

Как быть
взрослым
в отношениях
5 ключей
к осознанной
любви



ИЗДАЕТСЯ
БОЛЕЕ 20 ЛЕТ
ПЕРЕВЕДЕНА
НА 12 ЯЗЫКОВ



Дэвид Ричо

МИО

МИФ Психология

Дэвид Ричо

**Как быть взрослым в отношениях.
5 ключей к осознанной любви**

«Манн, Иванов и Фербер»

2021

УДК 159.923.2 + 316.36
ББК 88.576

Ричо Д.

Как быть взрослым в отношениях. 5 ключей к осознанной любви / Д. Ричо — «Манн, Иванов и Фербер», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195512-2

Автор «Эмоциональных триггеров» Дэвид Ричо предлагает свежий взгляд на любовь и отношения – взгляд, который фокусируется не на поиске идеальной пары, а на том, чтобы самому стать более любящим и понимающим человеком. Опираясь на буддийскую концепцию осознанности, автор исследует 5 признаков взрослой любви и того, как они играют ключевую роль в наших отношениях на протяжении всей жизни: 1. Присутствие в настоящем: наблюдение, слушание и отслеживание всех чувств, проявляющихся в наших отношениях. 2. Принятие себя и других. 3. Понимание своих и чужих возможностей, желаний и особенностей. 4. Ощущение привязанности, проявляющееся через объятия и прикосновения. 5. Осознание, что нельзя взять жизнь и любовь под контроль, а нужно принимать их с экстазом и болью, которые они несут в себе. Пять простых тезисов образуют основу зрелой любви. Они помогают нам отойти от осуждения, страха и вины и занять взрослую позицию в отношениях. Это юбилейное издание к 20-летию выхода книги. Для кого эта книга Для людей, которые стремятся отойти от осуждения, страха и вины и занять взрослую позицию в отношениях. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2 + 316.36

ББК 88.576

ISBN 978-5-00-195512-2

© Ричо Д., 2021

© Манн, Иванов и Фербер, 2021

Содержание

Предисловие	7
От автора	8
Часть первая. Дом, который мы покидаем	11
1. С чего все началось	11
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дэвид Ричо

Как быть взрослым в отношениях.

5 ключей к осознанной любви

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2002, 2021 by David Richo

This edition published 2021

This second edition has been updated throughout, including the addition of a new preface

Published by arrangement with SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC. via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Предисловие

Книга «Как быть взрослым в отношениях» посвящена тому, чем мы занимаемся всю жизнь, – взаимодействию с окружающими людьми. Дэвид Ричо дает деликатные и точные рекомендации, будто бы вы сидите на его лекции в аудитории или по-дружески беседуете. Вооружившись практиками осознанности и сострадания, вы вступаете на путь, который приводит к самопознанию, счастью и близким отношениям.

Осознанность – древний вид медитации, который помогает расстаться со страхами, с потребностью все контролировать и отстаивать собственную правоту, с ожиданиями, представлениями и предвзятым отношением. Вы сможете вернуться к настоящему моменту и научитесь принимать жизнь такой, какая она есть. Осознанность в отношениях позволит увидеть себя и других трогательно беззащитными и способными к искренней любви.

Практика милосердия помогает нам понимать окружающих и сострадать им. Мы учимся любить всех вокруг, даже тех, кто нам безразличен и неприятен. К романтическому союзу двух людей постепенно присоединяется все население планеты. Как пишет Дэвид в своей книге: «Мы можем сознательно принимать любовь и дарить ее другим людям». Клиенты часто спрашивают меня: «Как при таком объеме любви и позитивной энергии не потерять тягу к самосовершенствованию?» Мы с моим мужем Гаем называем это «задачей высшего предела» и наивысшим человеческим испытанием.

Дэвид Ричо рассказывает о том, какие потоки любви циркулируют внутри нас и между нами. Он проложил маршрут от любви личной к любви вселенской. Описанные в книге духовные практики – не приложение к психологии, а ее полноправная часть.

Автор предлагает принципиально новый подход к самосовершенствованию. В его основе – практическое духовное развитие, основанное на «сокровищах радости, дружбы, мира, сокрытых в пространстве будней», как писал поэт Тед Лодер. Описанные в книге примеры и практики, меняющие взгляды и поступки, поддерживают читателя на этом пути. Мы все равны на нем. Четкие ориентиры ведут нас к жизни, полной сострадания, благодаря которому мы наконец дорастем до того, чтобы заботиться друг о друге и о нашем общем доме. Отношения способствуют не только личному развитию, но и эволюции всего человечества. Приглашаю вас окунуться в это море возможностей.

Кэтлин Хендрикс, доктор философии

От автора

*Одной только любви недостаточно,
Если нам не достало мудрости
Радовать любимых.*

Сэр Джон Саклинг

Любовь – величайшая из возможностей. Она простирается шире нас, как бы долго или сильно мы ни любили. Она навсегда останется молчаливой тайной, экстазу и мукам которой мы с восторгом отдаемся. Есть в нас какая-то веселая бесшабашность, заставляющая углубиться в авантюрные лабиринты любви. Но даже вся любовь в мире сама по себе не сделает нас счастливыми и не поможет сохранить отношения. Для этого нужны особые навыки, и их можно приобрести. Какими бы застенчивыми мы ни были в начале, практика позволит нам вести грациозный парный танец.

Каждый переживает любовь по-своему, но для большинства людей она состоит из пяти элементов. Мы ощущаем себя любимыми, когда получаем внимание, ощущаем принятие, чувствуем признание, испытываем привязанность и можем жить в соответствии со своими потребностями и желаниями. Эти пять составных частей по-разному проявляются в течение жизни. В детстве они нужны для формирования самооценки и развития здорового эго. Это «кирпичики» идентичности, нашей цельной человеческой личности. В основе человеческого опыта лежит непреложный и поразительный закон гармонии: то, что формирует наше «я», необходимо нам и в отношениях. Близкие отношения подразумевают, что мы даем и получаем пять элементов любви. Именно в этом состоит залог счастья и благополучия.

