



What You Feel, You Can Heal

A Guide for Enriching Relationships

John Gray, Ph.D.

ДЖОН
ГРЭЙ

Рецепты
счастливых отношений



«СОФИЯ»

2017

УДК 615.85

ББК 53.57

Г91

Перевод с английского Н. Болховецкой

Грэй Джон

Г91 Рецепты счастливых отношений / Перев. с англ. —
М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-906897-20-6

Книга «Рецепты счастливых отношений» предлагает практические советы, техники и упражнения, которые помогут вам полностью изменить свою жизнь всего за несколько дней.

Хотите узнать, что делать, чтобы вас с партнером всегда связывала любовь и близость?

Хотите научиться по-настоящему любить себя и улучшать любые виды отношений с людьми?

Хотите познакомиться с мощными практическими техниками для обретения любви к себе и к другим?

Благодаря описанным в этой книге методам тысячи людей научились освобождаться от эмоционального напряжения и разрешать неизбежные в любых отношениях конфликты.

УДК 615.85

ББК 53.57

What You Feel You Can Heal

Copyright © 1984 by John Gray

Публикуется с разрешения Linda Michaels Ltd
and Synopsis Literary Agency

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-20-6 © ООО Книжное издательство «София», 2016

Оглавление

Предисловие	7
Введение	9
Глава 1. Любовь: базовая потребность	13
Глава 2. За кем вы прячетесь?	31
Глава 3. Что происходит во взаимоотношениях	61
Глава 4. Главное — говорить всю правду	77
Глава 5. Что происходит, когда вы не говорите правду ...	96
Глава 6. Чувства — ваши друзья	124
Глава 7. Что портит отношения	135
Глава 8. Техники Сердца	158
Глава 9. Одной любви недостаточно	221
Глава 10. Просить о том, чего вам хочется	228
Глава 11. Любовь не означает, что все время нужно оставаться хорошими	237
Глава 12. Расставание с любовью	245
Глава 13. Дар любви	250
Об авторе	255

*Всем сильным людям,
которые не боятся чувствовать
и готовы открыть свои сердца,
создавая лучший мир для всех нас*

Предисловие

Все мы хотим любить и быть любимыми, но, оказывается, удовлетворить одну из основных человеческих потребностей бывает очень непросто. Близкие устойчивые отношения жизненно необходимы для сохранения психологического здоровья. Чтобы создать и надолго сохранить такую связь, одного лишь намерения оказывается недостаточно — нужны навыки, практика и готовность приложить усилия ради достижения поставленной цели.

Хотите научиться искренне давать и принимать любовь? Сначала придется осознать возможность дарить, не рассчитывая на благодарность, и получать, не требуя большего. Безусловная любовь не является недостижимым идеалом. С помощью некоторых практик она становится вполне реальной. Секрет обретения этого навыка прост — *начните с любви к себе*. И тогда ваши способности давать и принимать любовь разовьются автоматически.

Безусловная любовь возможна, когда сердце наполнено до краев. Легко любить кого-то, не требуя ничего взамен, пребывая в хорошем настроении и чувствуя любовь окружающих, — и совсем другое дело, если мир предстает в черном свете и кажется, что никому ты по большому счету не нужен. В такие моменты, когда трудно получить любовь и внимание от окру-

жающего мира, нужно обратиться внутрь и оказать поддержку самому себе. Довольному собой человеку намного проще общаться и обсуждать собственные потребности и желания. Мы превращаемся в магнит, притягивающий помощь извне.

Эта книга прекрасно иллюстрирует, как невыраженные негативные эмоции мешают нашей способности любить себя и других. Научившись чувствовать и проявлять то, что спрятано внутри, мы начинаем принимать те части себя, что были недоступны ранее. Нам нет нужды оставаться в плену прошлого, мы свободны делиться с окружающими своим внутренним богатством и принимать признание и поддержку, которых заслуживаем. *«Рецепты счастливых отношений»* научит тому, как с любовью относиться к себе и создавать долгие и по-настоящему крепкие отношения, искренне любить, общаться и помогать друг другу. Но самое главное — научиться любить себя, ведь это главная любовь человеческой жизни.

