

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
Часть I. Роль вашего «я» в отношениях	
С чего все началось	21
Глава 1. Ближе ко мне, ближе к вам	27
Глава 2. Сердце закрытое, сердце открытое... ..	57
Глава 3. Создание пространства	95
Глава 4. Разбор любовного влечения	137
Часть II. Как строить значимые и осмысленные отношения с людьми	
Глава 5. Десять правил отношений	181
Глава 6. Ваши и их демоны	223
Глава 7. Открытость и уязвимость	275
Глава 8. Когда лучше уйти	303
Часть III. Основы подлинной, безусловной любви	
Глава 9. Любовь как действие	339
Глава 10. Любовь как вибрация	379
Глава 11. Любовь как образ жизни	399
<i>Примечания</i>	425
<i>Выражение благодарности</i>	429
<i>Об авторе</i>	430

ВВЕДЕНИЕ

**Как можно с кем-то делить свою жизнь,
если ты в разладе с самим собой?
Удастся ли сблизиться с человеком,
будучи эмоционально отстраненным
от собственных чувств? Правда заключается
в том, что практически невозможно
построить здоровые отношения с другим,
не разобравшись сначала в себе.**

На меня словно тонна кирпичей обрушилась.

Самочувствие было такое, будто из меня дух вышибли. Я видел, что конец близится, но последствия того удара, который перенесло мое сердце, ощущаю по сей день. Все, что я знал о любви, в одно мгновение оказалось стерто, а будущее, что я строил в своем воображении, вмиг рассеялось. На какое-то время я стал просто пустой раковиной от своего прежнего «я».

Вы можете возразить, сказав, что это был пусть резкий, болезненный, но абсолютно необходимый пробуждающий звонок и толчок для моего духовного и эмоционального роста. Если бы эти важные для меня отношения не закончились, мне бы, возможно, так и не довелось оказаться сидящим в окружении своей

внутренней тьмы, чтобы потом ползком выбираться из нее обратно к любви.

Когда рушатся отношения, одновременно улетающими иллюзии, касающиеся совместного будущего, образ которого вы столь трепетно оберегали от посторонних глаз. И чем крепче вы цепляетесь за эти призрачные надежды, тем тяжелее и больнее падение.

Душевная боль буквально придавила меня к земле, но вскоре я понял, что в своих страданиях совсем не одинок, поскольку в них нет ничего уникального. Расставаться с любимым человеком приходилось многим из нас, и если прямо сейчас вы переживаете нечто подобное, то могу уверить вас, что хорошо понимаю, насколько сильно это чувство утраты, обиды и даже безнадежности. Возможно, для вас на небосклоне еще не появилась радуга, знаменующая конец бури, но я ее уже видел. И я приведу вас туда.

Пока после очередного разрыва отношений заживали мои душевные раны, я каждый раз закатывал глаза при виде счастливых пар, которые, казалось, постигли смысл любви и тайну прочного союза. Может быть, они знали нечто, что не открылось мне? Располагали чем-то таким, чего не было у меня? Из-за этого непонимания, в том числе и самого себя, я ревновал, метался... Вполне естественная реакция.

Но все меняется, когда мы начинаем полнее осознавать свою роль в отношениях. Многие из нас не дают себе времени исцелиться до конца и, вместо того чтобы глубже погрузиться в самоанализ и разобраться в том, каким образом они сами, возможно, поспособствовали этим душевным страданиям, ищут на стороне кого-то, кто

помог бы им унять тоску по любви. И затем весь цикл повторяется.

Хочу предупредить вас, что я не психолог и не профессиональный консультант по вопросам любви и брака, поэтому, возможно, не все из того, о чем я здесь пишу, вам понравится, не со всем вы будете готовы согласиться. В каком ключе вы интерпретируете то, что читаете, во многом зависит от вашего текущего эмоционального состояния, прошлого опыта и обстоятельств, в которых состоялось ваше знакомство с этой книгой. Что же касается лично меня, то большую часть своей взрослой жизни я посвятил изучению различных аспектов и методов саморазвития, а также различных подходов к построению прочных взаимоотношений. И теперь хочу поделиться всем этим с вами.