Пять элементов любви также описывают наш путь служения миру как духовно зрелых личностей. Великие духовные пастыри, такие как Христос и Будда, явили нам эти пять элементов. Духовные практики открывают нам силы, превышающие наше эго. Они дарят нам внимание, принятие, признание, привязанность и свободу.

Трогательная и воодушевляющая взаимосвязь пяти элементов определяет нашу сущность. Эти составные части помогают нам в детстве, они удовлетворяют наши потребности во взрослых отношениях и в сострадании и в то же время необходимы для практики осознанности. Как удивительно экономичен процесс личностного и духовного развития – одни ключи подходят ко всем дверям.

В раннем возрасте мы принимаем в дар пять элементов любви, а потом дарим их другим. Они не результат наших усилий, а продолжение потока любви, которую мы получаем. Не нужно ничего особенного, достаточно быть внимательными, принимать, одобрять, испытывать привязанность и давать свободу любимым. То же касается и сострадания. Это не цель, которой нужно достичь, а духовный дар практики осознанности. Мы ощущаем сострадание внутри себя, когда осознанно присутствуем в мире. Сострадание проявляется в пяти элементах любви, которые мы получаем и отдаем.

Можно ли давать и получать еще больше? Да, при помощи осознанности, активного присутствия в реальности без предвзятого отношения, созависимости, страха, ожиданий, защитной позиции, искажений и контроля. Сострадательная осознанность учит нас дарить пять элементов любви всем окружающим, в том числе себе, и на страницах этой книги я не раз упомяну ее в качестве кратчайшего маршрута до счастливой любви.

В книге мы рассмотрим все пять элементов и их применение в детстве, во взрослом возрасте и в пору духовной зрелости. Я расскажу о практиках, которые помогут разрешить

проблемы из детства, улучшить нынешние отношения и обрести духовную осознанность и сострадание. Освоению практик способствуют духовные амбиции: желание научиться любить и одарить своей любовью весь мир.

Мы вместе проделаем героический путь. Он будет непростым, придется сместить фокус внимания с собственного эго на общие проблемы. Я дам все необходимое, чтобы вы могли пройти по этому пути с радостью и удовольствием. Мы будем использовать методы западной психологии, а также духовные практики Запада и Востока, причем не последовательно, а одновременно. С помощью психологических инструментов мы будем выявлять и решать личные проблемы, а также прорабатывать детские травмы, чтобы вы могли меняться и двигаться дальше. К инструментам духовных практик относятся отстранение от эго, а также развитие осознанности и сострадания. Осознанность приходит в тот момент, когда реальность берет верх над эго. Именно поэтому осознанность ведет к близости – взаимному акту любви без участия эго. Пары, использующие духовные практики, испытывают больше счастья от совместной жизни, а их связь длится дольше.

Отношения могут вновь пробудить в нас чувства и воспоминания. В ходе психологической работы по разрешению проблем мы исследуем чувства и их влияние на нас до тех пор, пока они не изменятся или не откроют нам дальнейший путь внутрь самих себя. В духовных практиках осознанности происходит нечто противоположное: мы наблюдаем за возникающими чувствами и мыслями и отпускаем их, а не обрабатываем и не удерживаем. Каждому подходу – свое время, но нам понадобятся оба. Внимание к проблеме и освобождение от нее – родственные инструменты, я часто буду их упоминать. Терапия без осознанности заканчивается в момент разрешения проблемы. Осознанность же умиряет эго, создавшее эту проблему.

Героический путь – метафора душевного стремления к исцелению. Путь героя или героини начинается с того, что им приходится оставить привычное позади, затем они преодолевают препятствия на пути к новой цели, а потом возвращаются домой с даром осознанности, доступным каждому, кто в нем нуждается. Два человека находят друг друга ради любви, теряют друг друга во время размолвки, но потом воссоединяются на всю оставшуюся жизнь. Кажется, что зрелая любовь невозможна без преодоления этого рискованного пути. Но без осознанности эта западная метафора остается неполной.

Иными словами, нам одинаково важно двигаться и находиться в состоянии покоя. Без медитации и тишины можно стать жертвой чрезмерной активности, но, медитируя без какой бы то ни было деятельности, мы рискуем слишком уйти в себя. Восточная философия учит, что у нас уже есть все необходимое, а западная утверждает, что надо пойти и взять то, что нам нужно. Мы прибываем никуда и находимся нигде без сочетания этих двух факторов. Будда не сидел вечно на одном месте, он периодически выходил к людям со своим учением. Христос не только проповедовал и исцелял, но и уединялся иногда в пустыне.

Человеческое сердце вмещает больше любви, чем можно израсходовать за всю жизнь. В этой книге я предлагаю вам программу активации этого богатейшего потенциала. Романтическая любовь таинственна, она требует самоотречения, мы боимся ее и в то же время мечтаем о ней. Определенно, нам не хватает руководства по эксплуатации. В этой книге мы исследуем чувствительные и пугающие уголки своей психики и проложим по ним новые тропинки. Сделать это никогда не поздно.

Я пишу эту книгу как психотерапевт, ставший буддистом. Я человек с бурным прошлым в личной жизни. У меня было достаточно проблем, но я с ними так или иначе разобрался. Я заметил, что эти проблемы больше напоминают порталы в лучшую жизнь, чем бездонные пропасти. В этой книге я рассказываю о том, как люди заходят в тупик и как плохо у них порой идут дела, и показываю, как все исправить и как использовать приобретенный опыт на благо себе и всему миру.

Просветление доступно только любящим. Суть отношений не только в том, чтобы притереться друг к другу, но еще и в том, чтобы дать больше любви этому миру со всеми его страданиями и восторгами, которые он в себя вмещает. Рекомендуемые в книге практики нацелены не столько на упрощение вашей жизни, сколько на принятие ее неизбежных трудностей с юмором, легкостью и великодушием. Строптивное эго мешает решить эту задачу; с ней справится только пробудившееся сердце. Истинная близость прорастает лишь на духовной почве. В придачу к этому вы можете внести скромный вклад в исцеление всего мира.