Гарольд Х. Блумфилд, доктор медицины,
автор книги *«Lifemates»*

Введение

«Рецепты счастливых отношений» впервые увидела свет четырнадцать лет назад, и с тех пор благодаря ей тысячи людей обрели счастье, наладив личные отношения. Я постоянно получаю письма и отвечаю на звонки моих пациентов, сохранивших брак, ставших ближе с родственниками и детьми. Эту книгу часто рекомендуют психотерапевты и консультанты по вопросам семьи и брака. Такая популярность сделала ее бестселлером.

Практические советы, инструменты и упражнения, представленные в «Рецепты счастливых отношений», помогают полностью изменить жизнь всего за несколько дней, оставаясь полезными в дальнейшем. Благодаря этой книге вы не только узнаете, как сделать так, чтобы вас с партнером всегда связывала любовь и близость, но и научитесь по-настоящему любить себя и улучшать любые виды отношений с людьми.

Как это часто бывает, начало любовной связи выглядит многообещающе. Но постепенно страсть проходит, и мы либо просто сохраняем к партнеру добрые чувства, либо полностью охлаждаем. И хотя ярко выраженного желания порвать с ним может и не быть, но во многих случаях это становится единственным вариантом выбора.

К счастью, осознав, что чувства поддаются исцелению, можно найти решение данной проблемы. И чтобы снова «ожить» в эмоциональном смысле, нет необходимости искать нового партнера. Любовь спит, она не умерла. Ее можно пробудить и извлечь на свет Божий.

Вы откроете для себя способы возвращения чувств.

Одного лишь желания быть любимым еще недостаточно; нужно изучить новые стратегии управления эмоциями.

Основная трудность, подстерегающая нас в личных отношениях, — суметь сохранить любовь, несмотря на возникающие время от времени обиды и непонимание.

Во время работы над этой книгой я открыл для себя много нового и удивительного в том, как мужчины и женщины чувствуют и выражают свои чувства. Нередко мы говорим на разных языках и действуем так, будто родились на разных планетах. Об этом я писал в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»*. Но даже тем, кто знает об этих различиях, все равно не удается избежать конфликтов, и основой поиска решений и компромиссов в отношениях с противоположным полом является мудрая трансформация негативных эмоций в позитивные.

Чтобы справиться с чувствами, мужчины чаще всего обдумывают их про себя, а женщины о своих тревогах предпочитают говорить вслух. Этот фундаментальный конфликт можно разрешить с помощью приведенной в восьмой главе «Техники Любовных

* М.: «София», 2000–2009.

Писем». Она особенно полезна женщинам, чьи мужья не желают беседовать о чувствах, и тогда рядом не оказывается никого, с кем можно было бы обсудить возникшие проблемы.

Если женщине слишком долго не предоставляется возможности высказаться, ее внутреннее напряжение нарастает, и во время следующего неизбежного разговора она так сильно расстраивается, что конструктивного диалога без обвинений и нападок ни за что не получится (подобным образом реагируют и некоторые мужчины).

Мужчинам я тоже рекомендую применять «*Технику Любовных Писем*», когда размышления о том, что их беспокоит, не приносят успокоения. Лично я всегда обращаюсь к ней, чувствуя раздражение или внутреннее сопротивление чему-либо. После исследования своих чувств я в состоянии намного легче и свободнее о них говорить.

Эмоции обладают огромной силой. Они могут сблизить и придать отношениям совершенно новый импульс — либо глубоко обидеть и оттолкнуть партнеров друг от друга. Очень важно научиться не обрушивать на близкого человека все, что мы чувствуем, а поделиться так, чтобы не задеть его и не причинить ему боль. Именно поэтому порой необходимо описать свои чувства на листе бумаги, который можно потом выбросить, а иногда «отослать» любимому. Если вам кажется, что, прочитав письмо, он обидится и почувствует себя виноватым, оставьте корреспонденцию неотправленной.

В дополнение к «*Технике Любовных Писем*» я предлагаю вам после письменного изложения всего, что вы

хотели бы сказать партнеру, написать себе воображаемый «ответ» — то, что хотели бы услышать вы сами. Это маленькое продолжение может стать чрезвычайно важным.