Я всегда был движим верой в то, что мы все способны жить полноценной и счастливой жизнью, если располагаем необходимыми для этого инструментами. Любовь является базовой потребностью человека, но это одновременно и наша величайшая суперсила. Жизнь, прожитую в любви, можно считать богатой, изобильной и счастливой, и если мы можем разделить эту жизнь с человеком, который нам дорог, то тем лучше.

Возможно, вас тревожат раны десятилетней давности, которые снова и снова кровоточат, мешая новым отношениям. Вы чувствуете, что любовь ускользает, но не понимаете, как уберечь то, что так важно для вас. А может быть, вашим отношениям недостает желаемой эмоциональной глубины и интимности, поэтому вы хотели бы укрепить связь с человеком, которого любите.

Самое важное, что я могу сказать вам: не надо ждать. Нельзя допускать, чтобы прошел еще месяц, год, десятилетие, а вы так и не собрались исследовать собственное сердце и душу. С предельной честностью разобравшись в привычном вам образе мышления и поведения в отношениях, осознав свои потребности и привязанности и приблизившись к пониманию того, как вы должны заботиться о себе и любить себя, вы освободите свое сердце и узнаете, как же вам достичь подлинной близости и настоящей любви.

Когда вы почувствуете, что способны собрать все частички своего сердца в единое целое и полностью отдать вашим отношениям, ощущаемая вами глубина взаимосвязи достигнет максимума. Современные пары зачастую страдают от недостатка преданности, самоотдачи и глубины отношений. И в этом заключен большой смысл, ведь союз двух людей является отражением эмоционального, ментального и духовного состояния каждого из них. Но вы можете возвыситься над собой и одновременно двигаться в сторону настоящей любви.

Эта книга предлагает вам что-то изменить в себе и в своей жизни: сделать паузу, поразмыслить и освободиться от всего того, что мешает вам в отношениях.

Следующие главы помогут вам разобраться в себе и понять, как и почему вы любите, научиться более здоровым и безусловным формам любви, развить в себе новые привычки мышления и поведения в отношениях. Вы захотите жить в ладу с собой, и тогда ваша любовь к другим будет основываться на искренности и истинном знании себя.

Пусть разбитое сердце послужит катализатором вашего роста.

Разберитесь, что побуждает вас держаться нездоровых привычек в отношениях.

Реализуйте свою способность строить здоровые и успешные отношения, любовные и не только.

С каждой прочитанной страницей старайтесь примерить на себя новые идеи, касающиеся вашей способности дарить и получать любовь. Когда вы сердцем и разумом понимаете, какими могут быть отношения и как они могут выглядеть со стороны, часто всплывают на поверхность неуверенность, страхи, сомнения. Но помните: **независимо от того, что вы чувствуете сейчас, какую боль утраты, возможно, переживаете, безусловная любовь все еще ждет вас.** Она гнездится в том самом процессе исцеления и восстановления, который описывается в следующих главах.

Я прошел весь этот путь самоисцеления и в конечном итоге смог оживить свое сердце, примириться с прошлым и построить новую жизнь в обществе самого жизнерадостного на свете человека. Полностью отдавшись этому целебному процессу, я отпустил все то, что прежде считал любовью, и обрел новое понимание отношений, научился дарить и принимать любовь, которой достойны и я, и она. А теперь и у вас есть шанс достичь того же.

Эта книга проведет вас по пути самопознания, и на ее страницах мы с вами исследуем

новые возможности для исцеления, любви и здоровых взаимоотношений. Вам нужно будет подумать о том, что лучше оставить в прошлом, когда вы устремлены в будущее — в крепкие объятия дожидающейся вас безусловной любви.

Каково ваше положение?

Жизнь полна страданий. На протяжении многих лет я слышу это от очень многих людей, переживающих сильную эмоциональную боль и ищущих возможности решить свои проблемы.

Многое из того, что мне рассказывают, связано с тем, как люди пытаются наладить свои отношения. Меня часто спрашивают, как заставить человека измениться, что делать, если он не желает меняться, как уберечься самому от боли и не причинить ее партнеру. Многие вопросы и проблемы связаны с отсутствием взаимопонимания или порождаются ощущением того, что вас в том или ином смысле не ценят. Некоторые люди, обжегшись в прошлых отношениях, боятся начинать что-то новое. Другие хотят узнать больше о безусловной любви и убедиться, что такая любовь действительно существует. Они всерьез интересуются, каково это — любить другого человека безо всяких предварительных условий, и ищут способы вывести свои отношения на новый уровень. Многие из нас, когда отношения рушатся, видят в этом собственную неудачу или вину и упрекают себя в том, что они что-то делают не так, или думают, что что-то не так в них самих.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Мы с моей женой в возрасте от девяти до тринадцати лет ходили в одну школу, хотя она была на год младше меня. Но некоторые вещи обнаружили только тогда, когда вступили в совместные отношения.

