

Введение

Подружиться со страхом

Эта книга описывает путешествие – из Зависимости в направлении любви и медитации; путешествие – освобождение из власти страха. Книга основана как на моем собственном внутреннем процессе, так и на материале, с которым я работаю на проводимых мною семинарах. Я обнаружил, что в значительной мере мой внутренний рост осуществился благодаря работе со страхами. Если рассмотреть самые значительные события моей жизни, то окажется, что они словно вращаются вокруг страха. Или вокруг того, чтобы так или иначе справиться со страхом – страхом не реализоваться в творчестве, страхом утраты, страхом наказания, критики и осуждения, страхом отвержения, страхом одиночества, страхами о выживании, страхом разоблачения, страхом поражения, страхом успеха, близости, конфронтации, гнева, потери контроля. И каждый раз, когда мне удавалось преодолеть один из значительных страхов и расслабиться, это знаменовало новую стадию самопознания.

Страх – основной мотив, и, может быть, основной вопрос, с которым всем нам приходится разбираться в жизни. Если страх отрицается и не признается, то оказывается погребенным в подвале нашего ума и оттуда продолжает оказывать на нашу жизнь мощное и часто калечащее влияние. Мы предпринимаем попытки скрывать его всевозможными компенсациями и привычками. Но, оставаясь скрытой силой внутри нас, страх может вызывать ощущение хронической тревожности. Он может саботировать наше творчество, делать нас жесткими, мнительными и одержимыми самозащитой, разрушать все наши попытки найти любовь. Если же мы сможем подружиться со страхом, вынести его на поверхность и исследовать с наиболее возможной интенсивностью и состраданием, он может стать трансформирующей силой – открыть нам глубины нашей уязвимости и принятия самих себя.

Страх оказывает влияние – и часто решающее – на все аспекты нашей жизни: на то, как мы говорим, работаем, ведем себя в близких отношениях, выражаем себя в творчестве, и даже на то, как мы дышим. Это вечно присутствующий фактор, который мы пытаемся игнорировать, преодолевать или отталкивать в сторону. Не так давно я осознал, как глубоки мои страхи, и какими глубокими они были всегда. Я знал, что у меня множество страхов, но относился к ним как к чему-то такому, что нужно преодолеть, чтобы не ограничивать жизнь и не быть трусом. Сколько я себя помню, моим решением всегда было не позволять страхам «поймать» меня в ловушку. Я проявлял решимость и силу воли. Я толкал себя, чтобы преодолеть боязнь высоты, страх утверждать себя, страх одиночества на природе. Очень мужской подход.

Ничто из этого не помогало мне достичь большей близости с самим собой. Я бежал от страхов. И это бегство отделяло меня от мягкой стороны моей натуры, от собственной уязвимости и глубины. Эта расщепленность проявлялась в отношениях. Мои любовные партнерши несли на себе проекции моей собственной уязвимости, а я обвинял их в том, что они слишком нуждаются во мне или скованы страхом. Я был отсечен от собственных глубочайших страхов – страхов любви и утраты. Мне казалось, что, если я остановлюсь, чтобы исследовать страхи, они просто захватят меня в свою власть. В результате я выработал образ жизни, построенный на компенсации всех моих страхов. Усердно учился, сдерживал себя, занимаясь тем или другим делом или общаясь с друзьями. Бросал самому себе вызов, занимаясь альпинизмом, марафонским бегом и виндсерфингом. Избегал близости, толкал и толкал себя к совершенствованию. Бросался от одного к другому. Совершал «поступки», вызывал одобрение, искал поощрения и признания, чтобы избежать чувства страха и внутренней пустоты.

Естественно, я не знал, что бегу от страха, словно белка в колесе. Я думал, такой образ жизни – и есть жизнь. Так и было. Я не признавал другого способа жить, и все изменилось лишь много позже. Оставаясь в ловушке компенсаций своего страха, я не мог видеть, что такой образ жизни глубоко внедрен в западную культуру – и вживлен так тонко, что вырваться из него почти невозможно. Лишь спустя много лет и после долгих душевных исканий я смог увидеть, как глубоко был пойман в эту ловушку. Лишь много позже я понял, что находился под властью бессознательного транса «Нужно-Справиться!» – транса непрерывного бегства от страха, попыток скрыть маленького мальчика внутри, которого приводят в ужас боязнь потерпеть поражение или страх быть отвергнутым. Даже мои уходы в себя были прикрытиями для страха – страха ребенка, большую часть времени остающегося в состоянии шока.