В процессе чтения книги вы многое узнаете о том, как научиться управлять своими чувствами и эмоциями. Вы больше не будете ощущать собственной беспомощности от того, что вас захватывает волна не подлежащего контролю гнева или обиды. Самое главное: вы поймете, насколько важно осознавать свои чувства как искреннюю реакцию на все происходящее в жизни, и научитесь избавляться от последствий негативных эмоций. То, что принесло вам боль в прошлом, не должно омрачать настоящего. Честно признаваясь себе в своих чувствах, вы по-настоящему поймете: «Чувства подлежат исцелению!»

Джон Грэй,
доктор психологии

Глава 1

Любовь: базовая потребность

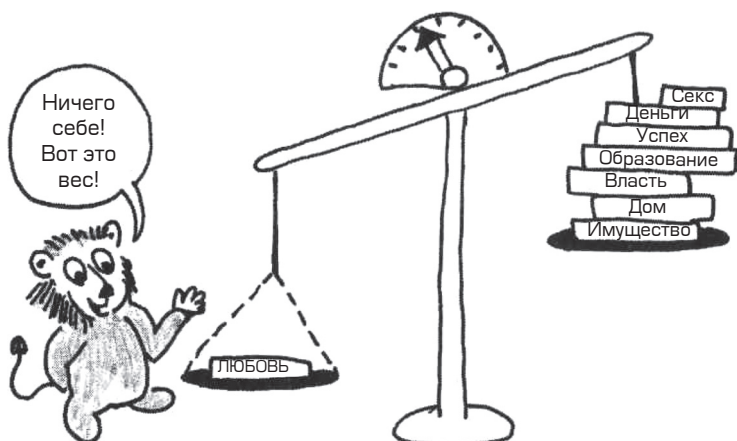
Мы, люди, — необыкновенно сложные создания с бесконечной чередой желаний, требующих исполнения, — физических, эмоциональных, ментальных и духовных. Срыв плана на любом из этих уровней нередко облекает на страдание все наше существо. Но есть одна базовая потребность, неудовлетворение которой несет разочарование и распад во все аспекты нашей жизни. Это потребность в любви — любви к другим и к себе самому.

Причиной недовольства и отчаяния в основном является нехватка любви. Стремление любить и быть любимым перевешивает все остальные желания. Без любви вы никогда не почувствуете себя по-настоящему счастливыми. Это основа уверенности в себе, с нее начинается построение успешной жизни. Никакие блага мира не принесут радости, если вы недовольны собой и рядом нет истинно близких людей. Никакие достижения, никакие ценные приобретения не способны заменить любовь.

Я хочу сказать, что главная проблема большинства людей — в неумении удовлетворить свою потребность в любви. Отсюда и возникает большинство проблем самого разного толка.



*Без любви все остальное
приходит в упадок.*



*Потребность в любви перевешивает
все остальные нужды.*

Все начинается с любви к себе. Когда вы сами себя не любите, другим это сделать еще сложнее. Если хотите ощутить столь желаемое и заслуженное признание со стороны других, прежде всего сами оцените себя по достоинству.

Каждый из нас в этом мире уникален и обладает особыми качествами. Нет никого, кто был бы лучше вас. Вы занимаете свое особое место во Вселенной, и составной частью процесса роста и развития является поиск собственной ниши: что вы можете предложить миру, что вы можете здесь сделать — и, соответственно, заниматься этим. Это открытие принесет вам



Каждый человек обладает особыми качествами, которые делают его уникальным.

чувство величайшего удовлетворения и придаст душевных сил. Единственный способ решения данной задачи — перестать прятаться от того, кем вы являетесь на самом деле, принять и полюбить себя таким, каков ты есть.



Если бы вы не любили себя, вы бы не читали эту книгу. Какая-то часть вас достаточно любит себя, чтобы сказать: «Я заслуживаю больше любви и намерена ее получить. Надеюсь, эта книга поможет». По крайней мере, вы не махнули на себя рукой.

