

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON БОЛЕЕ 15 ЛЕТ

# БАЙРОН КЕЙТИ

в соавторстве с Майклом Кацем

# МНЕ НУЖНА ТВОЯ ЛЮБОВЬ — ПРАВДА ЛИ ЭТО?

от автора  
бестселлера  
«Любить то,  
что есть»

как перестать зависеть  
от признания  
и одобрения другими

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Майкл Кац  
Кейти Байрон**

**Мне нужна твоя любовь –  
правда ли это? Как перестать  
зависеть от признания  
и одобрения другими**  
Серия «Мировые бестселлеры  
Байрон Кейти. Как избавиться от  
стресса и полюбить то, что имеешь»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67068177](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67068177)*

*К. Байрон. М. Кац. Мне нужна твоя любовь – правда ли это? Как  
перестать зависеть от признания и одобрения другими: ООО*

*«Издательство «Эксмо»; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-164142-9*

**Аннотация**

Эта книга об отношениях с другими людьми – универсальном и извечном источнике беспокойства. Она освещает все области жизни, где, как вам кажется, не хватает самого желанного – любви

супруга, уважения ребенка, нежности любовника или уважения начальника.

Благодаря «Мне нужна твоя любовь – а правда ли это?» вы осознаете, почему не работают общепринятые способы поиска любви и одобрения. Большинство книг по отношениям предлагают советы: улучшить навыки самопрезентации, освоить мастерство соблазнения партнера, часто притворяясь тем, кем мы не являемся. Такой подход оставляет миллионы людей, ищущих настоящей близости, раненными. Не сумев найти любви или признательности, они винят себя и решают, что недостойны этого. Байрон Кейти предлагает альтернативный путь.

С помощью автора вы исследуете болезненные убеждения о любви, на которых основывали всю свою жизнь, и будете рады видеть, как они испаряются. «Работа» позволит вам стать более счастливым и принесет удовлетворение во все виды отношений: романтическую любовь, свидания, брак, работу и дружбу. Практикуя подход Кейти, вы обретете глубокую связь с самим собой и своим партнером, о какой бы сфере жизни ни шла речь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Предисловие	12
Пролог: как была написана эта книга	21
Вступление	24
1. Веришь ли ты тому, что думаешь?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Кейти Байрон, Майкл Кац**  
**Мне нужна твоя**  
**любовь – правда ли**  
**это? Как перестать**  
**зависеть от признания**  
**и одобрения другими**

Katie Byron

Michael Katz

I Need Your Love – Is That True? How to Stop Seeking Love,  
Approval, and Appreciation and Start Finding Them Instead

© 2005 by Byron Kathleen Mitchell Foreword copyright

© 2005 by John Tarrant

© Косарева Е. А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

# Предисловие к русскому изданию

Первая книга Байрон Кейти вышла в 1998 году. С тех пор ее медитация с вопросами успешно используется сотнями тысяч людей более чем в 30 странах мира, а книги Байрон Кейти переведены на десятки языков.

«Работа», как ее называет Кейти, в международном научном сообществе квалифицируется как тип когнитивно-поведенческой терапии MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), или снижение стресса через практики осознанности. Ученые из Израиля, США, Германии и других стран нашли подход Байрон Кейти эффективным и доступным. Доктор Шахар Лев-Ари, директор центра комплиментарной и интегративной медицины онкологического центра «Сураски», провел многочисленные исследования, которые показали, что этот метод позволяет улучшить качество сна и жизни у выживших после рака, используется при борьбе с депрессией, стрессом, тревогой и прокрастинацией. Более того, Байрон Кейти неоднократно приглашали в крупнейшие университеты США, включая Стенфорд, а ее метод рекомендуют такие известные люди, как Экхарт Толле, Дипак Чопра, Тони Роббинс, Опра Уинфри, Элизабет Гилберт и многие другие.

Мне посчастливилось познакомиться с Кейти в 2006 году,

когда ее книга – настоящая «волшебная палочка» – оказалась у меня в руках. И это был не просто самоучитель с теорией о том, как чувствовать себя лучше, а настоящая практическая инструкция к жизни. Каждое слово отзывалось в моем сердце, а простота и элегантность подхода Байрон Кейти покорили меня и полностью изменили мою жизнь.

Я стала применять этот метод во всех сферах моей жизни и прошла многолетнюю интенсивную программу обучения с Байрон Кейти, была сотрудником многих ее мероприятий и уже много лет провожу тренинги по ее методике. Результаты, которые я вижу, меня поражают: люди находят свое предназначение, меняют отношение к себе, к жизни, улучшают финансовое положение.

«Нечестное “да” – это “нет” себе», – пишет Кейти в своей книге. И это действительно так. Каждую мысль – тревожную, печальную или ту, которая мучительно засела в голове и не дает покоя, – Кейти встречает вопросом «Правда ли это?». Используя этот подход на практике, вы научитесь говорить себе «да», слышать и понимать свои истинные чувства.

Тема этой книги необыкновенно актуальна для всего человечества, а для тех, кто вырос в русскоязычной среде, особенно. Ограничивающие убеждения, жизнь по шаблону навязываются обществом, проникают в наш разум и остаются там надолго. В некоторых случаях и навсегда. Чего только стоят установки, диктуемые нам с самого рождения:

- будь хорошим, не высывайся;

- уважение и любовь нужно заслужить;
- сильные люди не жалуются.