В высшей школе и колледже я никогда не подвергал сомнению направления, заданного мне моей

обусловленностью; я просто катился по рельсам, стараясь добиться как можно лучших результатов. Но затем случилась резкая остановка. Я поступил в медучилище, окончив Гарвард и готовясь к карьере врача. И вдруг внутри себя я понял, что просто не могу продолжать. Я бросил училище, сел в машину и уехал в Калифорнию. Я сошел с поезда, который вез меня по заранее спланированному другими маршруту. В последующие годы я жил в коммунах, принимал психоделические наркотики, изучал йогу и медитацию. Я довольно резко отбросил образ жизни, который вел до тех пор. Я начал осознавать, что мое прежнее мировоззрение было невероятно ограниченным. Постепенно мои жизненные акценты переместились с достижения успеха к нахождению истины, от бегства от страха к его исследованию. В конце концов я вернулся в медучилище и после всех перипетий получил место штатного психиатра, но моей мотивацией и работой с тех пор всегда оставались внутренние поиски и стремление поделиться тем, что я нашел.

Меня очень впечатляла западная психология, но решение стать психиатром было лишь частично продиктовано этим. Во время штатной медицинской работы у меня появился наставник – психиатр, прикованный множественным склерозом к инвалидной коляске. Он много лет изучал гештальт-психологию под началом Фритца Перлза, и именно с ним я начал собственную терапию, которая продолжалась около года, по четыре раза в неделю. Оглядываясь назад, я думаю, что найти его мне помог мой внутренний проводник. Работая со мной, он признавал мои поиски истины действительными и ценными, вместо того чтобы ограничивать меня каким-то стандартным диагностическим «портфелем», основываясь на формальном психиатрическом образовании. Он дал мне первое глубокое понимание себя и боли, которую я держал внутри, и, опираясь на случаи из моего детства, помог увидеть, почему я был так эмоционально заморожен. Даже когда наши отношения терапевта и пациента прекратились, он остался моим учителем. Он вдохновил меня на то, чтобы исследовать и изучать новые терапевтические техники, как, например, биоэнергетику, гештальт-терапию, праймал-терапию и ребефинг. Он поддерживал меня, даже когда однажды я объявил, что уезжаю в Индию, чтобы лично встретиться с гуру, учения которого меня заинтриговали.

В течение многих лет я погружался во множество различных терапевтических подходов. Может быть, из всех западных терапевтических работ, которые я исследовал, самое большое влияние на меня оказало описание процессов «Внутреннего Ребенка» и Созависимости [1]. Мое первое знакомство с этой работой произошло во время семинара для мужчин, который проводил Роберт Блай, Он говорил о чем-то под названием «стыд» и предлагал нам прочитать книгу Кершана Кауфмана на эту тему. «Стыд»? Слушая Блая и читая рекомендованную им книгу, я осознал, что тот термин открывает двери к пониманию корней чувства собственной недостойности, которое сопровождало меня всю мою жизнь. Там описывалось, откуда взялось это чувство недостойности. Я довольно хорошо компенсировал и скрывал свой стыд снаружи, но внутри всегда чувствовал себя неудачником. Я чувствовал, что со мной что-то не в порядке *по самой моей природе*. Это и был стыд.