Надеюсь, эта книга заставит вас задуматься над следующими вопросами и поможет найти на них ответы:

- Что мне нужно, чтобы обрести желаемое счастье?
- Полюбит ли меня кто-нибудь так, как мне хотелось бы?
- Как мне отпустить прошлое?
- Научусь ли я защищать свои границы, требовать у окружающих уважения к ним и уважать чужие границы?
- Смогу ли я когда-нибудь перестать все контролировать?
- Осмелюсь ли я когда-нибудь полюбить всем сердцем?

Эта книга – мое послание вам. Я хочу поделиться с вами всем, чему научился у клиентов и друзей и что понял на личном опыте. В то же время книга не только предоставит вам информацию, но и получит ее от вас. В глубине души вы всегда знали истину любви; впрочем, как и все остальные. Моя задача – вложить в этот плод древа познания всю мудрость, подаренную мне раем и его изгнанниками.

Часть первая. Дом, который мы покидаем

*Покинуть дом – половина пути Будды.
Миларена*

1. С чего все началось

*Человек – существо непостоянное.
Шекспир. Много шума из ничего*

От рождения у нас есть способности к бальным танцам, но нам еще предстоит освоить это умение. Нужно запоминать шаги и упражняться до тех пор, пока движения не станут непринужденными и грациозными. Прежде чем получить удовольствие от танцев, нужно потрудиться. Тем, у кого есть физические недостатки или кому не хватает уверенности в себе, придется стараться больше других. У некоторых так и не получается. Ко всему еще, многих из нас учили, что танцы – это грех.

С отношениями то же самое. Опыт первых лет жизни во многом влияет на будущие отношения, иногда в негативном ключе. Детские травмы, полученные в результате пренебрежения ребенком или пережитого им насилия, требуют многолетней проработки перед тем, как к человеку вернется способность вальсировать в паре. Некоторые люди, пережившие насилие, горят жаждой мести и обращаются с другими так же, как обращались с ними. Кто-то пострадал так сильно, что никогда не сможет находиться в отношениях.

И все же большинство родителей удовлетворяет эмоциональные потребности ребенка во внимании, принятии, одобрении, привязанности и свободе. Во взрослом возрасте эти люди легко создают здоровые отношения с осознанной привязанностью без потребности обладать или страха сближения. Но легкость в отношениях, как и в танце, не приходит сама по себе – ей надо учиться. Одни танцуют хорошо, а другие не очень, хотя со стороны это не всегда заметно. Точно так же за фасадом счастливых отношений может не оказаться истинной близости и привязанности. Если пара состоит в браке и у них есть дети, это может стать серьезной проблемой. Не желая совершенствоваться в танцах, вы никому не причините зла, но то же самое нельзя сказать об отношениях. (Под отношениями я подразумеваю любой романтический союз с совместным или раздельным проживанием.)

Серьезные детские травмы и неудовлетворение потребностей в первые годы жизни приводят к трудностям в сближении с другими людьми. Их можно постепенно преодолеть, если разобраться со своим прошлым. Надо взять на себя ответственность и приложить усилия для приобретения навыков, необходимых для построения отношений. Само собой ничего не произойдет. Придется учиться, проживать свое горе, ходить к психотерапевту, заниматься духовными практиками и саморазвитием, а также читать такие книги, как эта. К счастью, все мы по своей природе способны на это. В конце концов неуклюжие шаги станут уверенными и вы закружитесь в танце под песню любви.

Детские травмы осложняют отношения во взрослом возрасте, но в целом я считаю детство счастливой порой жизни. То, что случилось с вами тогда, не так важно, как ваше нынешнее восприятие произошедшего. Оно может быть положительным, если вы переросли случившееся, или отрицательным, если раны не затянулись. Если оплакать свое прошлое и тем самым уменьшить его влияние на настоящее, можно сохранить собственные границы и в то же время сблизиться с партнером. Если вы умеете справляться с невзгодами, то никогда не впадете в отчаяние.

Наверняка вы слышали термин «созависимость». Так называют болезненные отношения, из которых невозможно уйти. Наше самоощущение тесно связано с нашими близкими. Если в нынешнем союзе вы воспроизводите схему отношений с отцом или матерью, то возможный разрыв воспринимается вами как угроза безопасности, равно как и любые изменения вообще, даже изменения к лучшему. Следует проявлять сострадание к себе в пору радикальных перемен. Не спешить – не значит быть трусливым или созависимым. Это может означать, что мы чувствительны к давлению извне и отголоскам из сердца, еще привязанного к прошлому. Разорванные связи навсегда остаются в памяти. Человеку свойственно повторять собственные ошибки, но правильнее было бы пересмотреть свой опыт. Заменяя, пусть даже постепенно, одни защитные реакции другими, мы обнаруживаем в себе новые возможности и учимся иначе вести себя в отношениях. Недостаточно только лишь вырваться из пут детских переживаний. Мы нуждаемся в живой опоре со стороны себе подобных. В огромном жестоком мире нам необходимо получать подтверждения собственной исключительности. В этом смысле от нас самих мало что зависит – можно только надеяться и ждать.

Если наше детство прошло безмятежно, у нас нет причин пытаться достучаться до окружающего мира. Взросление начинается в тот момент, когда мы покидаем гнездо, свитое отцом и матерью, и пытаемся найти себе партнера. Без потребности в этом нам никуда идти не захочется, мы попытаемся отгородиться от внешнего мира, но в этом случае не обречем своего места в жизни. Это также объясняет, почему никто и ничто не сможет полностью удовлетворить наши потребности. Это задумка природы, которая не может позволить себе терять своих подопечных. Вещи и люди доставляют нам удовольствие, и благодаря этим редким моментам мы обретаем себя. Как трогательно выразился рыцарь из фильма Ингмара Бергмана «Седьмая печать»: «Я запомню этот час умиротворения – земляника, миска молока и ваши лица в сумерках. Я запомню наши слова и понесу эти воспоминания бережно, как миску со свежим молоком. Это будет символ величайшего удовлетворения».

