

НОВИНКА!

# ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

ДЭВИД КЕССЛЕР

# ИСЦЕЛИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

Вы пережили развод или расставание  
с любимым человеком,  
потерю работы или предательство,  
испытали скорбь и боль утраты?

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ ВЕРНУТЬ  
РАДОСТЬ ЖИЗНИ!



Луиза Хей

**Исцели свое сердце!**

«ЭКСМО»

2014

**Хей Л. Л.**

Исцели свое сердце! / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2014

Луиза Хей – автор международных бестселлеров, лектор-метафизик и психолог. По всему миру продано свыше 50 миллионов ее книг. Более 25 лет она помогает людям всего мира преодолеть физическую и психологическую боль. На собственном опыте проверив целительную силу affirmаций, она предлагает этот эффективный способ работы над собой всем, чье сердце постигла боль утраты, кто пережил развод или расставание с любимым человеком, потерял работу или столкнулся с предательством. Эта книга способна оказать вам бесценную помощь в самые тяжелые моменты жизни – в ситуации, когда человек особенно уязвим и нуждается в сочувствии и исцелении от своей скорби. Здесь подробно рассмотрены разные проблемы с их особенностями. Не каждый в этом состоянии может обратиться за помощью к психологу. Поэтому для каждого конкретного случая авторы предлагают советы и множество полезных affirmаций, помогающих не просто пережить горе, но и осознать, какой важный опыт с любовью преподносит ему жизнь. Среди реальных историй людей, переживших горе на собственном опыте, вы, возможно, найдете и свою и в атмосфере доверия, сопереживания и поддержки обретете душевный покой. Эти affirmации помогут вам изменить свою жизнь, вернуть в нее спокойствие, любовь и счастье.

© Хей Л. Л., 2014

© Эксмо, 2014

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| От авторов                               | 6  |
| Предисловие Дэвида Кесслера              | 7  |
| Вступление                               | 10 |
| Сила affirmаций, способная исцелить боль | 12 |
| Дар жизни после потери                   | 13 |
| Глава 1                                  | 15 |
| Дань уважения любви                      | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 19 |

# **Луиза Хей, Дэвид Кесслер**

## **Исцели свое сердце!**

Louise L. Hay, David Kessler

Copyright © by Louise L. Hay and David Kessler

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by agreement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company



© Москвичева А.Н., перевод на русский язык, 2014

© Терещенко В.Л., художественное оформление, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

## От авторов

Мы написали эту книгу, чтобы понять, как мы скорбим и находим исцеление после того, как переносим разные виды потерь – такие как расставание, развод или смерть. Горе – это непростое испытание, но именно наши мысли часто добавляют страдания к уже существующей боли. Мы надеемся, что эта книга расширит ваше сознание, ваше мышление по поводу потери, и вы сможете включить в них любовь и понимание. Наше намерение состоит в том, чтобы вы полностью переживали свое горе, но при этом не тонули в печали и страданиях.

Скорбь – это не то состояние, которое следует лечить, это естественная часть жизни. Душа не знает потерь; она знает, что всякая история начинается и всякая история заканчивается, а между тем любовь живет вечно. Мы надеемся, что слова, которые вы прочитаете на этих страницах, успокоят и умиротворят вас на вашем пути. Однако ни одна книга не сможет заменить профессиональной помощи, если вы в ней нуждаетесь. От всей души желаем вам любви и исцеления.

*Луиза и Дэвид*

## Предисловие Дэвида Кесслера

Большую часть жизни я работал с горем и скорбью. Мне посчастливилось написать четыре книги на эту тему, две из них – в соавторстве с легендарной Элизабет Кюблер-Росс, известным психиатром и автором потрясающей книги «О смерти и умирании». Когда я читаю лекции, мне часто задают вопрос: «Такую работу со скорбью можно применять в случае развода?» И даже на вечеринках обязательно найдется человек, который найдет меня и спросит: «Не могли бы вы мне помочь? Я только что развелся, и я знаю, что вы много знаете о том, что такое горе».

Для меня это всегда напоминание о том, что работа, которой я занимаюсь, применима не только к концу жизни, но и к концу отношений или браков. Правда в том, что потеря – это потеря, и горе – это горе, независимо от того, с чем это связано или что это вызвало. Не могу сосчитать, сколько раз я слышал, как люди очень жестко отзываются о себе во время разрыва или завершения брака, и часто в таких случаях я вспоминал своего друга Луизу Хей, автора международного бестселлера «Вы можете исцелить свою жизнь», которая часто говорит: *«Обращайте внимание на то, о чем вы думаете»*.