Знакомство с концепцией стыда привело меня ко второму большому открытию, которое я сделал в работе с Внутренним Ребенком, – концепции «шока». Как и в первом случае, там описывалось нечто, что я чувствовал всю жизнь. Я всегда думал, что со мной что-то не так, потому что, подвергаясь давлению, я всегда переживал своего рода паралич, смятение и неспособность действовать. Теперь я начинаю понимать, что испытывал тогда именно шок. Так стало понятным, почему в детстве большую часть времени я был так робок и стеснителен и пугался по малейшему поводу. Это объясняло, почему позже, в старших классах школы, я постоянно «заваливал» матчи против других школ, хотя и был неплохим спортсменом. Играя в теннис, на тренировках я славился своими подачами, но во время соревнований мяч улетал за поле, и я проигрывал сету противникам, которых легко обыграл бы в ситуации, не требующей борьбы. Шок влиял и на то, как я справлялся с тестами, в которых нужно было выбрать один из предлагаемых ответов в ограниченное время, и которые стали для меня одним из самых травмирующих опытов. Давление любого рода совершенно лишало меня всякой дееспособности. Шок также объяснял, почему я терпел сексуальные неудачи в состоянии испуга, и почему боялся столкновений с людьми, которые вызывали во мне робость.

Я стал читать литературу о Зависимости и Внутреннем Ребенке (Элис Миллер, Джон Брэдшоу, Хайнц Коут, Хол Стоун, Пия Мелоди и другие) и проходить семинары по этому направлению. Я начал понимать, как именно Внутренний Ребенок в детстве подвергался стыду и шоку. Я увидел, как перенял страхи моих родителей и культуры, в которой был воспитан. Во мне жили глубокие страхи, связанные с наследием еврейского происхождения. У всех нас множество источников страхов, идущих из раннего детства: насилие, унижение достоинства и травмы, которые наносились нам из-за невыраженных и непроработанных страхов родителей, учителей и религиозных фигур. Мы полны коллективными

страхами, унаследованными от наших культур. И еще глубже – просто экзистенциальными страхами нашей смертности.

Работа с Внутренним Ребенком дала мне возможности для понимания страхов и признания их реальности. Мягкость и чувствительность методов терапии Внутреннего Ребенка позволила получить доступ к тем чувствам, которые были так глубоко спрятаны, что не всплывали на поверхность ни в каких других формах терапии. Когда я начал вести собственные семинары по работе с Внутренним Ребенком, и мне пришлось выступать перед группой людей, я распознавал в себе стыд, неуверенность, сомнения и все остальные негативные внутренние голоса, но я проговаривал их, вместо того чтобы быть захваченным ими. Это самовыражение стало частью моей работы.

Эта работа помогла мне увидеть, как страх, остающийся непризнанным, отравляет все наши близкие отношения. В то время, когда я впервые услышал о Внутренней Зависимости, я думал, что все мои отношения великолепны, и я не очень нуждаюсь в том, чтобы над ними работать. В действительности же я был глубоко зависим и ничего не знал о близости. Мои отношения управлялись исключительно страхом. Я был бессознательным «опекуном», недоступным «Антизависимым» и проигрывал те образцы поведения, свидетелем которых был в детстве. Лишь очень недавно я набрался достаточно храбрости, чтобы войти в отношения, не основанные на маневрах по избеганию, театральности, борьбе или попытках переделать друг друга. Открывшись а,о такой степени, я столкнулся лицом к лицу со своими глубочайшими страхами – быть покинутым и остаться в одиночестве. Лишь осмелившись открыться, я смог увидеть, как был изолирован, и какой ужас мне внушала возможность подпустить кого-то к себе достаточно близко.

На определенном этапе исследования западных психологических практик я начал осознавать их ограничения. Во мне нарастала жажда чего-то большего, что могло бы дать мне более глубокие духовные прозрения, и, естественно, мой фокус переместился на восточную духовность и пути медитации. Некоторое время я провел в буддистских *ритритах*^[2] в Америке, но все же чего-то недоставало. Я прочитал стенограммы лекций одного духовного мастера в Индии и услышал рассказы о его *ашраме*^[3]. Все это до такой степени меня заинтересовало, что я покинул многообещающую терапевтическую практику в калифорнийском местечке Лагуна-Бич и уехал в Индию без всяких определенных планов о сроках возвращения; провел некоторое время в путешествиях по Индии и в конце концов оказался в этом ашраме.