Такие мысли отпечатываются на сознании целых поколений, и люди теряют контакт с собой, начинают искать спасение в другом человеке, терпеть, ведь «все приходит через боль», постоянно пытаются кому-то угодить, забывают слушать и слышать себя. Кейти показывает нам, как перестать искать чье-то признание и любовь, показывает жизнь без оков навязанного мнения: счастливую, свободную и такую, как ты чувствуешь.

«Мне нужна твоя любовь – правда ли это?» позволяет нам на практике прийти к осознанию всего, что является «не-Я», другими словами: помогает избавиться от ложных мотивов и намерений и, применив все рекомендации Кейти, наконец начать жить простой и благодатной жизнью.

*Ольга Берг – сертифицированный фасилитатор метода «Работа» Байрон Кейти, коуч, ведущая трансформационных семинаров в России и США.*

Именно с Тони Роббинса<sup>1</sup> и началось мое знакомство с Кейти Байрон. Работая с участниками на одном из семинаров, он задавал фундаментальные вопросы «Работы»:

- Это правда?

---

<sup>1</sup> Тони Роббинс – американский писатель, предприниматель, мотивационный спикер, бизнес-тренер, автор бестселлеров по лайф-коучингу (прим. ред.).



- Я могу быть на 100 % уверен, что это правда?

Они стали для меня откровением – неужели мы можем просто «переворачивать» негативные мысли и формировать свою реальность без всего этого внешнего шума?

Знакомство с Кейти стало для меня отправной точкой в выходе на новое качество жизни, новый уровень отношений с мужем и с самой собой – когда ты не винишь партнера во всех своих бедах, не навешиваешь на него оковы из огромного количества ожиданий, а просто занимаешься собой и практикуешь вопросы из «Работы».

Я убеждена, что ее новая книга «Мне нужна твоя любовь – правда ли это?» должна попасть в руки каждой современной женщине, которая стремится прожить свою жизнь ярко, в удовольствие и не отказывая себе ни в чем. Тем более, не воспринимая всерьез мысли и суждения, навязанные обществом и сформированные прошлым опытом. Они мешают нам жить и быть счастливыми, но так ли это? То, что мы думаем о любви – это ли истина?

Нас, русских женщин, с детства воспитывали в иллюзиях относительно любви. Например, *«любовь – это больно, опасно, и с этим чувством нужно быть очень осторожной»* или *«пока ты не получишь любовь мужчины, твоя жизнь бессмысленна»*.

Сейчас я очень хорошо понимаю, почему так происходит. И здесь нет нашей вины. Это особенность культуры, в кото-

рой мы выросли: все блага нужно получать через напряжение, иначе просто не считается! Заслуживать любовь, доказывать, что ты ее достойна, приносить себя в жертву. «Меньше думай о себе, больше – о других, не будь эгоисткой, будь хорошей, и тебя обязательно полюбят». А если не полюбили – значит, нужно больше стараться, значит, ты делаешь слишком мало.

Я прожила с этими мыслями большую часть своей жизни. Сначала мне не хватало любви папы, и я всеми силами пыталась заслужить ее, получая хорошие оценки в школе. Ради того, чтобы услышать похвалу и одобрение, я часами занималась тем, что ненавидела всей душой – лишь бы мою жертву увидели и оценили. Только этого не происходило.

Тогда я пошла учиться в институт, в который меня отправили родители. После выпуска я старалась заслужить любовь на работе, вкалывая за копейки и регулярно перерабатывая – «смотрите, какая я молодец, тружусь, стараюсь, заметьте меня, полюбите меня!».

Логично, что и с мужчинами тоже не складывалось: я так жаждала получить спасение через любовь, верила, что именно она решит все мои проблемы, что растворялась, теряла себя, обжигалась и разочаровывалась в отношениях.

Когда я встретила своего будущего мужа, мы с ним сошлись на желании идти по пути саморазвития. Жизнь свела нас с Кейти Байрон – и это знакомство коренным образом изменило мое восприятие мира. Оказалось, что любовь ис-

кать не нужно – я сама могу стать источником любви для себя и всех вокруг, не попрошайничая и не ожидая от других одобрения.

Когда ты перестаешь ждать – ты получаешь больше.

Когда ты не надеешься, что муж/подруга/мама изменятся – они волшебным образом начинают делать это.

Когда ты становишься источником света и любви – ты будто обретаешь крылья, которые ждали момента, чтобы распахнуться.

Я вижу в этом особую женскую миссию – пропускать через себя все эмоции, даже боль, трансформировать их в любовь и делиться ей с другими. Это те ценности и тот смысл, который я транслирую во всем, что делаю – помогая десяткам тысяч человек перейти из поля страданий в поле любви, о которой говорит Кейти Байрон в этой книге. И мы приглашаем вас с ней познакомиться прямо сейчас.

