

ЛИЗ БУРБО

Любов,
любов,
любов

Силата на приемането

Разкрийте тайната на щастливите връзки!

enthusia**s**t

ЛИЗ БУРБО

Любов,
любов,
любов

Силата на приемането

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusiast

София, 2021

Lise Bourbeau
Amour, amour, amour. La puissance de l'acceptation

© Lise Bourbeau, 2007
All rights reserved

Лиз Бурбо
Любов, любов, любов. Силата на приемането

© Гергана Соколова, превод, 2021
© Enthusiast, дизайн на корица, 2021
© **Enthusiast** – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2021

ISBN 978-619-164-400-1

Съдържание

Благодарности 7

Увод 9

Глава 1

Консултацията 13

Глава 2

Различните страни на любовта 25

Глава 3

Приемане на изборите на нашите близки 49

Глава 4

Практически начини за приемане 83

Глава 5

*Да приемем да имаме повече или по-малко
от другите* 105

Глава 6

Приемане на загубата 127

Глава 7

Приемане на болестта 157

Глава 8

Приемане на старостта и смъртта 179

Глава 9

Приемане на раните 219

Глава 10

Приемане на състоянието на планетата 239

Глава 11

Приемане на другите 249

Глава 12

Любовта с главно А 261

Благодарности

Това е моята осемнайсега книга и аз продължавам да изпитвам същата признателност към всички онези, които ми помагат да пиша.

Първо, искам да кажа БЛАГОДАРЯ на всички хора, които споделиха историите си по време на моите ateliers и направиха възможно написването на книгата ми. Чувствам се особено привилегирована от този факт. Трудът ми е толкова обогатяващ благодарение на волята на много хора, мечтаещи да подобрят качеството си на живот.

Освен това имам щастието да съм обградена от хора, които ме подкрепят от цялото си сърце: съпруга ми Жак, семейството ми, приятелите ми, както и от екипа на „Слушай своето тяло“. Ценя градивните забележки на онези, които първи прочетоха ръкописа на книгата и ми помогнаха да я подобра.

Благодаря на коректорите, които свършиха забележителна работа – Клод Виен и Жюли Лабел. И накрая, думите не са достатъчни, за да изкажа признателността си за постоянната подкрепа на Жан-Пиер Ганьон, директор на Editions ETC, и креативността на Моника Шийлдс, отговорна за корицата и оформлението на книгата.

УВОД

От 25 години уча хората на безусловна любов, като постоянно споменавам гумата *приемане* по време на ателиетата и конференциите, които организирам. Споменавам я много пъти и в книгите, и в различните статии, които пиша. Въпреки това продължават да ми задават следните въпроси:

Сигурна ли си, Лиз, че ВСИЧКО може да бъде прието?

Защо забравям онова, което научих за приемането, веднага щом нещата не станат така, както аз искам?

Не успявам да приемам, както ти учиш. Постоянно имам чувството, че ще ме използват, ако съм толкова разбираща.

Много ми е трудно да установя дали наистина приемам дадена ситуация, или просто съм се примирил с нея.

Много ми е трудно да повярвам, че дадена неприятна ситуация ще се промени само защото я приемаш. Струва ми се странно и най-вече – твърде просто.

Не съм изненадана от подобни въпроси и коментари. Дадох си сметка – както в личния, така и в професионалния си живот, че понятието *приемане*, което води до безусловна любов, е просто, но не е лесно за възприемане. Дори аз и екипът ми, макар да водим обучение по тема-

та от много години, понякога забравяме това чудодейно средство за промяна. За щастие, говорим за него постоянно и това ни помага бързо да поемем отново по пътя на любовта.

Получавам едни и същи въпроси и коментари във всички страни, където съм провеждала обучения. Всъщност няма значение какви са расата, културата, цветът на кожата, възрастта, професията или религията на даден човек – всеки се стреми към безусловна любов. Това е вик на душата ни, която е нещастна, когато се ръководим по-скоро от егото, отколкото от сърцето си. Във времето, в което живеем, ние усещаме този вик на душата все по-отчетливо. За много хора това е време на голяма вътрешна трансформация и съм много щастлива да установя, че всички хора, които срещам, във всички страни, които посещавам, се стремят наистина към по-добро качество на вътрешен живот. Те интуитивно усещат, че след като се промени вътрешното, ще се промени и външното.