Я встретил этого человека и нашел в нем глубину, покой, изящество и мудрость, совершенно отличавшиеся от всего, с чем я сталкивался на своем жизненном пути до тех пор. Попытки описать путешествие, совершенное мною с ним, уходили бы далеко за рамки задач этой книги и ее фокуса. Кроме того, очень трудно выразить в словах отношение и чувства ученика к мастеру. Может быть, достаточным будет сказать, что мои благодарность и любовь к нему неизмеримо больше любого чувства, когда-либо испытанного мною в жизни. Сидя перед мастером, я всегда чувствую, что смотрю на человека, в котором нет никакого страха. Еще более необычно ощущение, которое испытываешь, глядя ему в глаза. Иногда кажется, что там просто никого нет. Может быть, когда мы в конце концов сливаемся воедино с существованием, страх исчезает. И именно это называется термином «просветление».

Переданная им мудрость безмерна, но для меня самым важным его посланием всегда было то, чтобы жить тотально, постоянно играя на переднем краю страхов, рискуя, открываясь незащищенности и неуверенности и входя глубже и глубже в медитацию, как в лекарство от всего, что причиняет нам страдание. Риск и медитация – эта пара – стали основными инструментами, которые я использовал для исследования собственных страхов и обращения с ними. Они также являются краеугольным камнем в работе, проводимой на моих семинарах, – войти в страхи, тотально, но с осознанностью, состраданием и пониманием, признавая их реальность и создавая внутреннее пространство для позволения, чувствования, наблюдения и принятия. Под медитацией я подразумеваю не просто практику, в которой нужно закрыть глаза и быть внутри, но попытку оставаться как только возможно присутствующим в каждом мгновении и вносить в жизнь качество глубокого принятия и позволения. Привлекая медитацию как способ оказания помощи в обращении со страхом, я постепенно учусь быть с ним дружественным и тем самым узнавать о любви. *Я нахожу, что именно наши непризнанные и непроработанные страхи закрывают нам сердце для любви – к себе и к другим.*

В этой книге я делюсь с читателем некоторыми мучительными переживаниями моего собственного детства. Не для того, чтобы бросить тень на моих родителей, которые, вне всяких сомнений, любили меня, как только умели, и пытались воспитать как можно лучше. Фактически, во время написания этой книги я чувствовал большую любовь и благодарность за все те дары и вдохновение, которые они мне

принесли. Но, как это часто бывает, неосознанные и неисцеленные раны моих родителей передались и мне, и уже мне пришлось их раскрыть и исцелить. Я делюсь своими опытами также для того, чтобы обратить внимание читателя на негативную обусловленность, которую мы все получаем. Мой личный процесс был долгим путешествием. Вслед за потерей иллюзии о том, что у меня было «хорошее детство», последовал переход к чувствам гнева, горя и боли, пережитым моим Внутренним Ребенком. А потом я словно оторвался от земли и, преисполненный чувством благодарности, увидел жизнь с высоты птичьего полета. Прделанная работа позволила мне установить совершенно новый и обогащенный контакт с родителями. В этой книге я уделяю особенное внимание роли, которую играет страх в близких отношениях, потому что считаю отношения между людьми одним из величайших учителей, которые только бывают в жизни. Все мы жаждем любви. В моем собственном путешествии попытки приблизиться к «другому» были той зоной, в которой мне удавалось ближе всего подойти к своим страхам.

Я делюсь в этой книге вдохновением, полученным от моего духовного мастера, который научил меня, помимо многого другого, дару медитации и празднования жизни. В дзэнской традиции отношения мастера и ученика были названы «великим любовным романом». Процесс, в котором ученик учится доверять духовному мастеру, дзэн описывает как способ развития в ученике доверия к самой жизни. Могу сказать, что и для меня это было значительной частью непростого пути проработывания страхов.

В этой книге я сопровождаю материал упражнениями и структурированными медитациями, чтобы читатель мог перенести это в свой собственный жизненный опыт. Несмотря на индивидуальные различия, основные темы, которые затрагивают всех нас, – одни и те же. Может быть, глубоко внутри все мы ищем одного и того же: способности принять и любить самих себя.