\* \* \*

Во время запуска моей последней книги «Видения, путешествия и комнаты, полные людей» меня пригласили выступить на конференции издательской компании «Хей Хаус» (*Hay House*). Хотя именно это издательство, основанное Луизой, выпускает мои книги, в течение многих лет я с ней не встречался, но мне очень хотелось поговорить с ней. Мы договорились пообедать вместе сразу после моей презентации.

Через несколько минут после начала своего выступления я почувствовал, что в аудитории что-то происходит: люди переглядываются и перешептываются. Я понятия не имел, в чем дело, поэтому просто продолжал говорить. И тут меня осенило: в помещение вошла Луиза и присела на свободное место. Хотя она пыталась остаться незамеченной, она просто несет с собой определенную энергетическую силу.

За обедом мы с ней поговорили об общих друзьях и о новостях, а затем она сказала:

– Дэвид, я все обдумала, и я хочу, чтобы ты был со мной, когда я буду умирать.

– Для меня это большая честь, – тут же ответил я.

Поскольку я специалист по смерти и скорби, для меня нет ничего необычного в подобных просьбах. Большинство людей не хотели бы умирать в одиночестве; им хочется знать, что кто-то, кто понимает, что такое конец жизни, будет присутствовать при их уходе. Например, знаменитый актер Энтони Перкинс попросил меня быть с ним в момент его смерти. Автор бестселлеров Марианна Уильямсон попросила меня быть с ней и с ее отцом, когда они будут уходить. И когда моя наставница Элизабет Кюблер-Росс совершала свой последний вздох, я был с ней.

И тогда я спросил:

– А что происходит? У тебя что-то со здоровьем, о чем я не знаю?

– Нет, – ответила она. – Мне 82 года, я вполне здорова, насколько это возможно, и я прожила очень полную жизнь. Просто хочу убедиться, что, когда придет мое время, я проживу очень полную смерть.

Такова Луиза.

По расписанию конференции там должен был демонстрироваться документальный фильм «Открытые двери», в котором рассказана история ее знаменитых «Хейрайдов», ежене-

дельных собраний по средам для людей, больных СПИДом, и их близких, которые проходили в 1980-х годах. Именно там мой мир и мир Луизы Хей впервые пересеклись. В тех редких случаях, когда она пропускала вечер в среду, я ее заменял. И это было поразительно!

Представьте себе около 350 человек (в основном мужчины, но есть и женщины), больных СПИДом. Это были первые годы эпидемии – раньше, чем стали доступны разные лекарственные средства. В основном эти люди столкнулись с катастрофическими событиями в своей жизни. И вот Луиза сидела среди них и не видела ничего катастрофического – только возможность изменить жизнь. Во время этих собраний она вносила в комнату исцеляющую энергию. И при этом она совершенно четко обозначала, что это не вечеринка для людей, которых надо пожалеть, – там не было места для тех, кто ощущает себя жертвой. Скорее эти собрания представляли шанс получить глубочайшее исцеление: исцеление души.

На меня нахлынули воспоминания, когда я заговорил об этих вдохновляющих, волшебных вечерах. Теперь, спустя более 25 лет, мы с Луизой снова сидели вместе, размышляя о тех днях и о том глубоком влиянии, которое они оказали на наши жизни. Когда начался документальный фильм, после короткого вступления Луиза взяла меня за руку, и мы вместе пошли по проходу между сиденьями в зале. Мы планировали все обсудить, а потом вернуться, когда фильм закончится, и ответить на вопросы аудитории. На полпути к выходу она остановилась.

– Смотри, – сказала Луиза. – Вон Том на экране.

Том был одним из первых членов клуба «Хейрайд», который уже давным-давно умер.

– Все такие молодые, – заметил я.

– Давай посидим минутку, – прошептала она и потащила меня на последний ряд.

Мы просмотрели весь фильм. Потом мы встали, собрались с мыслями, вышли на сцену, и посыпались вопросы: «Что значит слабость?», «Если мысли могут исцелять, то зачем мы принимаем лекарства?», «Почему мы умираем?», «Что такое смерть?»

