


*Мне
нужна твоя
любовь*

Байрон Кейти

в соавторстве с Майклом Кацем

Мне нужна твоя любовь

Как перестать зависеть
от признания
и одобрения другими

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.53
Б18

Byron Katie with Michael Katz
I NEED YOUR LOVE — IS THAT TRUE?
How to Stop Seeking Love, Approval,
and Appreciation and Start Finding Them Instead

Copyright © 2005 by Byron Kathleen Mitchell Foreword copyright © 2005 by John Tarrant
All rights reserved. This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
and with Synopsis Literary Agency

Байрон, Кейти.

Б18 Мне нужна твоя любовь : как перестать зависеть от признания и одобрения другими / Кейти Байрон ; [перевод с английского Е. А. Косаревой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-205182-1

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» 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, ранеными. 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.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-205182-1 © Косарева Е.А., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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 высовывайся;
- 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 благой жизнью.

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

Именно с Тони Роббинса¹ и началось мое знакомство с Кейти Байрон. Работая с участниками на одном из семинаров, он задавал фундаментальные вопросы «Работы»:

- Это правда?
- 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 удовольствии 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 которой 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.

¹ Тони Роббинс — американский писатель, предприниматель, мотивационный спикер, бизнес-тренер, автор бестселлеров по лайф-коучингу (прим. ред.).

Мне нужна твоя любовь — правда ли это?

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 искать 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*

СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ	15
ПРОЛОГ: КАК БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА	23
ВСТУПЛЕНИЕ	25

Любовь чудесна — за исключением тех моментов, когда мы ищем ее, стараемся удержать или ощущаем ее нехватку. Каждый день мы часами погружены в тягостные, болезненные мысли о наших взаимоотношениях. Эта книга описывает другой способ взаимодействия с людьми, более простой и эффективный, чем тот, к которому мы привыкли. Через представленные здесь советы и упражнения ты научишься жить жизнью, полной любви, и узнаешь, как стать хозяином своего собственного счастья.

1. ВЕРИШЬ ЛИ ТЫ ТОМУ, ЧТО ДУМАЕШЬ?	28
------------------------------------	----

Твои самые близкие отношения — это твои отношения с мыслями. То, как ты относишься к ним, определяет все остальные аспекты твоей жизни и, в частности, то, как ты взаимодействуешь с другими людьми. Если ты веришь своим стрессовым мыслям, то и твоя жизнь наполняется стрессом. Но, если ты подвергаешь их сомнению, ты начинаешь любить свою жизнь и все, что в ней есть.

2. ПОДВЕРГАЯ СОМНЕНИЮ СВОИ МЫСЛИ О ЛЮБВИ

40

До тех пор пока ты не поймешь свои мысли, ты не взаимодействуешь ни с окружающими тебя людьми, ни с самим собой; ты взаимодействуешь лишь с идеями, которые ты еще не исследовал. Это приносит боль и чувство отдаленности. Глава 2 дает инструкции к началу Работы — процессу исследования, который позволяет тебе проверить на собственном примере, являются ли твои мысли правдой для тебя самого и как конкретно они влияют на твою жизнь. Работа также позволит тебе испытать, кем ты являешься без этих мыслей. В книге мы рассмотрим некоторые болезненные, широко распространенные убеждения об отношениях и узнаем, являются ли они на самом деле правдой.

3. В ПОИСКАХ ОДОБРЕНИЯ

52

Эта глава посвящена одной из самых болезненных мыслей об отношениях: что ты должен завоевывать любовь и одобрение других людей. Мы исследуем эту мысль, сперва взглянув на то, как ты живешь, когда ищешь любовь и одобрение. Несколько предложенных упражнений позволят тебе сделать удивительное открытие: самые широко распространенные верования в то, что нужно делать, чтобы понравиться, получить любовь или признание, правдой не являются и ведут к мнимой и полной стресса жизни. В этой главе также приведены другие упражнения, которые позволят тебе испытать облегчение и глубокую близость в присутствии других людей без жажды их одобрения.

4. КОГДА МЫ ВЛЮБЛЯЕМСЯ

92

Почему влюбляться так приятно? Почему ты думаешь, что то, как ты ощущаешь любовь, зависит от твоего партнера? Почему ты перестаешь любить? Упражнение в этой главе позволит тебе обнаружить твои настоящие ощущения от любви — ощущения, которые не исчезают и не зависят ни от кого-либо или чего-либо вне тебя.

СОДЕРЖАНИЕ

5. ЛИЧНОСТИ НЕ ЛЮБЯТ — ОНИ ХОТЯТ ЧЕГО-ТО 104

В этой главе ты узнаешь, что происходит, когда ты строишь романтические отношения, ориентируясь на вымышленное представление о себе и других и ложную концепцию любви. Глава развенчивает распространенный миф о том, что суть любви в получении желаемого и удовлетворении твоих потребностей. Благодаря приведенным здесь упражнениям ты ясно увидишь разницу между желанием и любовью.

6. МАСТЕР-КЛАСС ПО ОТНОШЕНИЯМ 122

В главе 6 приводится множество примеров того, как проблемы в отношениях исчезают, когда ты готов безжалостно осудить своего партнера, а затем подвергнуть сомнению свои собственные суждения.

7. ЧТО, ЕСЛИ МОЙ ПАРТНЕР НЕИДЕАЛЕН? 199

Очевидные недостатки твоего партнера — это возможности для самоосознания. То, что ты видишь как неоспоримый факт, может на деле являться лишь еще одной неисследованной мыслью. Глава завершается беседой в Амстердаме, которая превращает развод в историю любви.

8. ПЯТЬ КЛЮЧЕЙ К СВОБОДЕ В ЛЮБВИ 228

Если ты думаешь, что тебе совершенно точно кто-то нужен, что ты бы не выжил без этого человека, что окружающие люди или даже жизнь в целом не дают тебе того, что ты хочешь, то эта глава предлагает мощные способы прийти самому себе на помощь.

9. ТРАНСФОРМАЦИЯ БРАКА 249

Реальная история пары, которая спасла свой брак с помощью исследования мысли.

10. ЧТО ТУТ МОЖНО НЕ ЛЮБИТЬ? МОЖЕТ, ДЕЛО В ТЕБЕ? 259

Теперь между тобой и любовью не осталось никаких преград кроме тех, которые ты еще не разобрал внутри себя. Десятая глава облегчает процесс обнаружения того, что же это. Она покажет тебе, как освободить себя от всего, за что тебе больше всего стыдно, что ты не можешь простить, на что до сих пор обижаешься, что хочешь скрыть, и от любой критики, которую ты пока не можешь принять с распростертыми объятиями.

11. ЖИТЬ В ЛЮБВИ 276

Как выглядит любовь, свободная от поиска, хотения и нужды? Выдержки из наблюдений сотен людей, которые проживают открытия, составляющие эту книгу.

12. САМА ЛЮБОВЬ 304

Описание того, как ощущается любовь, когда она укоренилась в тебе настолько, что не существует ничего за ее пределами.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 306

БЛАГОДАРНОСТИ 314

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ 315

ПРЕДИСЛОВИЕ

Джона Тарранта,
автора книги «Принеси мне носорога
и другие коаны дзен, несущие радость»¹

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

¹ Англ.: «Bring Me the Rhinoceros and Other Zen Koans to Bring You Joy».