*Катя Петерсил – лидирующий эксперт в области саморазвития, открывший России Тони Роббинса и Экхарта Толле.*

*Адаму Льюису, с любовью и благодарностью*

# Предисловие

*Джона Тарранта, автора книги «Принеси мне носорога и другие коаны дзен, несущие радость»<sup>2</sup>*

Что интересного в Байрон Кейтлин Митчелл (да, ей действительно было дано имя Байрон при рождении – Байрон Кейтлин Рейд), это ее открытие и то, чему она может научить нас о любви. Это нечто неординарное, и эта книга покажет вам, как этим пользоваться. Как только вы познакомитесь с этим методом, он станет для вас очевидным и изменит вашу жизнь, если вы решитесь испробовать его на себе. Он работает для меня. И чтобы вы не думали, что Кейтлин отличается от других людей какой-то особенной способностью делать вещи, которые вы не можете, то, возможно, вам будет полезно узнать о ней побольше. Так вы сможете увидеть, что ее учения могут работать и для других, в особенности для вас. Ее жизнь была и обыкновенной, и трудной, полной и успеха, и заблуждений, и разумности, как и большинство жизней.

Когда в древних повествованиях мудрецы возвращаются из пустыни, они представляются нам заросшими волосами и облаченными в кафтаны (потому что это именно то, что все носят в пустынях), и они не могут не рассказывать о том,

---

<sup>2</sup> Англ: «Bring Me the Rhinoceros and Other Zen Koans to Bring You Joy».

что они обнаружили. В Соединенных Штатах такие мудрецы могут выглядеть более привычно для нас – иметь, скажем, объемную укладку, длинные ногти и опыт работы на рынке недвижимости. Байрон Кейтлин Митчелл (все зовут ее Кейти) имеет опыт работы с недвижимостью, и, хотя она больше не носит пышных причесок и теперь одевается в одежду марки Eileen Fisher, она все еще не может не рассказывать о том, что она обнаружила.

Она действительно родом из пустыни, из города Барстоу, штат Калифорния; и это то, с чего начинается миф о сотворении ее открытия. Барстоу находится в пустыне Мохаве, в южной Калифорнии, и является последней остановкой перед долгой дорогой в Аризону. Здесь есть железнодорожный разъезд, рядом стоящая авиационная база военно-воздушных сил и аккуратные ряды домов, на лужайках которых военнослужащие выращивают цветы в окружении пустыни. Мохаве выглядит тоскливо даже по меркам других пустынь; она лишена причудливых кактусов, но пленяет настоящей красотой, если обратить на нее более пристальное внимание. Если вы с Кейти отправитесь туда на прогулку во время заката, теплый ветер покажется поглаживанием, скалы едва заметны в своих оттенках бурого, желтого, черного и красного, а их тени отсвечивают синим. Она проведет вас по каньонам к местам, где пробиваются скрытые от посторонних глаз источники, и вы, возможно, начнете видеть пустыню приветливой и поверите словам Кейти о том, что пустыня является

ее учителем.

История Кейти – лишь ее история, и все же это история каждого из нас. Она была счастлива с тремя детьми, любящим мужем и собственным делом, а затем стала несчастной – сначала постепенно, а затем и вовсе счастье покинуло ее. Она заметно поправилась, начала выпивать, стала озлобленной и испуганной – начала спать с револьвером под подушкой. Револьвер под подушкой – не настолько необычное явление для Барстоу, каким оно было бы для Сан-Франциско, тем не менее это наводило тревогу на ее семью. Она продолжала заниматься своим бизнесом, но в большинстве других дел была совершенно беспомощной и чувствовала себя абсолютно никчемной. Пока что это достаточно типичная история и типичная, хоть и тяжкая, боль: ты плывешь по течению по жизни, любясь окружающими видами, пока что-то не прилетит тебе в висок и не привлечет твое внимание.

Обычно самая интересная часть истории начинается в тот момент, когда ты падаешь с осла – так случилось и с Кейти. Ее кризис был глубоким и никак не мог разрешиться сам по себе. Это был кризис всего ее существования. Ее родные и близкие начали задумываться, не сошла ли она с ума. Она определила себя в центр помощи людям с пищевыми расстройствами, так как это был единственный вид лечения, который покрывала ее страховка – приятная и немаловажная деталь по американским меркам. Эта абсурдная идея закончилась благополучно. Кейти просто на время все прекратила. Но помогли

не терапия и не лечение. Она просто проснулась в одно утро, и ее мир перевернулся, а вместе с ним перевернулось и ее сердце. Ее будто скинуло с осла по дороге в Дамаск, и с тех пор ее жизнь уже никогда не была прежней. Это случилось в 1986 году.

Это было одно из тех неожиданных, мощных, трансформирующих переживаний, которые случаются без особой на то причины. В Азии их называют просветлением. Внезапно все перевернулось. Там, где раньше она испытывала страх и отчаяние, теперь она ощущала любовь и доброту в каждом мгновении. Все пребывали в изумлении, особенно ее дети. По их словам, разница была подобна дню и ночи. Они сразу почувствовали, что им больше не нужно жить в страхе. Внезапно она стала любящей, она слушала их, она не была больше злой, она восхищалась их жизнью, и это помогло им научиться смотреть на жизнь с восхищением.