Каждый ответ, который давала Луиза, потрясал людей информацией о том, что такое болезнь. Затем она кивала мне, прерывая мою задумчивость, словно мы играли в теннис и она отбивала на меня мяч. Десятиминутный сеанс ответов на вопросы растянулся на 45 минут и, возможно, мог бы продолжаться еще несколько часов. В тот момент, когда я подумал, что беседа окончена, Луиза громко объявила на всю аудиторию: «Кстати, я договорилась с Дэвидом Кесслером, что он будет со мной, когда я буду умирать». Люди зааплодировали. Тем, что мне показалось личной просьбой, Луиза теперь поделилась с целым миром. Это был пример ее силы, честности и открытости.

В тот вечер Рейд Трейси, исполнительный директор издательства «Хей Хаус», сказал мне:

– Мы с Луизой обсуждали, что вы вдвоем сделаете кое-что вместе. У вас есть общая история, и вы можете предложить людям много мудрости. Мы считаем, что вы должны вместе написать книгу.

Я представил, как Луиза Хей делится своими открытиями по исцелению, касающимися одного из главных вызовов в жизни – будь то умирание отношений (расставание или развод), смерть близкого человека или переживание множества разных других потерь (таких как потеря любимого животного или даже потеря работы). Мудрые слова Луизы: «Обращайте внимание на то, о чем вы думаете» – снова пролетели у меня в сознании. Что, если мы с ней вдвоем напишем книгу, в которой будут совмещены ее аффирмации, знание о том, как мышление способно исцелять, и мой многолетний опыт помощи другим людям, которые пытаются справиться с горем и потерей?

Я подумал о том, скольким людям может помочь такая книга. А еще я подумал о том, как интересно будет близко поработать с Луизой по такой важной теме. Если получится, что наша совместная работа над этой книгой будет такой же «бесшовной», как и наша сессия вопросов



и ответов на этой конференции, плюс наши собственные открытия за многие годы, а еще возможность дополнить и закончить мысли друг друга по различным вопросам...<sup>1</sup>

Итак, наше совместное путешествие началось.

---

<sup>1</sup> Пожалуйста, учтите, что, кроме этого предисловия и Главы 1, где я описываю начало нашей совместной писательской деятельности и делюсь с вами нашими приватными разговорами, авторство книги принадлежит нам обоим – Луизе и мне.

## Вступление

Разбитое сердце – это также открытое сердце. Какими бы ни были обстоятельства, когда вы кого-то любите и ваше совместное время заканчивается, вы естественным образом будете чувствовать боль. Боль от потери любимого человека – это часть жизни, часть этого путешествия, однако это необязательно должно сопровождаться страданием. Хотя вполне естественно забывать о своей силе после потери близкого человека, правда в том, что после расставания, развода или смерти у вас остается способность создавать новую реальность.

Здесь давайте проясним: мы предлагаем вам изменить свое мышление после пережитой потери – не избегать боли, а преодолевать ее. Мы предлагаем вам такой образ мыслей, когда вы вспоминаете человека, которого любили, с любовью, а не с печалью или сожалением. Даже после самого тяжелого расставания, после самого мрачного развода и самой трагической смерти *возможно* достичь этого со временем. Это не означает, что вы отрицаете боль или бежите от нее. Напротив, вы позволяете себе испытывать ее, а затем разрешаете новой жизни развернуться перед вами – жизни, в которой вы испытываете глубокую любовь, а не печаль.

И вот здесь-то начинается настоящая работа. В этой книге мы будем подробно рассматривать три основных момента:

### **1. Как помочь себе прочувствовать свои чувства по-настоящему**

Если вы читаете эту книгу, значит, скорее всего, вы испытываете боль – и мы не хотим отнимать у вас это. Но на этот раз, возможно, у вас появился очень важный шанс не просто исцелить свою боль, а начать выпускать ее, если вы полностью ощутите все свои чувства. Одна из главных проблем состоит в том, что вы, вероятно, пытаетесь оттолкнуть или проигнорировать свои чувства. Вы считаете их неправильными, слишком слабыми или слишком сильными. В вас есть много «закупоренных» эмоций, и гнев – одна из тех эмоций, которые часто подавляются. Однако, чтобы его исцелить, надо его выпустить.

Мы говорим не только о гневе, связанном со смертью, но и о любом моменте, когда вы испытываете гнев. Элизабет Кюблер-Росс, известный специалист по переживанию горя, которая выделила Пять Стадий Скорби, утверждала, что мы можем почувствовать гнев, пропустить его через себя и покончить с ним за несколько минут. Далее она говорила, что любой гнев, который мы испытываем больше 15 минут, – это старый гнев.