Любовь другого человека доставляет не просто удовлетворение, а нечто большее. Любовь влияет на наше прошлое, она исправляет, обновляет и переписывает трагические страницы. Искренняя любовь постепенно меняет нас. Мы доходим до точки, в которой понимаем: «Теперь мне не нужно так много. Я больше не обвиняю родителей. Я могу получать любовь, не требуя чего-то большего. Я достаточно хорош для этого». Только с этого момента начинается истинная близость.

Наша задача заключается в том, чтобы стать самой здоровой версией себя. Здоровое эго, которое Фрейд называл «слаженной организацией ментальных процессов», может наблюдать за собой, ситуациями и людьми, анализировать их и реагировать таким образом, чтобы мы могли двигаться навстречу собственной цели. Мы опираемся на эго в отношениях, оно отвечает за рассудительность в решениях и принятии обязательств. Невротическое эго – это наша часть, гонимая страхом или желаниями. Она высокомерна, привязана к вещам и желает контролировать все вокруг. Иногда невротическое эго заставляет нас чувствовать себя жертвой окружающих. Одна из задач духовного развития – избавиться от тирании невротического эго, которое мешает близким отношениям и подрывает самооценку.

В западной психологии большое значение придается развитию самоощущения, или эго. В буддизме, наоборот, следует расстаться с иллюзией существования отдельного неизменного «я». Эти позиции кажутся противоположными, пока мы не поймем, что буддизм говорит о здоровом самоощущении. Религия не призывает отказаться от развития компетентности и уверенности в себе, от связей с окружающими, от поиска смысла жизни или от выполнения своих обязанностей. Разумеется, чтобы отпустить свое «я», надо сначала его обрести. «Я» – это условное обозначение, которое мы используем для удобства. Фиксированного «я» не существует: я имею в виду безграничный потенциал, которым обладает каждый из нас, – разум Будды или природу Будды. Границы нашего «я» можно преодолеть. Мы больше своего эго.

Великие мистики поначалу считали чувство единства, которое возникало у них во время медитации, умиротворяющим, но затем начинали видеть в нем силу, вызывающую желание служить миру. (Именно поэтому наш путь героический и парадоксальный.) Не думайте, что каждый человек обязан заняться служением человечеству. Это особое призвание, требующее определенных талантов. *Мы же можем реализовать свою способность любить. Духовные практики работают тогда, когда мы демонстрируем любовь всеми способами, на которые способны.*

Сила осознанности

Медитация нужна не для того, чтобы забыть эго, а чтобы использовать его для наблюдения за его проявлениями и их укрощения.

Марк Эпштейн

Самоактуализация происходит не мгновенно, и это не закономерный результат длительных усилий. Поэт из Тибета, буддийский святой XI века Миларепа писал: «Не надейтесь на полную самореализацию, просто практикуйтесь каждый день на протяжении всей своей жизни». Здоровый человек – не идеальный человек, а тот, кто стремится к самосовершенствованию. Это не результат, а процесс. Чтобы оставаться здоровым, нужны дисциплина, труд и терпение, вот почему жизнь – это, как ни крути, героический путь. Невротическое эго желает двигаться по пути наименьшего сопротивления, а духовное эго хочет искать новые пути. Практика не ведет к совершенству, она и есть совершенство. Это сочетание усердия и открытости к благодати.

В подлинной практике усердие сочетается с открытостью к благодати, бесплатному, невыпрошенному и невымоленному дару прозрения от Будды. Чтобы испечь хлеб, мало замесить тесто, нужно еще спокойно дожидаться, пока оно подойдет. Мы не одиноки в своей психологической или духовной эволюции.

Нам помогают силы, превышающие наше эго, более мудрые, чем наш интеллект, и более сильные, чем наша воля. Даже сейчас, пока вы читаете эти строки, бодхисатвы (просветленные) и святые идут к вам, чтобы сопровождать вас в пути.

Осознанность – это первоклассная буддийская практика, в которой все внимание обращено на происходящее здесь и сейчас. Она избавляет от привычки занимать себя страхами, желаниями, оценками, привязыванием, искажениями и защитными механизмами, которыми пропитано наше эго. Чтобы не отвлекаться от пребывания здесь и сейчас, нужно сосредоточиться на дыхании. Классическая сидячая поза очень важна в медитации осознанности, поскольку позволяет находиться в неподвижности. В этом положении вы касаетесь пола, и он в силу своей сиюминутной осязаемости заземляет вас, удерживает разум от мельтешения мыслей. Сидение подготавливает нас к предстоящему дню. Но осознанность требует не только правильной позы. Это ежеминутное приземление эго, спокойное пребывание в простоте, которая возникает, когда мы воспринимаем реальность очищенной от мишуры эго.

«Осознанность» не совсем точный термин, поскольку в процессе мы опустошаем разум, а не осознаем что-либо. Это единственное неизменное состояние сознания, чистое восприятие собственной реальности. В это состояние мы входим при помощи медитации. Это не религиозный ритуал или молитва, это исследование работы ума и способов остановить поток мыслей, чтобы освободить место для мудрости и сострадания.

Осознанность помогает не сбегать от реальности, а видеть ее ясную картину, незамутненную влиянием эго. Эскапизм – это не медитация, а одно из проявлений эго. Остаться в реальности означает отпустить ее, а попытки убежать от нее, как это ни парадоксально, удерживают человека на месте. Странствуя по долине противоречивой человеческой природы, мы

приобретаем что-либо и продолжаем наш путь, если что-то теряем и отпускаем, и осознанность – наш добрый пастырь.

Пребывая в состоянии осознанности, мы не подавляем свои мысли и не потворствуем им, а только замечаем их и затем вновь переводим внимание на дыхание. Мы возвращаемся туда, где нам и следует быть, как заботливый родитель возвращает домой непослушного ребенка.

