

ПЕРЕСМОТРЕТЬ ЛЮБОВЬ



Пересм'Треть

ЛЮБОВЬ

3 ШАГА К ТОМУ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЦЕЛЬНОЙ,
ПРИВЛЕЧЬ ЕДИНСТВЕННОГО И СТАТЬ
С НИМ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ

МОНИКА БЕРГ



Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.5
Б48

Monica Berg
Rethink Love: 3 Steps to Being the One,
Attracting the One, and Becoming One

© 2020 Monica Berg.
All Rights Reserved

Берг, Моника.

Б48 Пересмотреть любовь / Моника Берг ; [перевод с английского Е.В. Вербицкой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 272 с.

ISBN 978-5-04-164313-3

Пересмотреть любовь важно тем, кто влюблен, ищет любовь или хочет возродить свою любовь. Отношения могут стать для нас как величайшим источником радости, так и огромным источником боли. В каждой паре есть свои проблемы, но отношения, которые «работают», — это отношения, над которыми постоянно работают. Сложность — только сигнал, который говорит о том, что паре надо развиваться дальше, пришло время стать частью чего-то большего, вырасти и начать любить глубже. Любовь — это не что-то, что нужно найти, а потом накапливать или ревностно защищать. Мы несем ее в себе по своей сути, и единственный способ получить любовь — это поделиться ею. Стоит отказаться от привычных шаблонов, связанных с отношениями, чтобы принять то, какой любовь может быть на самом деле.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Kabbalah Centre International, Inc.
© Вербицкая Е.В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-164313-3

С любовью посвящаю эту книгу
своему мужу Майклу.

«Вот самая сокровенная тайна,
о которой не знает никто (основа
основ, начало начал и небо небес —
дерево под названием жизнь,
которое вырастает выше, чем может
надеяться душа и скрывать разум),
и это чудо, что держит звезды
на своих местах».

— Из стихотворения
Э. Э. Каммингса «Я несу твое
сердце в своем»

Родной, милый, навечно, навсегда...

Майкл, я совершенно искренне могу сказать, что вместе мы невероятно выросли. Мы стали дружнее, стали лучше и любим друг друга сильнее, чем те люди, которые поженились 22 года назад.

С тобой все становится лучше. Ты мой дом.

Мое сердце глубоко трогано даже не серьезные поступки, которые ты совершаешь, а какие-то мелочи.

Когда я вышла за тебя замуж, то ощутила, что начинаю новую жизнь, полную бесконечных возможностей, потенциала, радостного волнения и в хорошем смысле работы, жизнь, которая вмещает в себя поиск предназначения и стремление к свободе.

Я нашла открытку к годовщине, в которой ты написал: «Конечно, ты не идеальна, а идеальных и не бывает. Но нередко в этих слабостях и недостатках я вижу твои лучшие качества.

Надеюсь, однажды ты сможешь увидеть себя такой, какой вижу тебя я, и оценить себя истинную так же высоко, как оцениваю я».

Майкл, ты даешь мне силу, поддержку и возможность видеть, желать и делать больше и в большей мере жить.

Люблю тебя все сильнее,
Моника

Содержание

Вступление 11

Часть I: Я

1. Источник в нас 19
2. Честность с самим собой 25
3. Будьте своим собственным идеальным человеком 37
4. Любовь и небольшие изменения 45
5. Тикун: ваш личный багаж 55
6. Мысли создают реальность 63
7. Воспринимая эмоции как сигналы 73
8. Полная ответственность 81
9. Вы достойны любви 95

Часть II: Движение от Я к Мы

10. Синдром Золушки 103
11. Достаточно хороший — это недостаточно хорошо 115
12. Отделяя факты от вымысла 123
13. Мне, меня, и я, я, я, я, я... 133

Часть III: Мы

14. Возвышающая любовь 145
15. Родственные души 161
16. Свет мой зеркальце, скажи 175
17. Что вы говорите? 181
18. Духовный бой 189
19. Мне жаль 207
20. Пробуждение признательности 215
21. Позвольте себе быть увиденным 221

- 22. Пересмотреть секс 231
- 23. Счастливые отношения
 построены на истинной дружбе 241
- 24. Все дело в практике 251

Заключение: ~~Конец~~ Начало 255

Об авторе 259

Благодарности 261

Список литературы 263

Вступление

Есть только один способ получить любовь — отдать ее.