Разумеется, гнев – всего одна из эмоций, которые у нас возникают. Когда заканчиваются отношения, когда происходит развод и даже когда случается смерть, нас обуревают очень много чувств. И прочувствовать их по-настоящему – первый шаг к исцелению.

### **2. Как позволить старым ранам подняться на поверхность, чтобы исцелиться**

Ваша потеря, кроме прочего, откроет путь вашим старым ранам, и, нравится вам это или нет, они начнут всплывать на поверхность. Некоторые из них вы не будете осознавать. Например, переживая расставание, вы можете думать: «Я знала, что он не собирался оставаться со мной». Во время развода, возможно, вы уверены: «Я не заслуживаю любви», а когда умирает близкий человек: «Со мной всегда происходит что-то плохое». Это и есть негативные мысли, которые скрываются под вашей текущей потерей.

Очень полезно будет воспользоваться преимуществом грустного момента, чтобы поразмышлять над прошлым и пересмотреть прошлые события со всей чуткостью. Однако переживать их снова и снова – болезненный и непродуктивный процесс. Именно это вы склонны делать, когда возвращаетесь в прошлое без намерения исцелиться.

Откуда берутся эти негативные мысли? Все дело в том, что они возникли в прошлом и не были тогда исцелены с любовью. Вместе с вами мы прольем свет на все эти старые раны и негативные мысли и начнем процесс исцеления с любовью и состраданием.

### **3. Как изменить искаженное мышление относительно отношений, любви и жизни вообще**

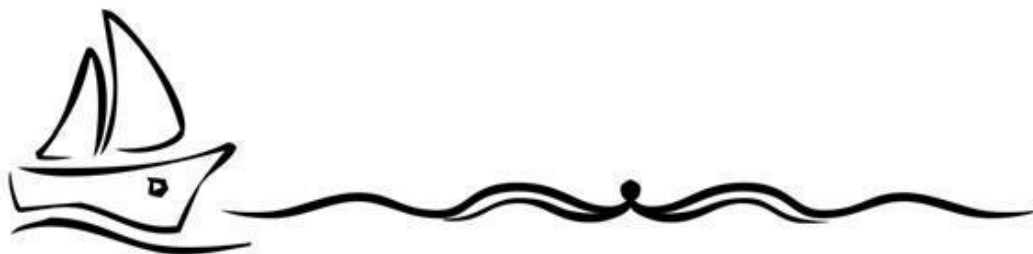
Когда вы переживаете какую-либо потерю, вы применяете свой текущий образ мыслей, который часто является искаженным. Что мы имеем в виду? Это происходит, когда ваши убеждения окрашены детскими травмами и сформированы обидами, оставшимися от прошлых отношений. Искаженное мышление часто формируется вашими родителями и другими людьми в вашей жизни, которые делали все, что могли, но просто у них с детства тоже было искаженное мышление. И все это вместе образовало тот внутренний диалог, который вы мысленно ведете сами с собой, снова и снова прокручивая в голове некоторые свои старые мысли. А затем вы накладываете это старое мышление, эту негативную беседу с самим собой на свою новую потерю.

Именно поэтому люди часто относятся к себе без любви и чуткости, когда теряют кого-то, кого они сильно любили. Мы обвиняем себя, мы устраиваем вечера жалости к себе и даже считаем, что заслуживаем той боли, которую сейчас испытываем. Как разорвать этот замкнутый круг? Читайте дальше, и вы узнаете о том, как важны позитивные аффирмации и как мощно они влияют на искаженное мышление.

## Сила affirmаций, способная исцелить боль

Аффирмации – это утверждения, которые закрепляют позитивные или негативные убеждения. Мы хотим помочь вам осознать те негативные аффирмации, которые вы, возможно, используете, и мягко ввести в свою жизнь новые, позитивные. Когда вы думаете, вы постоянно что-то утверждаете. К сожалению, если ваше мышление искажено, то обычно вы повторяете негативные аффирмации.

Мы собираемся с любовью предложить позитивные аффирмации для вашего горя и вашей жизни. Эти положительные утверждения могут сначала показаться вам неистинными, когда вы станете их использовать. Все равно впустите их в свою жизнь. Возможно, вы боитесь, что мы пытаемся отнять у вас вашу скорбь или каким-то образом умалить ее, но это очень далеко от правды. Ваша скорбь – целиком ваша, однако позитивные аффирмации могут избавить вас от страдания, а также исцелить некоторые ваши старые раны и негативные схемы мышления.