Медитацию можно считать успешной, если вам удастся терпеливо и без самоосуждения снова и снова возвращаться к дыханию. Это позиция беспристрастного и внимательного свидетеля, а не судьи, присяжных, прокурора, истца или защитника. Мы замечаем, что происходит в голове, и принимаем это к сведению. Это не имеет отношения к стоицизму или безразличию, поскольку в этом случае мы утратили бы беззащитность, необходимую для формирования близости. Свидетель не стоит особняком, а находится рядом. Благодаря этому мы можем действовать без тревог и волнений, осознавая происходящее, но не погружаясь в него.

Есть два типа свидетелей: сострадательный и бесстрастный. Сострадательный свидетель смотрит на все с любовью, будто бы разглядывая фотографии в семейном альбоме, наполняясь добротой и ни за что не цепляясь. Он смотрит и отпускает, перелистывая страницу. Взгляд бесстрастного свидетеля пассивен и безразличен. Он невозмутим, ничто его не трогает, он ничего не ждет и не ценит того, что ушло. Как будто человек видит пейзаж за окном поезда: ему все равно, что там происходит. Осознанный свидетель страдает и находится рядом, он не подвержен страху и ненужной привязанности.

Осознанность сравнима с бдительностью: мы смотрим на реальность как хранители ее истины. Сестра Венди Бекетт считает, что великие художники создают шедевры благодаря тому, что научились «смотреть, не подгоняя реальность под существующие представления». Это и есть осознанность. Она бывает бессодержательной (чистое восприятие без внимания к конкретным вещам и чувствам) и содержательной (внимание без вмешательства эго, так называемая осознанность ума). Говоря в этой книге об осознанности, я чаще всего подразумеваю ее содержательную разновидность.

Таким образом, осознанность требует смелости, потому что только благодаря ей можно принимать любые чувства, какими бы пугающими они ни были, и жить с ними. После этого нам открывается внутренняя сила, мы начинаем понимать себя, а следовательно, можем находиться в нормальных отношениях с другими людьми. Мы отпускаем эго, расставшись со страхом и потребностью в привязанности, поэтому осознанность необходима для создания здоровых отношений.

С ней мы предстаем перед другими людьми такими, какие мы есть, не прячась за невротическое эго. Мы находимся рядом с ними, наблюдая и не осуждая. Мы принимаем действия партнера к сведению, ни в чем не обвиняя его. Таким образом, пространство вокруг события остается чистым, оно не захламлено убеждениями, страхами и суждениями. Осознанное присутствие освобождает нас от вынужденного отождествления себя с действиями партнера. Для здоровых отношений характерно изобилие свободного пространства.

Осознанность помогает дарить другим людям пять элементов любви, уважения и поддержки. Термин «осознанность» на санскрите означает «уделять внимание» и «оставаться». Мы уделяем внимание человеку и остаемся с ним здесь и сейчас, вместе со всеми его проблемами. Принимая кого-либо с такой безмятежностью, я меняюсь сам, и мы оба открываем для себя новые стороны привязанности и сближения. Осознанное принятие создает основу для отношений. Пять элементов – это одновременно и результат осознанности, и условие для ее возникновения.

Осознанность свойственна человеческой природе. Мы запрограммированы чутко воспринимать реальность, поскольку это необходимо для выживания. Но постепенно мы учимся прятаться от реальности в призрачных замках, возведенных испуганным эго. Проще верить в то, от чего на душе спокойнее, и надеяться, что другие люди будут стараться соответствовать

нашим представлениям о них. Эти добровольные оковы создают иллюзию счастья. Но, освободившись от цепей эго и связанных с ним желаний и привязанностей, мы становимся откровеннее друг с другом. Мы отдаемся моменту и становимся на редкость любознательными. Нам и делать ничего не надо. Нет нужды рыться в кладовках эго в поисках средства примирения с реальностью. Привычные концепции реальности больше нам не нужны. Нет смысла приспособливаться и выстраивать оборону. Можно просто наблюдать за происходящим, принимая все как есть. Такое поведение позволяет расслабиться куда лучше, чем наши привычные реакции на происходящее. К тому же так мы используем природные свойства своей души, а не искусственные приспособления, которые эго создавало на протяжении многих столетий. Именно поэтому осознанность также называют пробуждением.

Для психологического и духовного развития необходима благотворная среда, безопасная и надежная благодаря присутствию пяти элементов любви. Мы развиваемся так же, как кенгурята в сумке матери: внутри материнской утробы, в семье, в отношениях, в кругу единомышленников, в гражданских и духовных сообществах. На каждой жизненной стадии наше внутреннее «я» требует поддержки со стороны любящих людей, настроенных на наши чувства и отзывчивых к нашим потребностям. Благодаря им наши внутренние источники личностного роста, любви и умиротворения не иссякают. Любящие люди понимают нас и всегда готовы дать нам внимание, принятие, признание, привязанность и свободу жить в соответствии с нашими потребностями и желаниями. С ними мы можем быть такими, какие мы есть.

Как бы странно это ни звучало, но осознанность сама по себе благотворная среда. Мы никогда не бываем одни: с нами рядом все святые и бодхисатвы прошлого и настоящего. Осознанная медитация – древняя традиция. У каждого, кто медитирует, имеется помощь и поддержка. Сидя на земле, Будда в то же время сидел у кого-то на коленях. Так же сидим и мы.

Быть осознанным – значит быть взрослым. Осознанность недостижима для тех, кому не хватает внутренней целостности, последовательности и порядочности. Беспристрастному свидетелю необходимо здоровое эго, поскольку отстраненность и объективность недоступны нетолерантным людям со слабыми границами, тем, кто не приемлет неопределенности и лишен внутреннего стержня. Медитация пугает нестабильных людей, которые подражают другим и нуждаются в одобрении своих чувств другим человеком (см. главу 2). Их тяготит осознание бренности всего сущего. Эта мысль разрушительна для человека, не имеющего твердого фундамента в виде отдельной, автономной и защищенной личности. В довершение ко всему, призыв жить в настоящем всегда звучит не вовремя для тех, кому сперва предстоит освободиться от прошлого. Так что психологическая работа по индивидуации¹ и духовные практики, помогающие избавиться от эго, у таких прекрасных и таинственно устроенных созданий, как все мы, всегда должны идти параллельно.