Задумайтесь над следующими вопросами и ответами:

В: Почему вы расстраиваетесь, когда люди не одобряют вас?

О: Потому что вы чувствуете, что заслуживаете неодобрения.

В: Почему вы стремитесь красиво одеваться?

* Слова из песни Берта Бакарака, популярного американского поэта и композитора. — *Прим. перев.*

О: Чтобы нравиться окружающим.

В: Почему вы хотите, чтобы вас любили?

В: Потому что чувствуете, что достойны этого.



В глубине души вы хотите любви, одобрения и принятия со стороны окружающих и знаете, что заслуживаете этого. Но, как и большинство людей, вероятно, позабыли ощущение любви к себе, которое испытывали в раннем детстве.

Что происходит, когда любишь себя

Человек, который относится к себе с любовью, в присутствии окружающих способен свободно, без страха и стеснения проявлять свои таланты. Чем сильнее вы себя любите, тем лучше можете себя реализовать. Чем лучше реализовываете, тем проще окружающим оценить вашу истинную суть, а не внешнее проявление, образ или маску. Чем больше вас любят и ценят другие люди, тем больше вы любите себя. Вот

такой круговорот возрастания любви и настоящей самореализации.



Когда начинаешь любить себя больше, ты с удовольствием проявляешь свои способности и таланты и позволяешь людям любить себя больше.

**Я люблю себя больше
С радостью проявляю свои лучшие качества
Отчего еще больше нравлюсь другим
Поэтому люблю себя еще сильнее
И так далее...**

Если человек не любит себя и скрывает свое настоящее «я» под какой-либо маской, такой круговорот происходит в обратном направлении — любви становится меньше, возможностей для истинной самореализации — тоже.

**Я люблю свое истинное Я меньше
Не проявляю свое истинное Я (ношу маску)
Окружающие не испытывают ко мне особой любви
И поэтому я люблю себя еще меньше
И так далее...**

Чем больше любишь себя, тем выше способность любить и ценить других. Мир становится совсем другим. Для каждого человека он представляет собой большое зеркало, отражающее его истинное «я». И все мы видим его через по-разному окрашенные очки, в зависимости от того, что чувствуем по отношению к себе.

Люди, которые ненавидят окружающий мир, ненавидят сами себя. Чаще всего ваше негативное восприятие окружающих означает неодобрительное отношение к себе. И чтобы научиться принимать, любить, ценить других и улучшить с ними отношения, нужно сделать первый шаг — полюбить себя и научиться быть собой.



Любовь к себе учит любить других.



*Мир подобен зеркалу,
в котором отражается истинная суть человека.*



Люди, ненавидящие мир, ненавидят себя.

Но прежде, чем пуститься в путь, ведущий к обретению любви к себе, давайте вспомним, с чего все началось...

С чего все началось

Вы родились с бесконечным запасом любви к себе. Она является естественной составляющей отношения ребенка к собственной персоне. Вы видели когда-нибудь малыша, которому не нужны любовь и внимание, не поднимающего шум, когда он не получает желаемого в достаточном количестве? Представляете

себе младенца с жалобами: «Отстань, в конце концов, ты душишь меня своей любовью!»

В детстве мы все себя любим и принимаем такими, как есть. Но повзрослев, боимся показать или даже



Любить себя очень опасно.

признать эту любовь. Мы вдруг поняли, что проявлять ее в присутствии других людей очень рискованно. И теперь до конца дней обречены жить, усвоив новые базовые правила:

1. Хвалить себя — нехорошо.
2. Желать чего-то для себя — недостойно.
3. Быть собой — недопустимо.
4. Делать ошибки — непростительно.
5. Проявлять себя — некрасиво.

1. Высоко себя ценить — это правильно

С ранних лет вам внушали, что любить себя и высоко себя ценить — нехорошо. Вы узнали, что относиться к себе с одобрением — это бахвальство, а бахвальство — это плохо. Вы усвоили, как опасно действительно любить себя, поскольку люди в таком случае будут вас критиковать.