Но что именно изменилось? Кейти сделала по-настоящему простое открытие. Она заметила, что все это время верила в свои мысли и пугала себя ими до полусмерти. Затем она перестала верить в свои мысли, и в этот же миг мир остановился. Внутренний конфликт и страхи отпали. Она ощутила глубокое сочувствие к другим людям в таком же положении, как она, и хотела поделиться тем, что увидела. Это чувство соединенности и любви и лежит в основе метода помощи другим.

Вот что она сама говорит об этом:

*Я ясно и бесповоротно увидела, что все в мире было наоборот, задом наперед по сравнению с тем, во что я верила. Мое мышление противостояло всему в том виде, в котором оно существовало в реальности и подкидывало мне истории о том, как я думаю все должно быть. «Мой муж должен быть честнее со мной». «Мои дети должны больше меня уважать». Теперь я увидела, что вместо того, чтобы видеть, что происходит, я диктовала свои условия происходящему – как будто у меня была способность управлять реальностью.*

*Мне стало ясно, что правда была прямо противоположна. Мой муж не должен быть со мной честнее – потому что он таким не был. Мои дети не должны больше меня уважать – потому что они этого не делали. В тот же момент я полюбила реальность – я заметила, что этот подход был мне более близок, более спокоен.*

*А по поводу всего остального – как ты живешь, когда счастлив? Итак, некоторые вещи изменились в корне: она сбросила вес, и ее озлобленность и печаль исчезли. Другие вещи не выглядят такими уж необычными снаружи. Она вновь вышла замуж. Она поддерживает близкую связь со своими детьми, которые делают обычные привычные и удивительные вещи, свойственные детям. У ее дочери двое своих детей, и Кейти рассказывает истории о том, как присут-*



ствовала на их родах. Один из ее сыновей увлекается мотоциклами и продюсирует интересную рок-музыку в Лос-Анджелесе, другой – электрик, отец троих детей. Семейная жизнь.

То, что полностью изменилось, это рабочая жизнь Кейти. После того как ее мир остановился, она приветствовала людей, которых встречала, с такой свежестью и присутствием, что жители Барстоу начали говорить о женщине, которая «сияет», словно у нее внутри был свет. Они стали рассказывать ей о том, что приносило им боль, и она приводила их к себе домой, готовила им пищу или чашку чая и усаживала на диван. Она просила их записать все беспокоящие их мысли, затем она знакомила их со своими вопросами, начиная с «Дорогой, правда ли это?». Кейти никому не говорила, что делать или во что верить. Они отвечали на ее вопросы для самих себя. И затем жизни людей менялись – у одних быстро, у других медленно.

С этого душевного начала ее учение распространялось по мере того, как Кейти приглашали в другие места в Калифорнии, а затем и в мире. Она обучала, пожалуй, везде: от Осаки до Кейптауна, заглянув по пути в Иерусалим и в тюрьму Сан-Квентин. Тысячи и тысячи людей. Люди передают то, чему обучились, своим друзьям, и таким образом ее работа распространяется дальше. Ее метод остался практически тем же, хотя сейчас у нее не так много времени для подготовки. Но она по-прежнему называет людей «Дорогой» и иногда «Ми-

лый», комфортно используя эти слова, будто легкое благословение. Вот что она делает: она садится с кем-то и просит их записать те мысли, которые причиняют им боль. Затем она задает свои вопросы. Кейти всегда начинает с мыслей, которые есть у человека по поводу других людей, с мыслей по поводу любви, или одобрения, или признания, или восхищения – с тех запутанных чувств, которые люди испытывают друг к другу на работе или дома. То, что происходит в человеческом сердце – поле ее мудрости и то, куда она приносит добро и ясность. Если вам интересно просветление – она сделала его доступным без поездок в монастыри или пустыни. Ее вопросы помогают интегрировать природную мудрость, которой обладаем мы все, когда нас не преследуют страх и злость.

Вот как сама Кейти описывает свое открытие:

*Моя жизнь была подобна этой легенде: одним чудесным днем я зашла в пустыню Мохаве, размышляя о чем-то о своем. Внезапно – о, боже! – прямо передо мной большая, толстая гремучая змея Зеленая Мохаве. И я чуть на нее не наступила! Вокруг никого на протяжении многих миль – это могла бы быть болезненная, медленная смерть. Мое сердце билось так, будто готовилось выскочить из груди, на лбу выступил пот, я была парализована страхом.*

*Но потом, и я не знаю, как это случилось, мои глаза начали фокусироваться: я отважилась снова взглянуть на*

змею, и – о, чудо! – я увидела: это веревка! Эта змея – веревка! Тогда я упала на землю и начала смеяться, плакать и просто принимать это. Я даже потыкала «змею» палкой.

Что же произошло? Я знала только одно: я была в безопасности. Я могу стоять над этой веревкой хоть тысячу лет и больше никогда ее не бояться. Я чувствовала невероятную благодарность и облегчение. Весь мир мог бы наткнуться на эту змею, кричать, бежать от нее, получать сердечные приступы, пугаться до смерти, а я могла бы просто бесстрашно оставаться здесь и распространять хорошие новости. Я бы понимала страхи людей, видела их боль, выслушивала их истории о том, что это действительно змея, и тем не менее не было бы ни единого шанса, чтобы я им поверила или вновь испугалась этой веревки. Я достигла простой правды: эта змея – веревка.