Серьезные занятия медитацией требуют предварительной психологической подготовки. Но простые ежедневные медитации можно практиковать одновременно с психологической работой. Здесь я рекомендую одновременно заниматься психологической и духовной работой, двигаясь маленькими шагами. Я исхожу из того факта, что духовные практики положительно сказываются на психологическом здоровье, и наоборот. Например, принятие помогает пережить неизбежный период горевания, а асертивность способствует развитию чувства справедливости, вслед за которым возникает сострадание. Писатель и общественный активист Кен Джонс, исповедовавший буддизм, считал, что «такие системы становления, как буддизм, учат нас, что мы можем обрести опору, отдельную от эго, только бесстрашно встречая невзгоды и безоглядно открываясь навстречу чувствам».

¹ Индивидуация – процесс становления личности. Одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга. Прим. ред.

Свергнув власть эго, осознанность ведет нас к высшему «я» – юнгианскому аналогу разума Будды. Высшее «я» есть безусловная любовь, многовековая мудрость и целительная сила – все то, что необходимо для развития. Мы никогда с ним не расстаемся. Чтобы обрести себя в духовном смысле, надо согласиться с тем, что эго должно служить целям высшего «я». Это сближает нас с целой вселенной, а не только с одним человеком. В конце концов, нельзя ожидать от партнера того, что может дать только «я», вселенная или высшие силы, ведь он всего лишь человек. Именно поэтому в отношениях так важно развиваться в духовном плане.

Осознанность не означает отказа от любых желаний, однако в состоянии осознанности они перестают главенствовать над нами. Страхи и желания остаются с нами, но они не руководят нами, не вызывают в нас чувство стыда и не мешают нам. Они просто есть, и мы не заикливаемся на них, как привыкли делать это раньше. Мы справляемся со страхами и наслаждаемся желаниями, но легко отпускаем их, как проплывающий мимо Одиссей не замечал поющих сирен. Как говорил Чогьям Трунгпа Ринпоче²: «Пройдите через это, погрузитесь в это, проживите это... Тогда могущественные силы подчинятся вам и не смогут взять над вами верх, потому что нельзя одолеть того, кто не сопротивляется».

Позитивный взгляд на прошлое и настоящее

Наличие потребностей иногда расценивается как признак слабости. Однако на самом деле потребности указывают нам путь личностного роста. Детская потребность во внимании, принятии, одобрении, привязанности и свободе – не болезнь, а условие развития. Именно поэтому маленькие дети привлекают к себе внимание родителей. Это не эгоизм, а забота о себе, и ее нечего стыдиться.

Детский опыт влияет на решения во взрослом возрасте, потому что прошлое перетекает в настоящее. Это подтверждают неразрешенные проблемы первых лет жизни, которые не стоит считать признаком незрелости. Проявление детских проблем во взрослых отношениях делает жизнь глубже и подтверждает, что все события оставляют след в нашей душе. Прошлое создает проблемы, когда ставит нас перед ложным выбором или воспроизводит минувшие события. В этом случае не стоит обрывать связь с прошлым: достаточно учитывать его влияние, не сдаваясь ему на милость. Вопрос в том, насколько прошлое мешает нам строить здоровые отношения и жить в соответствии со своими потребностями, принципами и желаниями.

Хорошо это или плохо, но наше психическое развитие – результат всех отношений, которые случались в нашей жизни. Перед взрослым человеком стоит задача их проработать. Мы боремся с отношениями из нашего прошлого, как Иаков с ангелом, до тех пор, пока не получим благословение, то есть пока не осознаем, чего нам не хватает или что мы потеряли. Зная об этом, мы можем отпустить прошлое и обрести чувство удовлетворения в самих себе и в окружающих, которые полюбят нас. Их любовь восстановит структуры психики, поврежденные или утраченные в ранние годы жизни, и к нам начнет возвращаться ощущение целостности собственного «я», что, в свою очередь, подарит нам способность любить. Мы получаем любовь от окружающих и учимся дарить ее другим людям, потому что любовь преподает нам уроки щедрости. Таким образом, зрелость – это не пренебрежение к своим нуждам, а обретение поддержки со стороны окружающих, которые великодушно отзываются на наши взрослые потребности.

Защитные механизмы чаще других считаются признаком отклонения и патологии, однако для психологического выживания они крайне необходимы. Мы отгораживаемся от того, к чему не готовы, например от близких отношений и обязательств. Мы с ранних лет учимся скрывать свои желания и потребности, если их проявление наказуемо. Мы привыкаем защи-

² Чогьям Трунгпа Ринпоче (1939–1987) – священник, буддийский мастер медитации. *Прим. ред.*

щать свое слабое незащищенное «я» от унижений и посягательств. Это полезные навыки, а не недостатки.

Детское ощущение опасности остается с нами навсегда, и нам приходится использовать защитные механизмы. Мы избегаем близости, опасаясь повторения пережитого в детстве предательства, после которого мы долго отсиживались за стеной страха. Эта стена изрисована граффити: «Никого не подпускай к себе», «Ни к кому не привязывайся», «Ты ни с кем не сможешь быть вместе», «Никто не полюбит тебя так, как тебе того хотелось бы», «Мужчинам/женщинам нельзя верить». Задача взрослых – заменить эти установки на более здоровые и оптимистичные. Базовые установки сдерживают потенциал жизненной энергии – уникальной жизненной силы человека – так же, как ограничитель педали газа в автомобиле никогда не позволит ему разогнаться до максимальной скорости.