Представьте: вы приезжаете на вечеринку, кто-то к вам подходит и говорит: «Ты просто великолепен!» Если вы согласитесь: «Я знаю, я сегодня действительно отлично выгляжу», человек, сказавший комплимент, вероятно, поскорее отойдет, сочтя вас как минимум странным. Того, кто открыто принимает и любит себя, окружающие обвинят в эгоизме и заносчивости и будут избегать. *Так принято в нашем обществе.*

Стремясь получать любовь и поддержку со стороны, вы быстро учитесь прятать естественные чувства по отношению к себе и вырабатываете привычку приносить собственные достоинства. Постепенно сами

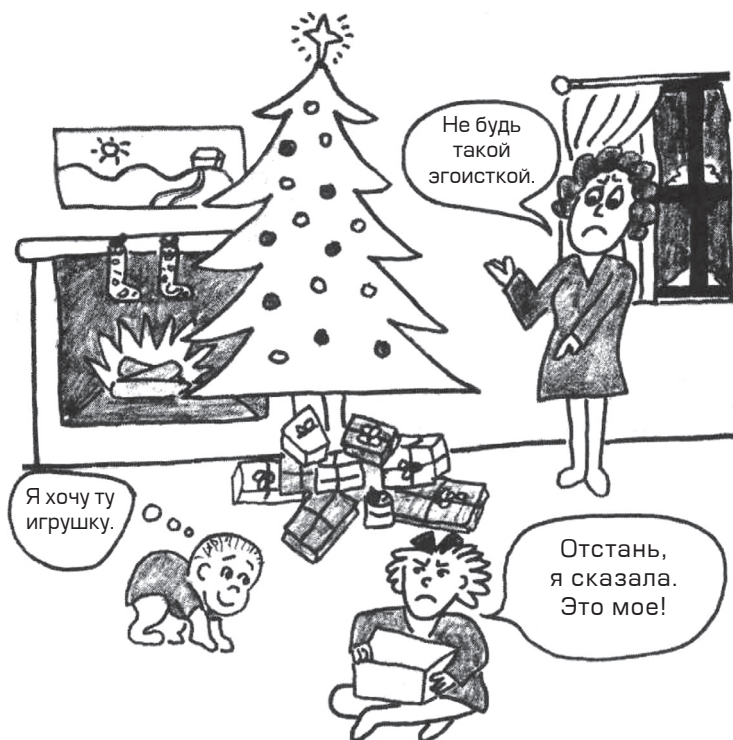


Скорее всего, вам рассказали о том, что окружающим не нравятся те, кто себя хвалит.

начинаете в это верить, подавляете любовь к себе и забываете о ней.

2. Желать чего-то для себя — вполне достойно

Подрастая, вы быстро научились тому, что мир был создан не только для вас и вы не всегда можете



Уже с первых лет жизни мы начинаем стыдиться своих желаний.

получить то, чего хотите. Вы научились чувствовать себя виноватым и плохим за то, что проявили эгоизм и захотели большего. Пытаясь быть хорошим и достойным любви, вы стали подавлять желания. В результате вы понемногу начинаете походить на робота, выполняющего прихоти других ради того, чтобы заслужить их любовь и одобрение. Возможно, вы даже стали стыдиться своих потребностей и желаний, ибо они «эгоистичны».

Об авторе

Джон Грэй — всемирно известный специалист в сфере личностного роста и терапии отношений. В течение двадцати пяти лет он проводит семинары по всему миру, его книги изданы на сорока языках. Автор международных бестселлеров «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Мужчины, женщины и отношения». В своих книгах он подчеркивает важность исцеления чувств из прошлого и подсказывает людям, как можно наполнить личные отношения любовью и уважением.

Джон — частый гость на национальных телеканалах и в радиоэфире, принимал участие в шоу Опры Уинфри и Ларри Кинга. Живет в Северной Калифорнии с женой Бонни и тремя детьми.

16+

Литературно-художественное издание

Джон Грэй

**РЕЦЕПТЫ
СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Перевод *Н. Болховецкая*

Редактор *И. Старых*

Корректор *Е. Введенская*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *В. Смирнов*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.05.2017 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 5000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации

издательства «София»

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

instagram: [sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)