Ето причината да напиша книга за приемането – във всеки един смисъл на тази дума и във всеки тип ситуация, но най-вече за онези, които са нежелани и неприятни. Желая от цялото си сърце това, което следва, да ви помогне да разберете по-добре понятието *истинска* любов.

За да бъде четенето по-лесно и интересно, избрах да разкажа историята на едно семейство, което преживява различни проблеми, свързани с приемането. Историята и имената на членовете на това семейство са измислени и са използвани само за целите на тази книга. При все това всички примери се основават на хиляди реални истории, които съм имала шанса да чуя през изминалите 25 години.

Докато четеш за различните възможни начини за помиряване, за приемане на другите и на себе си, може да си мислиш неща от рода на:

Никога не бих могъл да споделям така.

Убеден съм, че другият няма да иска да го приеме.

Това е просто книга, действителността е различна.

В такъв случай знай, че въпросните реакции са прояви на съпротива от страна на твоего его. Всичко, предложено тук, е осъществимо: достатъчно е да решиш да го направиш и да опитаеш. Добрата новина е, **че колкото повече практикуваме, толкова по-лесно и по-бързо се получава.**

Подчертавам също така, че си позволявам да се обръщам към читателя на *ти*: това ще ти помогне да усетиш емоциите си по-лесно, особено ако разпознаваш себе си в някой от описаните сценарии.

Приятно четене!

Лиз Бурбо

Първа глава



Консултацията



Секретарката ми ме уведомява, че клиентката, която трябва да консултирам днес, е дошла.

– Добър ден, Анна.

– Добър ден, госпожо Бурбо. Много съм щастлива да се запозная с вас. Чела съм всичките ви книги, присъствала съм на няколко ателиета и най-накрая имам възможността да се срещна с вас. Много се радвам, че съм сред тримата души, чиито преживявания ще проследявате през следващите месеци. Разбрах, че е във връзка с ваше изследване. Каква привилегия, че сте избрали мен, и най-вече, че не трябва да плащам нищо за това. За щастие, познавам работата ви. В противен случай не бих се доверила и не бих приела такова предложение – добави тя, смеейки се.

– Всъщност аз съм в Квебек за няколко месеца и искам да работя индивидуално с трима различни личности в три различни области. След като разпространихме това предложение в нашата мрежа, получихме няколко запитвания. Събрахме тези, които касаеха истинската любов – едната от трите области, върху които сме се концентрирали, и се спряхме случайно на вашето име. Преди да продължим по-нататък, искам да знам дали имате нещо против да си говорим на *ти*.

– Нищо против нямам. Дори ще бъде много по-лесно, тъй като това говорене на *ти* в книгите и ателиетата много ми допаднаше. Присъствала съм на три ателиета и

има неща, които са се подобрили в моя живот. Но трябва да призная, че ми е много трудно да разбера понятието *безусловна любов*.

– Слушам те сега. Разкажи ми малко за себе си и ми кажи с какви трудности си се сблъсквала.

– На трийсет и осем години съм и съм омъжена от четиринайсет години за Марио, който е на петдесет и две, тоест с четиринайсет години е по-възрастен от мен. Когато срещнах Марио, той беше женен и все още живееше с жена си Рита и техния син Давид, който тогава бе на четиринайсет години. Както разбираш, числото четиринайсет присъства упорито в нашия живот и започвам да си задавам въпроса дали то не е злополучно за нас – добавя тя замислено. – Надявам се, че няма да стане суеверна. Връщам се на моята история...