Большинство людей испытывают неослабевающую тоску по тому, что было утрачено в детстве. Любая близость воскрешает в нас старую боль наряду с ужасом и разочарованием, которые неизменно сопровождают неудовлетворенные потребности. Но вместе с тем создает идеальные условия для пересмотра этих потребностей, восстановления жизненной энергии и реконструкции внутреннего мира в соответствии с жизнеутверждающими установками. Прочные узы как в отношениях, так и в религиозной сфере ничто не сможет разорвать, поэтому наше сопротивление – единственное препятствие для собственного развития, вырастающего из наших страданий. Штопая разорванную ткань своей души, мы выпускаем наружу прошлое, обретаем связь со своим истинным «я» и начинаем жить в согласии с ним.

Всем нам нужно питаться, чтобы жить, а для психологического здоровья нам необходимы пять элементов любви: внимание, принятие, признание, привязанность и свобода жить в соответствии со своими потребностями и желаниями. Быстро и в полной мере компенсировать нехватку этих пяти элементов, которые мы недополучили в детстве, невозможно – такое доступно только младенцам. Удовлетворение приходит постепенно, пока мы следуем по нашему жизненному пути. Нам мешает то, что мы хотим все и сразу. Прямо сейчас получить в достаточном объеме то, чего нам недоставало прежде, не получится. Мы можем располагать только тем, чего нам в прошлом хватало.

Мы не перерастаем детские потребности – они лишь становятся менее навязчивыми, и мы находим все более изощренные способы их удовлетворения. Например, младенец нуждается в том, чтобы его укачивали и носили на руках, а взрослому достаточно доброго слова или взгляда. Иногда давнюю потребность можно удовлетворить даже таким небольшим проявлением осознанной любви. Однако порой нам все же хочется, чтобы кто-нибудь нас баюкал.

Если родители удовлетворяли наши эмоциональные потребности, нам всегда будет казаться, что кто-нибудь даст нам желаемое и что мы можем получать любовь без боли и принуждения. В этом случае у нас умеренные потребности. Мы позволяем другому человеку удовлетворить их и отвечаем тем же. Появляется основа для сочувствия и умиротворения.

Мать играет главную роль в развитии ребенка. В первой фазе жизни она служит вместилищем: создает надежную среду для процесса познания и дарит ощущение безопасности, которое необходимо для становления личности. Но в конце концов мы отделяемся от матери, чтобы сформировать собственную идентичность. Это парадокс: безопасная среда нужна для того, чтобы ее покинуть. Из слишком уютных или крепких материнских объятий не всегда возможно выбраться. Услышав фразу «Не уходи», мы постепенно превращаем ее в «Я не могу уйти» и во взрослом возрасте не способны разорвать абьюзивные отношения.

Во второй фазе мать становится надежной базой. Теперь мы говорим: «Я могу уйти и вернуться». Научившись ползать, мы покидаем теплые объятия, чтобы исследовать неизвестное, но знаем, что мать где-то рядом – безопасная гавань, которая всегда примет обратно. Если эта фаза проходит благополучно, в разлуке мы не чувствуем себя покинутыми. Так развивается объектное постоянство, когда можно отпустить партнера и верить в то, что он тебя любит и

вернется к тебе. В подростковом возрасте потребность в отделении достигает пика, но мы все еще нуждаемся в надежной опоре.

В третьей фазе жизни мать превращается в старшую подругу, которая любит ребенка как равного и всегда готова дать хороший совет. Ребенок полностью сепарировался, его идентичность сформировалась, и он живет отдельно, сохраняя с матерью прежнее взаимное уважение и получая поддержку. Цель взросления состоит не в том, чтобы воссоединиться с матерью, а в том, чтобы найти в себе и в других то, что давала она, – пять элементов любви.

В первой фазе жизни между матерью и ребенком нет границ. Они появляются во второй фазе и закрепляются к подростковому возрасту. В третьей фазе мы начинаем уважать чужие границы. Что интересно, эти фазы переключаются с этапами взрослых отношений: романтическое сближение, дистанцирование в конфликтах и союз с обязательствами. Архетип героического пути – это продолжение метафоры человеческого развития, ведь только герою под силу пройти все три стадии: уйти от привычного комфорта, обрести собственную идентичность вдали от дома и вернуться обновленным и готовым к обязательствам. Возвращение домой – это метафора соединения внутри личности плодов психологического и духовного развития.

Интеллектуально зрелая мать не только утешит ребенка, но и научит его самостоятельно утешаться в ее отсутствие: «Я помогу тебе найти внутри себя все, чем обладаю сама». Она объяснит, как использовать внутренние ресурсы для самоуспокоения. Например, если ребенок любит рисовать, можно научить его обращаться к этому занятию. (Искусство вообще обладает успокаивающим воздействием, потому что входит в контакт с анимой – женской частью нашей психики.) Здоровое воспитание в детстве проявляется во взрослых отношениях и в зрелой духовности. В здоровых романтических отношениях от партнера получают всего 25 % заботы, а остальное добирают из внутренних ресурсов. Истинный духовный учитель – тот, кто объяснит начинающим, что просветление надо искать в себе, а не ждать его от наставника. Именно поэтому родители, партнер и учитель указывают нам на внутренних родителя, партнера и учителя.

Активные отношения, полные любви, начинаются в жизни человека с самого рождения. Любовь не позволяет матери покинуть ребенка. Благодаря этому человечество выжило. Любовь младенца и его улыбка привязывают мать к нему, что гарантирует его выживание. На уровне клеточной памяти ее присутствие ассоциируется с безопасностью, а отсутствие – с угрозой. Вот почему перспектива быть покинутым так пугает. В то же время взаимодействие с матерью сохраняется в памяти как обязательная составляющая настоящей любви. Наши представления о высших силах и самые совершенные области психики, связанные с чувствительностью и заботой, происходят от первого опыта любви, а не от биологических инстинктов.

Может ли отец стать источником безопасной среды, необходимой для развития? Маловероятно. Его роль в том, чтобы не дать ребенку слишком долго находиться в безопасной среде. Женщина дает нам эту среду, чтобы мы могли выражать свои чувства и принимать собственные решения, а мужчина показывает нам выход в большой мир. Если отец излишне требователен и не позволяет ребенку быть собой, дед может вмешаться и обеспечить осознанную мужскую опеку, свободную от ожиданий и требований.