Оглядываясь на время, проведенное в школе, мы пытались вспомнить друг друга в то время, но четкий образ никак не складывался. У меня довольно хорошая долговременная память, но вспомнить Каушал в образе школьницы не удавалось, как я ни старался.

Однако стоило мне увидеть школьную фотографию Каушал, как в памяти всплыли воспоминания, которые унесли меня на школьный двор, где я когда-то посмотрел на нее... и оказался заинтригован. Очень яркий момент.

Помню, с ней были две другие девочки (по ее словам, лучшие подруги и к тому же родственницы). В тот момент я смотрел на Каушал и спрашивал себя, кто она — не одного ли мы происхождения. Я тут не собираюсь утверждать, что прямо тогда полюбил ее или что рассматривал

ее в каком-то романтическом ракурсе... Не в том возрасте мы были. Но помню, она чем-то пленила меня, так что мне захотелось узнать о ней больше. Учащихх было много, эту девочку я совсем не знал, но думал о ней тогда, и вот гораздо позже воспоминания вернулись ко мне. Это странно, конечно, однако это правда. Даже в столь юном возрасте ее энергия послужила катализатором возникших у меня эмоций, которые казались мне совершенно необычными, но которые я переживал достаточно остро.

Когда Каушалъ исполнилось тринадцать, она с семьей переехала в Америку, но через несколько лет вернулась в Англию. Однажды вечером я впервые обратил на нее внимание, еще не зная, что эта та самая девочка, которую я за много лет до этого увидел на школьном дворе. Мы обменялись мимолетной улыбкой, и она снова исчезла из моей жизни на какое-то время. Она изменилась, ее лицо было другим, но то же самое волнующее чувство, которое я пережил когда-то, вернулось. Кто же она такая?

Мне было девятнадцать, когда я обнаружил ее профиль в социальной сети Myspace благодаря тому, что у нас оказался общий знакомый. Сразу вспомнился момент, когда я увидел ее несколькими годами ранее и почувствовал, что в ней что-то есть. У меня возникло искушение добавить ее в друзья, но, хотя моя рука зависла на соответствующей кнопке, я этого так и не сделал.

Мы оба жили в одном небольшом городе, однако за семь лет (или около того) после ее возвращения из Штатов я видел ее всего один раз. Мы знали о существовании друг друга, но что-то как будто мешало нам встретиться.

Меня естественным образом тянуло к ней, хотя я старался сохранять хладнокровие. Это все начало обретать смысл только после нашего первого реального общения, которое произошло незадолго перед тем, как я закончил университет. В тот момент нам казалось, что мы знали друг друга всю жизнь, хотя вся наша связь на ту минуту сводилась к нескольким мимолетным взглядам и одному разговору. Но у меня было предчувствие, что это лишь первый разговор, будут и другие.

Разговорившись, мы сразу обнаружили, как много у нас общего. Мы оба твердо верили в силу позитивного мышления после всех тех тягот, которые нам обоим довелось перенести в жизни. Еще до того, как у нас завязались отношения, мы замечали проявления силы позитивного мышления во всем, что нас окружало, даже в листовках с рекламой еды навынос.

Возможно, это было результатом действия ретикулярной активирующей системы (РАС) — группы мозговых нейронов, которые призваны помогать нам сосредоточиваться на важном и отсеивать второстепенное. Внимание фокусируется на том, что мозг находит наиболее важным либо актуальным. Или же он подсвечивает, выделяет то, во что вы верите (помимо других функций РАС, связанных, например, с регулированием степени возбуждения и циклов чередования сна и бодрствования).

Каждую секунду мозг получает миллионы бит информации от всех наших органов чувств. Если бы мы обращали внимание на каждый фрагмент огромного объема данных, нам бы казалось, что мы вот-вот взорвемся от переполняющих нас знаний. Этого не происходит, потому