За 20 лет я побывала более чем на 500 свадьбах. Мне доводилось наблюдать самые сокровенные моменты в жизни пар. Я видела, как перед церемонией будущие молодожены делились своими страхами и ожиданиями, как супруги разрешали неизбежные проблемы, возникающие сразу после свадьбы или много лет спустя. Я не посторонний человек и не просто гость, я жена раввина. Мне удалось немало узнать о любви не только на собственном опыте. Я черпала знания в древней мудрости каббалы, консультировала пары и таким образом научилась видеть, что в действительности происходит на разных этапах отношений. Именно этими знаниями я хочу поделиться в книге, которую вы сейчас держите в руках.

Мой подход к консультированию несколько отличается от методов обычного семейного психолога. Я общаюсь с парами, которые находятся на различных этапах: одни еще только встречаются, другие уже строят супружеские отношения, третьи стараются вновь разжечь огонь страсти, прожив не один десяток лет вместе. Когда мы начинаем совместную работу, я объясняю, что дело не ограничится решением конкретной проблемы. Вне зависимости от результата (останутся партнеры вместе или нет), процесс работы — это тот опыт, в котором нуждаются их души.

Отношения могут быть как источником самых сильных страданий, так и причиной самого большого счастья. Когда пары впервые приходят ко мне, я часто вижу страдания; но любовь никуда не ушла, просто у них нет правильных инструментов,

чтобы возродить ее. Благодаря осознанности, подкрепленной действием, каждый из нас может вернуть те отношения, которых жаждет и по-настоящему заслуживает.

Когда в жизни наступает сложный период, когда мы чувствуем себя загнанными в угол, первая реакция — это просто найти выход. Но нам не хватает понимания того, что каждое испытание является возможностью, скрытой под маской безвыходной ситуации.

Моя мысль проста: любовь — это не то, что необходимо найти, накопить и спрятать. Есть только один способ получить любовь — отдать ее. Эта книга не просто о счастливых отношениях, она дает инструменты, с помощью которых общение в паре будет осмысленным и наполненным. Это когда вы и ваш партнер стремитесь сделать лучше не только самих себя, но и мир вокруг. И тогда в отношения естественным образом придут радость и удовлетворение.

Эта книга — больше, чем просто руководство по саморазвитию. Она помогает взять на себя ответственность и начать действовать, что является лучшим способом значительно обогатить и жизнь, и любовь. Я верю в эффективный и быстрый выход из сложных ситуаций, но когда речь идет об отношениях, не существует панацеи или решений на скорую руку.

**Правда заключается в том,
что в каждом отношении есть
проблемы, но отношения, которые
работают, — это те отношения,
над которыми мы работаем.**

С этой книгой вы отправитесь в путешествие самопознания. Я опираюсь на собственный опыт консультирования пар, современные научные и психологические исследования, а также на учение каббалы. Каббала — проверенная временем му-

дрость, которая объясняет сложное устройство материального и нематериального миров вместе с физической и духовной природой всего человечества. В каждой главе даются каббалистические принципы и способы привнести их в свою жизнь и отношения, чтобы достичь глубокой и непреходящей любви, которой мы все так желаем.

Много столетий каббалисты говорят о том, что каждое человеческое существо рождается с великим потенциалом, и каббала — исключительно эффективный инструмент для его раскрытия. Эта древняя мудрость призвана внести ясность, осознанность и свободу в наше существование. Применять каббалистические принципы в жизни — тяжелый труд, но только с его помощью можно достичь чего-то значимого. Согласно каббале, нам предначертано достичь высот во всех жизненных сферах. И стремиться к такой жизни и любви, какой мы хотим для себя, — это не только наше неотъемлемое право, но и обязанность.

Многие психологические инструменты помогают обойти проблему, избежать негативных чувств или справиться с определенной ситуацией, но каббала действует не так. Она не идет в обход, не прибегает к помощи лекарств, а выводит самой прямой дорогой строго к цели. Задача каббалы — трансформация. Каббала меняет людей, вот почему она играет такую значимую роль в моем подходе. Я видела собственными глазами, что мудрость каббалы и здравые решения могут привнести Свет и силу даже в самую сложную ситуацию. Каждый день я наблюдаю, как люди таким образом меняют свою жизнь к лучшему.

И еще важный момент, о котором надо сказать в самом начале. Не существует такого понятия, как стабильный брак. Есть браки удачные и неудачные, но не стабильные. Во всех сферах жизни мы либо движемся вперед, либо откатываемся назад, но никогда не стоим на месте. Приняв эту основополагающую истину, пары могут изменить свое сознание. Когда мы меняем

наши мысли, мы меняем саму природу отношений как с собой, так и с партнером.

Все можно изменить, потому как жизнь постоянно меняется.