Ваши негативные аффирмации – неистинны, тем не менее вы охотно чувствуете то, что они вам диктуют. Многие люди, испытывая душевную боль, неосознанно повторяют негативные аффирмации, проявляя при этом крайнюю жестокость к самим себе.

Одна из основных целей, которых мы надеемся достичь в этой книге, – это найти способ навсегда изменить такое повторяющееся негативное мышление.

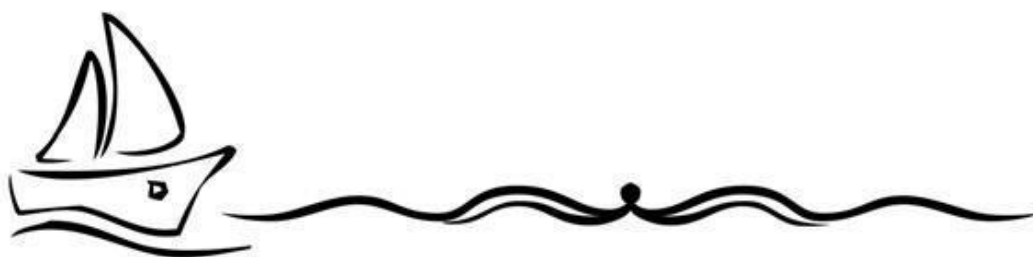
Когда вы будете читать позитивные аффирмации, представленные в данной книге, обязательно применяйте их к собственным переживаниям. Применяйте их к своим мыслительным схемам – к своим убеждениям, к тому, как вы видите мир, – и избавляйтесь с их помощью от своего ограниченного негативного мышления. Некоторые аффирмации могут вызвать на поверхность ваши старые раны из далекого прошлого, чтобы помочь вам проработать текущие проблемы и в конечном итоге полностью исцелиться с помощью любви.

## Дар жизни после потери

Мы уверены, что вам известно, как прекращать отношения. Вам известно, как заканчивать брак. Вы даже знаете, как покончить с жизнью. Но знаете ли вы, как завершить отношения или брак? Известно ли вам, как завершить жизнь? Это другой взгляд, которому мы надеемся вас научить во время нашего совместного путешествия. После потери в жизни всегда можно найти неожиданные дары.

Возможно, вам все это покажется новой и непривычной концепцией, но правда в том, что не все отношения должны продолжаться. Некоторые продлятся месяц, а некоторые – десять лет. Вы испытаете боль, если будете считать, что отношения, рассчитанные на год, должны продлиться пять лет. Вы испытываете боль, потому что думаете, что отношения, рассчитанные на десять лет, должны длиться двадцать пять. То же самое относится и к бракам. Можете ли вы считать брак успешным, если он заканчивается разводом? А между тем это может быть так. Он может быть идеальным благодаря опыту, который получили вы и ваш партнер.

Даже когда жизнь заканчивается, это происходит в ритме. Конечно, это печально, потому что вам хотелось бы провести побольше времени с человеком, которого вы любите, – и это вполне естественно.



Однако для полной, завершенной жизни должны быть соблюдены два требования: должен быть день рождения и должен быть день смерти. Вот и все. Мы все приходим сюда на середине фильма, и уходим мы также с середины.

Нам хочется удержать связь с умершим любимым человеком; нам хочется сохранить воспоминания... и со временем мы можем отпустить эту боль.

В первой главе мы начнем изучать свои мысли по поводу потери. Что вы думаете о расставании? Какие у вас мысли в отношении окончания брака? Как вы реагируете, когда умирает близкий человек? Проводя вас через эти вопросы, мы поможем вам начать изменять свои мысли о потере.

Во второй главе мы перейдем к отношениям. Может быть, вы читаете эту книгу в тот момент, когда переживаете разрыв, а другие, возможно, испытывают муки развода или смерти. Независимо от вашей текущей ситуации, мы советуем вам прочитать эту главу, поскольку все браки и все разводы начинались с отношений. И смерть также связана с отношениями.

В третьей главе подробно рассмотрено горе во время развода. А затем, в четвертой главе мы поговорим о скорби после смерти близкого человека. И так же, как мы предлагали вам в любом случае прочитать главу об отношениях, мы советуем вам прочитать главу о смерти, потому что все расставания и все разводы – это тоже смерть на определенном уровне.

В оставшихся главах мы изучим множество других видов потерь, которые люди испытывают в жизни, – от потери любимого питомца до потери работы, неудачно завершившаяся беременность и многие другие. Мы даже рассмотрим способы исцеления таких потерь, кото-

рые не так легко заметить, – например, скорбь по тем вещам, которых в жизни никогда не было и никогда не будет.