Как говорит Кейти, это не важно, насколько ничтожно ты себя чувствуешь, важно, подвергаешь ли ты сомнению те мысли, которые делают тебя несчастным. Есть что-то, что ты принимаешь за гремучую змею, что на самом деле является веревкой. Запутанности в отношениях – это все формы одного и того же страха: что ты не выживешь или не сможешь быть счастлив без чьего-то одобрения или любви. Что если ты не работаешь двадцать четыре часа в сутки, чтобы понравиться своему начальнику, супругу, своему коллеге, то все развалится. Кейти показывает, что есть другой, менее отча-

янный, гораздо более легкий способ получить любовь.

*Как же мне помочь людям, которые думают, что веревка это змея? Я не могу. Они должны осознать это сами. Они могли бы поверить мне на слово, потому что они хотят, чтобы это было правдой. Но до тех пор, пока они не увидят это сами, они всегда будут в своих сердцах верить, что веревка – это ядовитая змея и что они находятся в смертельной опасности.*

*Да, мысли, они такие, и исследование мыслей – оно о змеях в уме: о тех мыслях, которые ограждают нас от любви и от осознания того, что мы любимы. Я могу видеть, что в уме каждая стрессовая мысль, лишенная любви, – это веревка. Исследование предназначено для того, чтобы помочь тебе самому удостовериться, что все змеи в твоём уме – поистине и на самом деле просто веревки.*

Лучшее открытие Кейти в том, что, когда вы действительно подвергаете сомнению свои мысли, вы обнаруживаете, что мир гораздо добрее, чем вы его себе представляли. И что больше нет надобности засыпать в страхе или просыпаться в тревоге. Если внимательно присмотреться – мир действительно полон любви и ее хватит на всех.

*Санта-Роза, Калифорния  
Декабрь 2004*

# Пролог: как была написана эта книга

«Ты можешь себе это представить?» – думал я про себя, когда познакомился с Байрон Кейти. Я не был уверен в том, что за человека я встретил: была ли это смесь Мэри Поппинс и мастера Дзена? Бодрая, остроумная, радушная, наблюдательная и жизнерадостная женщина. Я пришел обсудить с Кейти возможность стать ее литературным агентом, но мне было сложно придерживаться своей темы, потому что мы слишком много смеялись. В какой-то момент хозяин дома расхохотался так сильно, что упал с дивана.

Даже с моим скромным знанием метода Кейти исследовать свои мысли мне казалось, что он изменил все. Мы смеялись над тем, что случилось бы с правительством, образованием, институтом брака, если бы люди подвергли сомнению то, во что они верят. Я был более заинтересован в этом разговоре, чем в выпуске книги. Книга – «Любить то, что есть» – все-таки появилась. И даже пять лет спустя я все еще поражен ее изысканиями и мне все также сложно придерживаться единой темы, когда я беседую с Кейти.

Большую часть времени Кейти проводит в разъездах, ведя различного рода мастер-классы, и в этой роли ей не приходится многого объяснять. Она просит слушателей довериться-

ся ее вопросам, и она демонстрирует, как они работают. Она встречает каждую мысль, которая появляется – раздраженную, озлобленную или печальную, – с тем же пытливым и дружелюбным «Правда ли это?», ее теплота и принятие делают все остальное. Они позволяют ей двигаться быстро, без большого количества объяснений. Она парит.

Когда Кейти попросила меня помочь ей написать эту книгу, я видел, что мне придется взять на себя трудную задачу, сопровождать ее в процессе ее работы, убеждаясь, что все промежуточные шаги объяснены на странице. То тут, то там я добавлял дополнительное пояснение или упражнение. В других местах я не мог устоять, чтобы не обратить внимание на те вещи, о которых Кейти обычно не говорит напрямую. Например, по части своей работы как литературного агента я отслеживаю тенденции популярных книг по самопомощи. Я начал замечать, опираясь на то, что я узнал, применяя исследование в своей жизни, что зачастую самым верным оказывалось направление прямо противоположное тому, что советовали эти книги по самопомощи. Кейти долго смеялась над этим, хотя я не думаю, что она когда-либо прочла хоть одну книгу по самопомощи.

В поясняющих отрывках и переходах, которые я иногда дописывал, я добавлял в книгу абзацы, которые Кейти никогда бы не написала. Однако, когда она их прочла, они ее воодушевили и она дополнила их своими комментариями и мыслями. Мы пересылали друг другу отрывки по электрон-

ной почте туда-обратно и часто виделись. В результате некоторые части книги получились комбинированными, словно велосипед с ракетным ускорителем.

Надеюсь, вы поступите так же, как поступил я, – совершите пробную поездку на этом велосипеде. Задайте себе вопросы Кейти. Невозможно описать, что случится, когда вы это сделаете.

*Майкл Кац*

# Вступление

Каждый согласится с тем, что любовь чудесна – за исключением того, когда она ужасна. Люди всю жизнь живут мучимые любовью – ища ее, пытаясь ее удержать или от нее избавиться. Не отстают от любви и другие значимые для нас заботы, такие как одобрение и признание. С самого детства большинство людей тратят много своей энергии на бесконечную погоню за этими вещами, пробуя разные способы быть замеченными, угодить, впечатлить и завоевать любовь других людей, думая, что так устроена жизнь. Эти усилия могут стать настолько постоянными и автоматическими, что мы едва их уже замечаем.