Това, което се случи между нас, беше като гръм от ясно небе. Той ми обещаваше, че ще напусне жена си заради мен. В действителност я остави, защото забременях, след което се оженихме много бързо. Дъщеря ни Сангра навърши четиринайсет тази година. Отново числото четиринайсет! Установих това съвпадение едва когато разбрах, че ще идвам днес тук и се подготвих да разкажа историята си. За Марио беше шок да разбере, че съм забременяла само няколко месеца след първата ни среща. Знаеше, че вземам противозачатъчни, и предположи, че съм от онзи един процент жени, които забременяват въпреки контрацептивите. Казах му, че е било писано да имаме бебе заедно, като пропуснах да му призная, че нарочно не вземах хапчетата няколко дни – точно по време на овулацията. Зарадвах се, че не се наложи да му кажа истината, когато видях реакцията му; никога не бяхме говорили за деца, тъй като се познавахме отскоро...

Знам, че не трябваше да правя така, но толкова го обичах и се страхувах, че никога няма да се раздели с жена

си. Той се чувстваше много виновен при мисълта да се разведе точно когато синът му бе навлязъл в пубертета. Страстта между нас обаче бе толкова силна и измислянето на всевъзможни извинения, за да се виждаме често, се превърна в мъчение за него. Освен това ми беше писнало да бъда сама през почивните дни. Той напусна жена си и се оженихме в Лас Вегас в съвсем тесен кръг два месеца след раждането на Сандра. Реално между неговия официален развод и нашата сватба имаше един месец. Няколко души ми казаха, че да се впуснеш толкова бързо в друга връзка не е здравословно и че е трябвало да изчакаме. Мисля, че бяха прави, защото преминавахме през много трудности в онзи период.

– Каза ли му след сватбата, че ти всъщност си планирала бременността си?

– Не, никога не ми достигна смелост да му призная. Не знаеш колко пъти ми се е искало, но в последната минута ме дострашаваше и все го отлагах. Често си намирах всевъзможни извинения да не го направя. Страхливка съм, нали?

– Днес няма да съдим твоето поведение. Всеки път, когато ти задавам въпрос, то е просто за да ти помогна да се разкриеш. Обърни внимание на думите, които използваш, докато ми говориш, тъй като те често разкриват много. Кои са най-големите трудности, които срещате сега?

– Повече не мога да му имам доверие, тъй като подозирам, че има връзка с друга жена. Опитвам се да се отпусна, но не успявам, особено по този въпрос. Постоянно го дебна, като се старая да не личи нищо. Представяш ли си до каква степен ме напряга това. Когато се прибере вкъщи, той все е уморен и заспива на фотьойла. Едва казва по няколко думи на мен и на Сандра. Твърди, че съжалява за поведението си, че не знае какво му става, че е временно

и ме моли да не се отчайвам; иска да проявя търпение. Все още понякога правим любов, но не е като преди...

Синът му Давид, който сега е на двайсет и осем години, се ожени и има син на четири. Марио дори не се сеща за внука си. Все аз го подтиквам да посетим Давид. Когато казах на Марио да отиде на лекар, тъй като си мислех, че е изпаднал в депресия, той ми отговори, че изобщо няма нужда от лекар.

– От колко време го подозираш?

– Не съм сигурна. Поне от две години го следя повече, но мисля, че е започнало преди това, само че аз не съм искала да го видя. Постоянно го питам какво не е наред и се оплаквам от поведението му. Едва когато разбрах, че ще се срещна с теб, се замислих какво наистина преживявам. Дадох си сметка, че никога не съм говорила с него за моите съмнения, защото се страхувам много от това, което би могло да се случи. Сякаш предпочитам да не знам нищо, вместо да науча нещо, което няма да ми хареса. Сега наистина ми се отразява добре да говоря.

– Ще се върнем към това, което изпитваш, след малко. Преди това искам да ти задам още няколко въпроса. Марио работи ли също върху личностното си развитие?

– Той прочете първата ти книга преди няколко години и присъства на първия курс „Слушай своето тяло“. Всъщност с твоята работа ни запозна снаха ни Мишел, която те е открила, когато била на осемнайсет години. Беше толкова запалена, че ни подари първата ти книга и ни препоръча силно да посетим твое ателие. След това Марио загуби интерес. Самата аз винаги си обещавам да участвам и в други ателиета, но тъй като съм много неорганизирана, все го отлагам...