Страницы этой книги содержат новое мышление, согревающие сердце истории и мощные аффирмации, подобранные для разных ситуаций. Истории, рассказанные здесь, взяты из реальной жизни – они происходили с реальными людьми в реальных ситуациях, и эти люди решили с любовью поделиться с нами трудностями и уроками своей жизни, чтобы мы смогли поделиться этим опытом и с вами.

Мы всей душой желаем, чтобы вы открыли для себя следующую истину: с чем бы вам ни пришлось столкнуться в жизни, вы *можете* исцелить свое сердце. Вы заслуживаете жизни, полной любви и покоя. Давайте же начнем этот процесс исцеления вместе.

*Луиза и Дэвид*

## Глава 1

### Как изменить свои мысли по поводу потери



Когда я ехал в Сан-Диего на первую свою рабочую встречу с Луизой, я думал о том, какие вопросы ей задам. Луиза известна своей фразой: «Мысли создают реальность». Как это можно применить в случае потери? Я размышлял о разрыве отношений. И еще я размышлял о потере, связанной со смертью, вспоминая свою близкую подругу, которая горевала по поводу внезапного, неожиданного ухода своего мужа. Мне хотелось узнать мнение Луизы об этой ситуации. В конце концов, она практически является матерью движения Нового Мышления.

Будучи пионером в исцелении тела с помощью сознания, Луиза Хей одна из первых показала миру связь между физическими заболеваниями и соответствующими им мыслительными схемами, а также эмоциональными переживаниями. Теперь мне предстояло попросить ее применить свои мудрость, опыт и открытия к самому непростому моменту в жизни человека. И хотя я сам уже написал четыре книги на эту тему, я всегда остаюсь учеником. Честное слово – да и как может кто-то утверждать, что знает *все* о потере?

Сама Луиза написала столько книг и разработала столько медитаций, что мне не терпелось узнать ее уникальный взгляд по этому важному вопросу. Вскоре после того как я позвонил в дверь квартиры Луизы, она появилась на пороге, обняла меня с неизменной своей теплотой и пригласила в дом. Она показала мне свое жилище, и я выразил восхищение обстановкой. Я сразу же почувствовал, что этот чудесный дом с обитой плюшем мебелью и бесчисленным множеством памятных сувениров, которые Луиза привезла из своих долгих путешествий в разные отдаленные уголки мира, как нельзя лучше подходит для такой женщины, как она.

Я любовался потрясающим видом, который открывался из ее окон, и тут она повернулась ко мне и сказала:

– Может быть, пообедаем? Здесь за углом есть отличное местечко.

Через несколько минут я уже шел по улицам Сан-Диего, и под руку меня держала сама Луиза Хей. Никто ни за что бы не догадался, что мы собираемся обсуждать за обедом самые болезненные темы в мире. Когда мы сели за стол, я заметил, что официанты узнали Луизу и лица их просияли.

– Тебе очень понравится, как здесь кормят, – заверила она меня.

После того как мы заказали блюда, я достал свой диктофон.

– Луиза, – сказал я, – я так много написал о медицинских, психологических и эмоциональных аспектах горя и потери. В каждой своей книге я также затрагивал духовную сторону этого вопроса. Вчера, зайдя в книжный магазин, я подумал об *этой* книге и понял, что она станет одной из немногих, посвященных глубокому изучению духовной стороны разрыва отношений, развода, смерти и других потерь. Так поделись со мной своими мыслями на этот счет.

– Наше мышление создает наш опыт, – начала она. – Это не означает, что не случилось потери или что наше горе нереально. Это означает, что наше мышление формирует то, как мы переживаем эту потерю.

Затем она продолжила:

– Дэвид, поскольку ты говоришь, что все мы переживаем горе по-разному, давай выясним почему.

Я рассказал Луизе о своей подруге, муж которой скоропостижно скончался от кровоизлияния в мозг. Но Луиза удивила меня, не став уточнять никаких подробностей ситуации. Вместо этого она попросила:

– Расскажи о ее мышлении. Мы все чувствуем разные вещи, потому что у нас разные мысли по поводу нашего несчастья. Ее мышление – вот ключ.

Я чуть не воскликнул: «Откуда же *мне* знать, что она думает?» Но тут я понял, куда клонит Луиза.