Эта книга подробно рассматривает, что работает и что не работает в поиске любви и одобрения. Она поможет тебе найти способ стать счастливее в любви и более эффективным во всех твоих отношениях, без манипуляции или заблуждений любого рода. То, что ты здесь узнаешь, принесет тебе чувство удовлетворения во всех видах отношений, включая романтическую любовь, свидания, брак, воспитание детей, работу и дружбу.

Во время прочтения этой книги ты начнешь замечать, сколько твоих мыслей посвящены поиску любви и одобрения – то, что большинство людей никогда не обнаруживают. И, даже просто замечая это, ты узнаешь совершенно новый спо-



соб восприятия своих мыслей. Это кардинально изменит то, как ты ведешь себя наедине с собой и со всеми, кто тебе дорог: твоим супругом, детьми, родителями, твоим начальником, коллегами, подчиненными, друзьями. Тебе не придется учиться никакому новому способу преподносить себя, который не является для тебя искренним или вводит в заблуждение других. Наоборот, ты будешь приятно удивлен тем, что обнаружишь. И даже будешь позабавлен.

Если ты сейчас страдаешь из-за того, что твои поиски любви и одобрения зашли в тупик, тебе может быть полезным следовать упражнениям в этой книге. Они работают лучше всего, когда всего лишь на мгновение ты отложишь в сторону свое желание избавиться от страдания и сделаешь его, воодушевленный желанием найти истину. Облегчение придет быстро, если ты сможешь найти то, что является правдой не для других людей, а для тебя самого. Это не книга советов. Вместо этого она предлагает вопросы, которые приведут тебя лицом к лицу к тем частям твоей жизни, о которых ты, возможно, не думал до этого момента. Узнавать себя таким образом интересно, и проблески света и счастья появятся там, где ты менее всего их ожидаешь. Все, что тебе нужно делать, – честно отвечать на вопросы, которые ты здесь найдешь. И если ты действительно ответишь на них от всего сердца, ты обнаружишь для себя то, чего ты хотел все это время, и то, как с легкостью ты можешь это получить. Многие из вас получают это, просто читая эту книгу.

Вот один из способов понять, к чему приведет путь в этой книге. Подумай об улыбке. Сначала подумай о намеренной улыбке, об улыбке, которая появляется, когда ты думаешь, что должен улыбнуться, например для фото. Эта улыбка в некоторой степени полезна, она является проявлением доброты к окружающим так же, как Неделя Поощрения Секретарей.

Теперь подумай об улыбке, которая случается непроизвольно. Эта улыбка не может быть воспроизведена намеренно, ее нельзя подделать, и не существует руководства о том, как ее получить. Мы все любим улыбку, которая случается непроизвольно. Несомненно искренняя, она открывает двери и сердца повсюду.

Даже если ей нечасто позволено увидеть дневной свет, ты знаешь, что эта улыбка есть где-то внутри тебя и готова вырваться наружу. Она происходит из приятной беседы с самим собой. Как только ты поймешь это, все, связанное с другими людьми в твоей жизни, изменится. Книга, которую ты собираешься прочесть, создана, чтобы ввести тебя в эту беседу и, если захочешь, помочь тебе сделать ее своей.

# 1. Веришь ли ты тому, что думаешь?

Тебе когда-нибудь казалось, что чем усерднее ты ищешь любовь, тем больше она от тебя ускользает? Или что поиски одобрения дают тебе ощущение неуверенности? Если да, на то есть причина. Это происходит потому, что поиски любви и одобрения – это верный способ перестать их ощущать. Ты можешь потерять ощущение любви, но не саму любовь. Любовь – это то, чем мы являемся. Тогда, если любовь – это мы сами, почему мы так усердно ее ищем? И почему эти поиски так часто заканчиваются ничем? Причина лишь в том, что мы думаем – в тех мыслях, в которые мы верим, но которые не являются правдой.

Ты можешь не верить ничему вышесказанному. Ты сможешь удостовериться в этом либо по мере чтения этой книги, либо позже, отложив ее и задав себе четыре вопроса о своих отношениях (или их отсутствии) и заметив, как меняется твоя жизнь.

О чем же мы думаем в погоне за любовью, одобрением и признанием? Мы думаем о том, что любовь и одобрение окружающих – это ключ к королевству, ко всем радостям этого мира. Мы думаем, что поиск романтических отношений приносит любовь, сексуального партнера, длитель-

ную близость, брак, семью. А также, что попытки впечатлить окружающих, заполучить восхищение нужных людей – это самый верный способ привлечь в свою жизнь славу, богатство и чувство удовлетворения.

Итак, мы уверены, что если преуспеем в своих поисках, то окажемся на своем месте: там, где безопасно и тепло, где нас ценят. А если потерпим неудачу: останемся бездомными, снаружи на холоде, затерянными в толпе, незамеченными, одинокими и забытыми. Если ставки так высоки, неудивительно, что эти поиски могут быть переполнены страхами и всепоглощающими. Неудивительно, что один комплимент может поднять тебе настроение на весь день, а одно грубое слово испортить его.