Эта книга опровергнет многие ваши убеждения, связанные с темой любви, и поможет пройти сквозь радости и трудности. Мой первый совет: относитесь с осторожностью к советам, касающимся отношений, как бы это парадоксально ни звучало. Присмотритесь к тем, кому доверяетесь. Если вы откровенничаете с человеком, у которого есть проблемы в отношениях, скорее всего вы получите совет, отражающий его ситуацию. Я расскажу о своем двадцатидвухлетнем опыте брака — плохом, хорошем, чрезвычайно неловком (заранее прошу прощения у своего мужа Майкла). Надеюсь, что эта книга поможет вам посмотреть на свои отношения честно, искренне и с открытым сердцем.

Эта книга состоит из трех частей:

- **Часть I: Я.** О первой, главной и наиболее значимой ступеньке в отношениях, которую очень многие пропускают, — об отношениях, которые вы выстраиваете с собой. Нельзя недооценивать важность работы над ними. Учась понимать и принимать себя, вы улучшаете и другие взаимоотношения — в деловой, семейной и любовной сферах.
- **Часть II: движение от Я к МЫ.** О том, как отстаивать убеждения и держаться своей сути во время движения по лабиринту отношений с другим человеком.
- **Часть III: МЫ.** Руководство по раскрытию максимального потенциала ваших отношений.

**Пришло время пересмотреть то,
что, как нам кажется, мы знаем
о любви.**

Часть первая

Я

Если кто и должен
измениться, то это,
вероятно, ты я.

Глава первая

Источник в нас

**«Дети всегда плохо слушались взрослых,
но зато прекрасно им подражали»¹.**

— Джеймс Болдуин

.....

Вспомните свои детские представления о любви. Скажем, ваш супруг — замкнутый и холодный человек. Если вы внимательно посмотрите на свое окружение, то, вероятно, найдете эти же черты у одного из родителей или даже у обоих. Возможно, они относились друг к другу равнодушно и отстраненно, а вы подсознательно принимаете это за любовь.

Я не говорю о том, что нужно винить родителей, а предлагаю объективно посмотреть на то, как возникла ваша идея любви. Вспомните свои первые отношения. Никого не судите, ни родителей, ни себя: подойдите к этому вопросу с любопытством. Дети повторяют за родителями: вполне естественно, что в их поведении отражается происходящее дома. Как этот пример повлиял на ваши нынешние отношения?

Всех нас сформировал определенный опыт. Здесь имеет значение, как мы отдавали и принимали любовь, а еще обиды в сердце, багаж прошлых отношений и привычные схемы — или, как я их называю, «фильмы, которые крутятся в нашей голове». Вам уже хочется скорее прочитать, а мне написать о совершенствовании отношений с партнером, но я всегда буду возвращаться к нашим отношениям с самим собой. Ведь это точка, в которой все начинается и, как ни удивительно, заканчивается тоже.

Очень часто в паре возникают проблемы не из-за нехватки информации о жизни партнера или его прошлом, а потому, что мы не знаем историй, которые крутятся у нас в голове. С этого и следует начать. Как сказал Сократ: «Познай самого себя». Во второй части этой книги станет совсем очевидно: когда мы поймем самих себя, то сможем понять и партнера. По правде говоря, невозможно поддерживать высокую осознанность в отношении другого человека, пока мы не узнаем и не начнем ценить свою собственную душу.

Многие выдающиеся люди полностью посвящают себя изучению мира, при этом забывая о себе. Как-то я пришла к своему врачу на ежегодное обследование. Зная, как много я путешествую, он спросил, не планируются ли поездки в ближайшее время. Я ответила, что готовлюсь выступить с лекцией про раскрытие потенциала. «Потенциала в чем?» — спросил он. «Жизненного потенциала», — ответила я. В его взгляде промелькнула растерянность, и меня осенило, что большинство людей не смотрят на жизнь подобным образом. В нашем обществе принято думать о решении задач, а не о потенциале. В центре внимания оказываются поиск второй половинки, брак, рождение детей, достижение хорошей физической формы, похудение, накопление денег на старость и тому подобное. Не поймите меня неправильно, это все важно, но мы привыкли уделять подобным вещам так много внимания, что упускаем из виду полную картину, а именно выполнение жизненной задачи.

И как же найти эту задачу? Хороший вопрос!

Ответ на него начинается с наблюдения за собой и осознания собственных убеждений. Изучение себя длится всю жизнь, и цель постоянно эволюционирует. Можно найти подсказки в поиске своего уникального предназначения, размышляя о том, что нам нравится и приносит чувство удовлетворения. Очень важно спрашивать себя, как можно поделиться этим с миром. Вести жизнь, наполненную смыслом, — значит при-