...Имаме проблеми и с дъщеря ни Сандра. Нали знаеш какво е да имаш дете на четиринайсет? Ако видиш как се облича и гримира, ще кажеш, че е на осемнайсет. Изглежда

много предизвикателна и винаги се притеснявам, когато се прибира късно. Представяш ли си – според нея аз съм вече остаряла? А съм само на трийсет и осем! Чувствам се още съвсем млада, но тя ме приема за твърде възрастна. Никога не иска да ми разкаже какво прави с приятелките си. Толкова много я търсеха по телефона вкъщи, че се наложи да ѝ купим собствен мобилен телефон. Беше ни обещала, че ще си плаща сметката в края на всеки месец, но все още не е спазила обещанието си. Марио предлага да ѝ го взема, но по този начин ще накажа сама себе си: ще трябва да отговарям на всички обаждания, които получава тя, а да не говорим, че и нашата линия ще бъде постоянно заета.

Всичко това ми причинява и друг проблем. Марио постоянно ми повтаря: „Направи това, направи онова с ТВОЯТА гъщеря.“ Той никога не иска да се ангажира. Държи аз да вземам всички решения и когато нещо не се получи, се измъква, като казва, че е по моя вина и че не знам как да се оправя с нея.

– Досега разказа за няколко проблема. Да се върнем на първия, а именно страха ти, че Марио те лъже. Винаги е препоръчително да се работи само върху един проблем. На следващите проблеми ще се върнем при по-нататъшните ти посещения. Как се чувстваш в тази ситуация?

Анна въздиша дълбоко и издиша още по-продължително. Изведнъж очите ѝ се насълзяват. Гледа ме известно време, а после очите ѝ стават още по-тъжни. Аз не казвам нищо. Подавам ѝ носна кърпа и чаша вода. След няколко минути тя отговаря:

– Най-големият ми страх е да не изгубя Марио. Толкова много го обичам и най-голямото ми желание е да прекарам остатъка от живота си с него.

– Как се чувстваш? Затвори очи и си представи какво ще стане, ако го изгубиш.

Лиз Бурбо
ЛЮБОВ, ЛЮБОВ, ЛЮБОВ
Силата на приемането

Превод *Гергана Соколова*
Отговорен редактор *Петя К. Димитрова*
Редактор *Йоана Йорданова*
Коректор *Цвета Нинкова*
Дизайн на корица и предпечат *Enthusiast*

Канадска. Второ издание.

Формат 60x90/16

Печатни коли 17,5

ISBN 978-619-164-400-1

Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ №20

тел. 02/ 943 87 16

email: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите от

www.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ



Лиз Бурбо е световноизвестен психолог и автор на 26 книги за самопознание и самопомощ, продадени в близо 5 милиона екземпляра. От откриването на нейната школа през 1982 година учението ѝ е помогнало на огромен брой хора да променят живота си към по-добро. СЛУШАЙ СВОЕТО ТЯЛО – най-голямото училище по личностно развитие в Канада – вече има свои работни ателиета в повече от 20 страни.

Всекидневно преживяваме много ситуации, някои от които са трудни за приемане, а за съжаление това поражда конфликти, дискомфорт и недоволство. Тази книга прави равносметка на фундаментите на безусловната любов и приемането.

Благодарение на истински човешки истории и съвети, включени в нея, ще успеете да преживеете по-добре сходни ситуации в собствения си живот и най-вече да ги предотвратите. Акцентираща се върху приемането на болестите, смъртта, старостта, загубите, изборите, направени от близките ни, външния вид, слабостите и нараняванията. Това означава да се научите да приемате онова, което изглежда неприемливо.

Докато проследявате израстването на героите, ще откриете изключителните ползи, които произтичат от огромната сила на истинската любов и приемането. Ще се научите да правите разлика между *приемам, примирявам се и подчинявам се*, както и между различните видове любов – синовна, братска, родителска, интимна, приятелска, притежателна, страстна и безусловна.

Единствена по рода си книга, която ще ви подготви за различните ситуации, с които ще се сблъскате в живота си, и ще ви подкрепи в преминаването през тях.

www.enthusiast.bg



9 786191644001

Цена 18 лв.