Самые большие, связанные с нашим существованием страхи редко поднимаются на поверхность. Мало кто идет по жизни, всерьез рассуждая о том, что он вот-вот окажется на социальном дне или навсегда исчезнет. Вместо этого тысячи тревожных мыслей посещают нас на протяжении всего дня: «Заметили ли меня?», «Почему она не улыбнулась?», «Произвел ли я хорошее впечатление?», «Почему он не перезвонил?», «Я нормально выгляжу?», «Стоило ли говорить это?», «Что они теперь обо мне подумают?». Мы находимся в постоянном наблюдении, стараясь отследить, набираем ли мы или теряем свои позиции в великом розыгрыше одобрения. Мы редко замечаем или подвергаем сомнению эти мимолетные мысли, а между тем они приводят в действие сотни

различных стратегий с целью завоевать расположение и восхищение или же просто кому-то угодить. Негласное убеждение в основе этого – без людского одобрения ты ничего не значишь.

Ирония заключается в том, что в мучительных поисках любви и одобрения нам очень сложно их почувствовать. Те, кто привык всю жизнь гоняться за одобрением, не замечают, что их любят и ценят совсем не за, а вопреки их усилиям. И чем напряженнее их поиски, тем меньше их шансы это заметить.

Как же мы оказываемся в таком затруднительном положении? На следующих нескольких страницах мы взглянем на то, как наши неисследованные мысли создают наше восприятие. Мы увидим, как зачастую незаметные, присущие большинству из нас мысли заставляют нас требовать, желать, жаждать и стремиться заполучить то, что у нас и так уже есть. Предлагаю начать с мыслей, которые вызывают типичный приступ тревоги в 3 часа ночи.

## **Мысль в 3 часа ночи: «У меня нет поддержки»**

Неожиданно ты просыпаешься посреди ночи, смотришь на часы и мечтаешь вновь погрузиться в сон. Появляется мысль: «Что со мной будет? Этот мир такой неприветливый и безразличный. Я не знаю, что делать». Эта мысль была вызвана рекламой паевого инвестиционного фонда, которую

ты увидел накануне вечером, но ты этого не осознаешь. Следующие мысли всплывают из полузабытой мотивационной аудиокниги: «В этом мире нет никаких гарантий. Ничего не произойдет, если ты не приложишь для этого никаких усилий». Эта мысль дает тебе небольшой стимул, но следом ты тут же впадаешь в отчаяние, вдруг вспоминая, что твоя самонадеянность до сих пор не принесла тебе заметных результатов. «Мне столько всего нужно. У меня так мало возможностей, чтобы это получить. У меня не очень хорошие навыки выживания, и по большому счету я просто притворяюсь. Я беспомощный и одинокий». Следующая мысль дарит некоторую надежду: «Если бы я мог получить больше любви от своих родных и близких, если бы хоть один человек по-настоящему обожал меня, если бы мой начальник верил в меня, то я бы не переживал так сильно и мог бы рассчитывать на поддержку других».

Мысль «ничто не поддерживает меня, пока я не приложу усилий» – лишь одно из неисследованных и часто неосознаваемых убеждений, которое запускает в нас программу поиска любви и одобрения. Давай отвлечемся на мгновение и рассмотрим противоположное.

## **Дневная проверка реальности: всё поддерживает меня**

Знаешь, что поддерживает твое существование прямо

сейчас?

Давай заглянем вовнутрь: представь, ты позавтракал, сел в любимое кресло и взял в руки эту книгу. Твои шея и плечи поддерживают твою голову. Кости и грудные мышцы поддерживают твоё дыхание. Твоё кресло поддерживает твоё тело. Пол поддерживает твоё кресло. Земля поддерживает здание, в котором ты живёшь. Различные звезды и планеты поддерживают Землю на её орбите. За окном мужчина гуляет по улице со своей собакой. Можешь ли ты быть уверен, что он никак тебя не поддерживает? Вполне возможно, что каждый день он сидит за своим столом в офисе, оформляя документы для энергетической компании, благодаря которой у тебя в доме горит свет.

Глядя на всех прохожих на улице, на бесконечные руки и глаза, которые трудятся вне поля твоего зрения, можешь ли ты быть уверен, что существует хоть один человек, который не поддерживает твоё существование? То же касается поколений твоих предков, которые были до тебя, а ещё различных растений и животных, которые как-то поучаствовали в твоём завтраке. Сколько невероятных совпадений позволяют тебе быть здесь!

Чтобы убедиться в этом, оглянись вокруг и попробуй найти хоть одну вещь, которая совершенно точно *не* играет никакой роли в поддержке тебя. А теперь снова посмотри на ту мысль в 3 утра: «Ничто не поддерживает меня, пока я не приложу усилий». Разве не правильнее было бы сказать: «Меня

поддерживает все, без каких-либо моих усилий»? Ведь вот оно, доказательство: ты сидишь здесь, в своем кресле, ничего не делаешь и при этом имеешь полную поддержку.

