЧИНЫ С МАРСА, ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ»



софия

# Примечания

## 1

М.: «София», 2000–2009.

[Вернуться](#)

## 2

Англ. *ТАСТ* – Такт – от *Telling the Absolute Complete Truth*.

[Вернуться](#)

## 3

Здесь неперевоаемая игра слов – *To forgive is to give your love as before (for-give)*.

[Вернуться](#)