– А, – сказал я, – ее слова, ее действия и ее скорбь отражают ее мысли.

Луиза положила ладонь мне на руку и улыбнулась.

– Да! – ответила она. – Вспомни что-нибудь, что она говорит.

– Ладно. Я слышал от нее такие вещи: «Не могу поверить, что это происходит», «Это самое ужасное, что могло случиться» и «Я никогда больше никого не полюблю».

– Понятно, – кивнула Луиза. – Это о многом говорит. Давай возьмем утверждение «Я никогда больше никого не полюблю». Ты знаешь, какое важное значение я придаю affirmациям. Affirmации – это позитивная беседа с самим собой, так что подумай о том, что она говорит сама себе в момент скорби. *Я никогда больше никого не полюблю.* Это утверждение способно создать реальность. Но что еще важнее, оно не служит ни ей, ни ее утрате. Боль потери – это понятно. Но затем наши мысли усиливают страдание. Испытывая такое горе, она думает, что никогда не полюбит снова. Но если бы она открылась некоторым возможностям, приняла некоторые советы, она могла бы обнаружить те убеждения, которые стоят за этим ее утверждением. Ее мысли могли бы быть другими:

*В моей жизни была сильная любовь.*

*Та любовь, которую я питаю к своему мужу, ясно показывает мне, что она вечна.*

*Я не могу забыть о своей любви к нему, и сердце мое продолжает петь.*

Я добавил:

– А люди, которые хотят двигаться вперед быстрее, или прошло уже достаточно времени с момента смерти, – для них подходят такие слова:

*Я снова открыт и готов любить.*

*Я хочу испытать любовь во всех ее формах, пока я еще жив.*

Луиза наклонилась ко мне и проговорила:

– Надеюсь, ты понимаешь, что мы произносим такие слова не только после смерти любимого человека. Мы произносим их и после расставания, и после развода. Поэтому давай не забывать, что нам следует рассмотреть все эти темы.

\* \* \*

Пока мы с Луизой обедали, я думал о том, что существуют люди, которые всегда выбирают путь негатива, хотя есть и такие, кто прилагает все силы к тому, чтобы отношения закончились хорошо, и они находят позитивные моменты. Возьмем, к примеру, Даррена и Джессику. Даррен считал, что религия – это нечто для его родителей и других родственников, но не то, что он выбрал бы для себя. Но затем они с Джессикой открыли для себя религиозную науку и начали посещать местную церковь.



– В проповедях затрагивались знакомые нам, повседневные темы, – рассказывал Даррен, – например, покупка дома, влюбленность, вступление в брак, правильное обращение с деньгами и много всего другого, но никогда никто не высказывал никаких суждений. Только принятие и мудрость. Эти духовные беседы касались гораздо более широкой любви, чем та, в понятиях которой выросли мы с Джессикой. Шли годы, мы читали книги, размышляли, ходили на семинары. Ирония в том, что много лет спустя мы осознали, что наша фраза «Карма видит все» очень похожа на Золотое правило<sup>2</sup> наших родителей.

После 22 лет супружества, которое казалось вполне крепким, Даррен почувствовал, что в их отношениях что-то изменилось. Как позже объясняла мне Джессика:

– Прошла половина жизни, а мы так ничего толком и не испытали. Я почувствовала это первая. Я хотела свободы, я хотела лучше узнать жизнь. Дело было вовсе не в сексе или романах. Просто я заключила соглашение на всю жизнь, не понимая до конца, насколько она длинная и сколько в ней всего можно сделать. Я любила Даррена, но ему нравилось сидеть дома и ничего не делать, просто отдыхать. Медленная жизнь, которая подходила Даррену, для меня была скучна.

– Когда я сказала ему, что хочу закончить наши отношения, хочу быть свободной, он пришел в ярость. Ему казалось, что я предала его. Он принял это на свой счет, хотя все было не так. Он обвинил меня в том, что я больше не люблю его, но и это была неправда. Я действительно продолжала его любить, но все дело было в том, что наши романтические отношения закончились. Я понимала, что если останусь, мы оба будем очень несчастны. Мне было грустно, но я должна была уйти.