Все на свете поддерживает тебя независимо от того, замечаешь ты это или нет, думаешь ли об этом или не думаешь, понимаешь или не понимаешь, нравится ли тебе это или нет, счастлив ли ты или расстроен, спишь ты или бодрствуешь, мотивирован ты чем-то или нет. Все просто поддерживает тебя, ничего не прося взамен.

Прямо сейчас, сидя в кресле и вдыхая воздух, обрати внимание на то, что ты не *совершаешь* усилий дышать, *ты дышишь*. Тебе даже не нужно осознавать это, не нужно помнить о том, чтобы дышать, потому что этот процесс тоже поддерживается. Какими бы сложными и изощренными ни были твои потребности в существовании, они все удовлетворяются. Прямо здесь и сейчас нет ничего, в чем бы ты нуждался, и ничего, что тебе необходимо делать. Обрати внимание на то, как ощущается принятие этой мысли.

А теперь подумай о том, чего у тебя *нет*. Уверена, это не составит для тебя труда...

## **Мысль, которая выкидывает тебя из рая**

Мыслью, выкидывающей тебя из рая, может быть: «Было бы еще удобнее, если бы у меня была подушка». Или: «Я час здесь».



Без этой мысли ты в раю: сидишь себе в кресле, поддерживаемый и дышимый. Когда ты веришь в мысль, что тебе чего-то не хватает, что ты испытываешь? Преходящий эффект может быть едва заметным – лишь легкое беспокойство, в то время как твое внимание переключается с того, что у тебя уже есть. Но с этим смещением внимания ты теряешь тот покой, который был у тебя, сидящего в кресле. В поисках комфорта ты получаешь дискомфорт.

А что, если тебе удалось найти подушку? Это может сработать (если у тебя есть подушка). И, возможно, ты снова обнаружишь себя в раю. Возможно, именно ее тебе не хватало. А может, ты поднимешь телефон и уговоришь партнера (если он есть) присоединиться к тебе и, возможно, он или она действительно приедет. И, кто знает, может, это сделает тебя чуточку счастливее, а может, и нет. Тем временем, ты уже потерял свой покой.

Мысль, которая выбрасывает тебя из рая, необязательно должна быть о комфорте или счастье. Она может звучать так: «Я был бы увереннее, если бы...» или «Ах, если бы так было всегда». Это может быть даже мысль о чашечке кофе. Большинство людей так заняты постоянными улучшениями жизни, что не замечают, как выходят из рая. Где бы они ни находились, что-то или кого-то всегда можно улучшить.

Рай: «Это потрясающе. Я бы мог остаться здесь навсегда».

Ад: «Это немного не идеально».

Так как же попасть обратно в рай? Для начала обратить внимание на мысли, которые тебя его лишают. Тебе не нужно верить всему, что говорят тебе твои мысли. Лишь познакомиться получше с конкретными мыслями, которые *ты* используешь, чтобы лишить себя счастья. Поначалу, возможно, будет казаться странным узнавать себя с этой стороны, но через знакомство со своими стрессовыми мыслями ты увидишь путь домой, ко всему, что тебе необходимо.

## **Знакомство с собой**

Когда начинаешь замечать свои мысли, приходит осознание, что ты никогда не бываешь один. Ты не остаешься наедине со своим возлюбленным или кем-либо еще, даже – наедине с собой. Куда бы ты ни шел, с кем бы ты ни находился, голос в твоей голове следует за тобой, шепчет, ворчит, убеждает, осуждает, болтает без умолку, стыдит, вгоняет в чувство вины или отчитывает тебя. Когда ты просыпаешься утром, твои мысли просыпаются вместе с тобой. Они вытаскивают тебя из кровати и следуют за тобой на работу. Они комментируют всех подряд: коллег по работе и людей в магазине. Они следуют за тобой в уборную, садятся в машину и вместе с тобой возвращаются домой. Не важно, ждет ли тебя кто-нибудь дома – твои мысли уже ждут тебя там.

Если ты боишься оставаться один, значит, ты боишься своих мыслей. Ведь если бы ты их любил, ты бы любил и

оставаться с ними наедине где угодно, тебе не нужно было бы включать радио в машине и телевизор дома. То, как ты относишься к собственным мыслям, ты переносишь на все отношения с другими людьми, включая отношения с самим собой.

## **Подожди-ка!**

Наверное, ты сейчас недоумеваешь: «Голос в голове – неужели это не я? Разве не *я сам* думаю свои мысли?» Ты легко можешь ответить на этот вопрос самостоятельно. Если голос в голове это ты, *то кто тогда его слушает?*

Проснувшись утром, обрати внимание, что к моменту, как ты заметил, что думаешь, тебя уже думают. Мысли лишь появляются сами собой. Ты не создаешь их. Иногда ты ощущаешь, будто проснулся раньше своих мыслей. Разум блуждает некоторое время, пытаюсь понять себя, а затем мир заново возникает в твоих мыслях, фрагмент за фрагментом. «Я такая-то и такая-то. Это Филадельфия. Человек рядом со мной – мой муж. Сегодня вторник. Мне нужно встать и пойти на работу». Этот процесс происходит непрерывно, пока ты бодрствуешь. В каждом моменте мысли создают твой мир и твое самоопределение.

# 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.