Когда началась моя психиатрическая практика, в один из моих первых дней в больнице я заметил женщину, которая ползала на четвереньках по полу палаты. Из истории болезни я знал ее имя, подошел к ней и спросил:

– Мэри, что вы делаете?

Она взглянула на меня и ответила совершенно искренне и честно:

– Все, что только в моих силах.

Мне было нечего на это сказать.

Глава 1

Модель – карта дороги от страха к медитации.

Начну с того, что более широко представлю модель, карту путешествия, в которое мы отправляемся. Я нахожу полезным укоренить читателя в некоем понимании. Путешествие, в котором мы все находимся, – это, по сути, возвращение в наше внутреннее пространство, которое мы потеряли, а модель в упрощенном виде описывает процесс этого возвращения. Я попытаюсь представить довольно сложный материал по психологии и восточной духовной традиции так, чтобы он воспринимался ясно и просто (если бы он стал еще хоть немного сложнее, я бы и сам запутался). Итак, запаситесь терпением, пока я вас атакую теоретической частью нашего исследования.

Модель

Представьте себе, что стоите в центре большого круга, разделенного на три кольца. Одно кольцо – внешнее, другое – промежуточное, третье – внутреннее ядро. Эти круги расходятся вокруг вас. Внешнее кольцо мы называем слоем защиты. Это дом, в котором живет взрослый, компенсирующий свои страхи всевозможными защитами и условностями. Второе кольцо – слой чувствования, дом, в котором живет уязвимый Внутренний Ребенок. И, наконец, центр – ядро самого существа и дом, где живет свидетельствующее сознание. Находясь там, мы пребываем в естественном, спонтанном потоке энергии и можем осознанно наблюдать все, что происходит внутри и снаружи. Это состояние гармонии человека с самим собой и жизнью в точке наивысшего развития. Этот центр – и есть то, что мистики многие века описывали как состояние единства со всем существованием. Цель нашего путешествия – вернуться в это внутреннее ядро.

Большую часть времени мы живем во внешнем слое – в слое защиты. Это состояние контроля, в котором мы ограждены (до какой-то степени) от наших страхов и можем даже не осознавать, почему

находимся в этом слое, или что вообще в нем находимся. Это стало привычным. Мы там живем не по выбору, но бессознательно. Не проделав внутренней работы, мы легко можем провести там всю жизнь, что и происходит с большинством людей.

Жизнь в слое защиты безопасна, знакома, надежна, но пуста. И в конце концов жизнь начинает давать нам понять, что что-то не так. Но стоит только отважиться на переход в слой уязвимости и чувствования, как это пробуждает память о прошлых временах, когда наша уязвимость подвергалась неуважительному обращению. Нас охватывают воспоминания и ощущение предательства. Мы боимся идти в уязвимость из-за этих воспоминаний. Какая-то часть нас делает все, что только в ее власти, чтобы избежать этой боли и тревоги, оставаясь в мире безопасного и знакомого.

Другая часть нас знает, что совершить путешествие обратно в ядро невозможно без исследования среднего слоя. Неведомая и таинственная энергия притягивает нас к центру, откликаясь на зов, исходящий из нашей высшей сущности. И здесь у нас достаточно храбрости, чтобы столкнуться лицом к лицу с болью и страхом, которые возникают, когда мы вновь предъявляем права на уязвимость. Мы танцуем, балансируя между двумя противостоящими друг другу силами: одной, удерживающей нас в безопасном бессознательном, и другой – неведомой, открывающей глубокие истины.

Слой защиты

Цель этого слоя – защитить нашу «уязвимость». Отгородиться от чужеродных энергий, как щитом, и не давать им причинять нам боль. Нам даже удается добиться некоторого контроля над этими энергиями. Слой защиты оберегает нас от чувствования страха или боли. И мы привычно направляем энергию в другое русло, во что-то отвлекающее: в мышление, действие, театральность, секс, еду и так далее.