Правда в том, что все мы всегда стремимся исследовать те свои раны, которым необходимо исцеление. Не всегда наши успехи очевидны, но ради исцеления любовь может принести нам на порог все, что угодно, не похожее на себя. И в то время как Даррен страдал от разрыва, его жена не чувствовала ни страха, ни боли, ее обуревала жажда приключений. Собрав свои вещи, она мягко вытерла слезы с его лица и сказала:

– Ты думаешь, что я бросаю тебя, но это не так. Я уйду, но я буду продолжать жить в том же мире, что и ты. Ты думаешь, что я не люблю тебя, но я люблю, просто так будет лучше нам обоим. Я каким-то образом чувствую, что если так будет правильно для моего будущего, значит, так должно быть правильно и для твоего.

Даррен все равно был обижен и зол.

– Просто признай, – твердил он, – что ты больше меня не любишь.

Джессика ответила:

– Иногда сказать «прощай» – это просто иной способ сказать «я люблю тебя».

Подобные слова редко звучат в мире расставаний. Я часто думаю, как мало нам известно о том, как правильно заканчивать отношения, брак или как уходить с работы. Мы просто не знаем, как *завершить* это, и нам трудно принять, что, хотя у всех отношений есть начало, у некоторых также есть и конец.

---

<sup>2</sup> «Золотое правило нравственности» – общее этическое правило, лежащее в основе многих мировых религий, которое можно сформулировать так: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». – *Примеч. пер.*

## Дань уважения любви

Когда нам принесли наш заказ, мы с Луизой были погружены в обсуждение того, как справляться с горем. Улыбнувшись, она взглянула на свое блюдо и вдохнула его аромат; затем она произнесла молитву благодарности, и ее слова показались мне гораздо более искренними и глубокими, чем те типичные молитвенные фразы, которые мы произносим из чувства долга или по привычке.

– Ты действительно искренне благодарила, да? – спросил я, когда она закончила молитву.

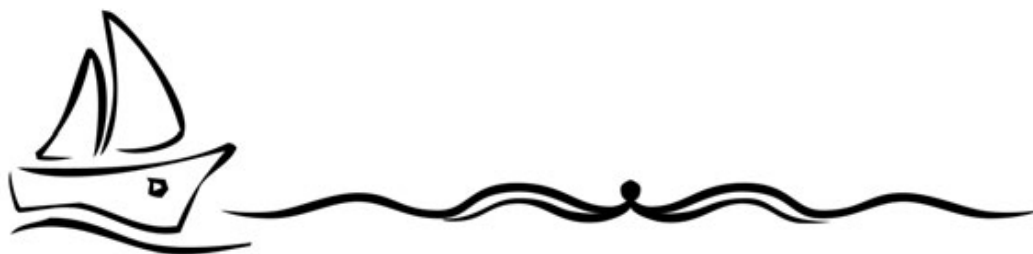
– Да, – ответила она. – Потому что жизнь любит меня, а я люблю жизнь. Я так ей благодарна!

Должен признать, что сначала мне это показалось немного слишком. Но потом я вспомнил, с кем сижу рядом – с человеком, который множество раз доказывал, что аффирмации работают. Я просто был застигнут врасплох, когда оказался свидетелем того, как Луиза пользуется этим инструментом в реальной жизни. Она с удовольствием поела свой обед, объясняя мне, что произносить аффирмации – это не означает делать вид, будто горя не существует.

– Скорбь не уйдет, если ты притворишься, что ее нет. Как ты думаешь, что с ней происходит?

– Если человек не готов ее пережить, – ответил я, – думаю, она не отпустит его, пока он не станет готов работать с ней. Не сейчас, так позже. Время – вопрос выбора, и бывают такие периоды, когда нам нужно сохранить свое горе. Возможно, прошло слишком мало времени или боль слишком сильна; а может быть, человек слишком занят воспитанием ребенка или тем, чтобы не потерять работу. Какова бы ни была ситуация, настанет время, когда окажется, что скорбь лежит на полке слишком долго. Она станет старой, неухоженной, злой и начнет негативно влиять на жизнь человека. Но это вовсе не обязательно должно случиться.

Луиза кивнула.



– У человека есть внутренняя сила создавать новую, более позитивную реальность. Если он меняет свои мысли о горе и утрате, это не означает, что он не чувствует боли или не хочет прожить свою скорбь. Это лишь означает, что он не желает тонуть в каком-то одном чувстве.

Когда люди оглядываются назад, они часто признают, что рады тому, что полностью пережили эти эмоции. Они рады, что дали себе время от души оплакать конец отношений. Или, если умер близкий человек, они рады тому, что отдали дань уважения своему горю. Однако я часто слышала, как после длительного периода скорби люди говорят: «Вовсе не обязательно было отдавать этой боли столько времени, сколько отдал ей я».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.