Из утробы мы перемещаемся в материнские объятия. Алхимия, превращение чего-либо в его полную противоположность, тоже осуществляется в специальном вместилище. Необходимо некое пространство, в котором диктатура эго превратится в золото высшего «я». Только так мы сможем встретиться лицом к лицу со страхом и победить его. В качестве такого пространства может выступить кабинет психолога или группа поддержки, например «Анонимные алкоголики», если человеку необходимо избавиться от зависимости. Идентичность не формируется в изоляции, потому что по своей натуре мы общественные создания. «Только в чьих-то объятиях можно впервые произнести: “Я существую”. Вернее, отважиться на это», – писал британский психиатр Дональд Винникот.

Базовые эмоциональные потребности удовлетворяются в безопасной среде материнской утробы, в материнских объятиях, в уютной домашней атмосфере и под присмотром родителей, что является обязательным условием для нормального развития. В такой среде ребенок ощущает себя в безопасности и в то же время остается достаточно свободным, чтобы выражать свои чувства. Он видит, что родители могут с ними справиться и принять их с любовью, а значит, он может быть собой.

Если потребности ребенка не удовлетворяются, он не доверяет высшим силам и не придает значения духовному аспекту жизни, когда становится взрослым. (Под высшими силами я подразумеваю источники пяти элементов любви.) Религия требует поверить в невидимое, но это невозможно, если человек не верит в осязаемые источники заботы о нем. Хотя Юнг и утверждал, что тяга к духовному развитию так же сильна, как сексуальное влечение. Отрицая существование превосходящей нас силы, мы отмахиваемся от этого внутреннего инстинкта. Другая сторона этой проблемы – религиозный фанатизм, агрессивная набожность, обусловленная чувствами вины и долга.

Когда в нашей жизни отсутствуют один или несколько элементов любви, внутри образуется бездонная пропасть с неодолимой тягой компенсировать эту нехватку. Горе утраты и несчастливое детство мучительны. Горестное чувство пугает нас невозможностью управлять его силой, продолжительностью и диапазоном, поэтому мы стараемся его избежать. Но проживание горя является формой заботы о себе и способом восполнить то, в чем мы нуждаемся. Как ни парадоксально, именно принятие болезненных чувств приводит нас к формированию здоровой близости.

Касается ли это меня? Боялся ли я оплакать недополученное от матери и отца и поэтому требовал этого от партнеров, незнакомых людей и сторонних свидетелей? Не потому ли я не могу найти это в себе, поскольку вложил все силы в поиски этого вовне?

Вернуть прошлое и переделать прошлое – две парадоксальные цели в отношениях. Немудрено, что они так сложны! И дело не в том, что взрослые не находят взаимопонимания, а в том, что они остаются детьми и дергают друг друга за рукав, стараясь перекричать партнера: «Смотри, что со мной было в детстве! Прекрати это и сделай так, чтобы все стало хорошо!» По сути, мы просим ни в чем не повинного человека исправить то, о чем он понятия не имеет, да и не разбирается он в таких вопросах. Мы так заняты этим, что самим разбираться со своей жизнью у нас нет ни сил, ни времени.

В потайных уголках нашей души, как в криогенной лаборатории, заморожены неудовлетворенные потребности детства. Они ждут своего часа, не показывая нам, до какой степени мы на самом деле чувствуем себя покинутыми и обездоленными. Путь к любви начинается с исцеления своего прошлого. Только после этого возможны отношения с другими людьми.

Даже если в детстве ваши нужды удовлетворялись, вам может понадобиться работа над взрослым «я». Заботливые родители обеспечивают ребенку безопасную среду, и выросшие дети иногда ищут других взрослых, которые будут делать для них то же самое. Наличие у человека фантазии об идеальном партнере свидетельствует о том, что ему надо разбираться с собой. Здоровая взрослая личность может считать другого человека идеальным очень короткое время или под влиянием момента. Источников счастья много, и один человек не сделает вашу жизнь идеальной (так бывает только в сказках, а значит, это всего лишь вымысел). Отношения удовлетворяют не все наши потребности, а только малую их часть. Задумайтесь: быть может, вы не узнали бы того, что должны были узнать, будь у вас идеальный партнер?

Идеал – это мираж в пустыне неудовлетворенной любви. Он появляется на почве обезвоживания и говорит нам о том, что мы уже давно в чем-то нуждаемся. В грезах нет ничего постыдного. Сделайте из них вывод о том, над чем вам надо работать в самом себе, и забудьте о них. Тогда вы доберетесь до настоящего оазиса – дара природы, доступного всем, кто идет вперед, не обращая внимания на миражи.

В жизни нет ничего постоянного, и вы не сможете испытать чувство полного удовлетворения. Несмотря на этот общеизвестный факт, многие верят, что где-то их ждет кто-то или что-то особенное, – надо только найти это, и тогда обретешь вечное счастье. Несбыточные мечты и бесплодные попытки их воплотить ведут к саморазрушению. В состоянии осознанности мы отдаемся реальности во всем ее несовершенстве и бренности, и тогда с нами происходят чудесные вещи, которые вдохновляют нас. Оказывается, что нам нужен партнер, который пойдет рядом с нами рука об руку, а не тот, кто изменит ради нас мир или поможет убежать от него. В этом обнаруживается приятный баланс между принятием основополагающего несовершенства жизни и тягой к получению максимального удовлетворения. Мы открываем надежный путь, проложенный через снежные вершины иллюзий и безнадежности. Благодаря этому маленькие радости, которыми мы наполняем свои дни или даже минуты, дают нам больше удовлетворения. Эмили Дикинсон очень точно подобрала этому слова: «Сияние, такое же близкое и неуловимое, как закат на снегу».

«Маленькие радости» – очень подходящее выражение для разговора о пяти элементах любви. Непрерывный поток счастья надоест даже младенцу.

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.