Один из самых важных способов, которым мы защищаем уязвимость, – принятие роли, образа себя. Мы прячемся за созданные роли и установки – быть сильным, быть жертвой, быть сексуальным, очень заботливым, духовным, очаровательным или харизматическим, разумным, саркастическим или спортивным (-ной). Мы можем выдумать любую роль, если она усиливает эго. Я использовал роли выпускника Гарварда, хиппи, бунтаря, доктора, хорошего человека, духовного искателя, психиатра, терапевта, теннисиста. Для человеческого ума немыслимы отношения без образа себя, на который можно опереться. Без него мы чрезвычайно уязвимы. Ведь стоит только снять прикрытие со страхов, и они окажутся на поверхности.

У слоя защиты есть сильные положительные и отрицательные стороны. В детстве каждого из нас уязвимость подвергалась нападению, и оно было таким ранним и суровым, что без него, может быть, мы бы не выжили или не сохранили здравого рассудка. К несчастью, мы настолько связаны и отождествлены с этим слоем защиты, что бессознательно продолжаем в нем жить. Это не одежда, которую мы можем по желанию надевать и снимать. Потребность в защитах возникла так рано и так неосознанно, что стала привычной и необходимой. И мы лишаем себя источников энергии, не позволяя им проникнуть через внешний слой. Более того, защитный щит удерживает энергию замкнутой внутри, мешая ей течь свободно, запрещая чувствование и отсекая нас от наших творческих и жизненных энергий.

Защита вызывает защиту

Конфликты, которые мы переживаем в отношениях с другими людьми, в большинстве случаев заключаются в столкновении двух слоев защиты. Часто мы оказываемся отвергнутыми, потому что подходим к другому человеку из слоя защиты, а не уязвимости. Мы думаем, что открыты и уязвимы, но в реальности находимся в защите, ожидая, что другой откроется первым. Затем мы возмущаемся, потому что не получили в ответ того, что хотели.

Слишком часто мы теряемся, взаимодействуя друг с другом. Мы пытаемся встретиться с «другим» в сердце, но, оставаясь во внешнем слое, открыться невозможно. Пока мы пытаемся повлиять на другого или переделать его каким-то образом, мы пребываем в защите, а не в уязвимости. Защита включает в себя ожидания, стремление задеть другого, попытки контролировать, манипулировать, обвинять, делать саркастические замечания, резко отсекают контакт или осуждают. Каждый раз, когда мы подходим к другому с такими идеями, мы атакуем. И эта атака исходит из защитного слоя.

Видеть собственные защиты нелегко. Мы предпочитаем находиться в оборонительной позиции. В этой работе я подхожу к слою защиты без цели его осудить или попытаться изменить, но чтобы *просто осознать и принять* его историю. Пока мы осуждаем защиту или хотим ее изменить, мы не можем

развить в отношении нее сострадательной осознанности. Глубокое ее понимание – единственный путь, посредством которого она может растаять сама собой.

Слой уязвимости

Средний слой – слой уязвимости, дом, где живет раненый, испуганный Ребенок Наша энергия в чистом состоянии – это просто свободно текущая энергия и чувство, состояние неподавленного и спонтанного Ребенка, который откликается на свой мир. Есть радость, секс, гнев, печаль, творчество, молчание – все приходит и уходит, по мере того как меняются обстоятельства и ситуации. Если бы нас воспитывали, поддерживая в открытии и выражении этих естественных энергий, и если бы все силы приходили к нам с любовью, вниманием и пониманием, мы могли бы оставаться в этом чистом состоянии доверия. Когда уязвимость смешана с доверием, она переживается как мягкость и восприимчивость и приносит расширение сознания и блаженство. Но, лишенная доверия, уязвимость приносит только страх. Мы переживаем уязвимость как страх, потому что нашему доверию был нанесен большой ущерб. Давайте посмотрим, как это могло случиться.

Доверие было предано

В идеальной ситуации, живя в мире, свободном от насилия, подавления и нечувствительности, мы могли бы остаться в чистом состоянии. Но этого не случилось, потому что никто из нас не был воспитан просветленными родителями, в просветленном окружении. Многие века общество и религия пытались – с большим успехом – смять индивидуальность и привести ее «в соответствие» с нормами, подавляя дикую часть нас, сексуальность и подлинность. Для подавления этих жизненных энергий использовались страх и чувство вины. Страх насаждался угрозой, заключавшейся в лишении нас питания, любви или спасения. Наши родители, учителя и священники навязывали нам подавляющие ценности общества и культуры, веря, что тем самым заботятся о нас. Если мы не вели себя так, как они хотели, и не становились такими, какими они хотели, нам угрожало отторжение от источника любви и одобрения. В невинном и беспомощном состоянии детства мы подчинились, уступив свою естественную живость потребности чувствовать себя любимым. Вероятно, все значимые люди в нашем детстве были невольными инструментами этого подавления. Что еще им оставалось? В свое время они сами были беспомощны перед подавлением.

Теперь наша уязвимость покрыта плащом стыда и шока. Под ними скрываются глубокие чувства предательства, обиды, гнева, ярости и отчаяния. Мы подвергались насилию, нами пренебрегали, нас не принимали и не ценили. Нам предъявляли требования «достигать и соответствовать». Нас вынудили подавить непосредственность и сексуальность. Рожденные всем этим и непрожитые, невысказанные чувства мы удерживаем в среднем слое, прикрывая чувством вины, страхом и эмоциональными «каменелостями».

Раны недостойности и утраты

Большинство из нас получило в детстве послание, что мы недостаточно хороши. Это послание приходило во многих формах. В самых трагических случаях оно пришло в виде сексуального, физического или эмоционального насилия, или в виде отвержения или пренебрежения. Ко многим оно пришло в виде того, что их не увидели, не поняли и заставляли вести себя неестественным для существа образом. Послание пришло поначалу от внешнего окружения: родителей, братьев или сестер, учителей или священников; затем мы усвоили его и перенесли вовнутрь. Это послание послужило причиной того, что мы потеряли контакт с собственной энергией, чувствованием и подлинной индивидуальностью и перестали считать их достоверными. Мы выросли с верованием, что в нас неправильно что-то в самой нашей основе, и несем это верование в среднем слое как глубокую рану собственной недостойности.

Внутри нас скрыта еще одна рана, тесно связанная с первой. Это боль от ощущения, что нас покинули, бросили, лишили или отторгли от источника любви. Внутри остается огромный страх быть лишенными этого источника или отсеченными от него. Большинство из нас больше не соприкасаются с этой болью, но она всплывает на поверхность, как только мы допускаем близость с кем-то другим. Для некоторых источник этой боли очевиден: один из родителей ушел или никогда не был физически или эмоционально

присутствующим. Для других это не настолько явно. Возможно, это сродни чувству отделенности от единства со всем сущим, которое приходит вместе с рождением в физическом теле. Все, что мы получили в детстве в форме отвержения или насилия, только усиливает отделенность, испытанную при рождении.

Каждому из нас эти две раны – недостойности и отторжения – были нанесены по-разному, но все мы так или иначе их разделяем. За всю свою жизнь я не встретил никого, кто избежал бы этого нападения на целостность, невинность и уязвимость. Мы все находимся в одной лодке. Разница может быть лишь в степени воздействия. Раны были нанесены в раннем детстве, и боль была слишком сильной, но мы должны были как-то чтобы выжить. И мы построили слой защиты. Поскольку слишком больно было продолжать жить в среднем слое, мы переместились во внешний слой.

Работа со средним слоем

В этой работе мы подходим к исследованию среднего слоя с мягкостью, состраданием и пониманием. Только так мы можем постепенно исцелить свои «запреты» и вернуться к спонтанной энергии. Одно из проявлений стыда состоит в том, что мы подавляем многие из сексуальных, утверждающих, творческих, любящих, радостных и диких энергий. Когда мы исследуем, признаем и исцеляем стыд и шок нашего раненого Ребенка, то возвращаем все эти энергии к жизни. По мере того как легче становится груз чувства вины и страха быть отвергнутым или осужденным, мы способны идти на больший риск, давая простор жизненным энергиям. Мы начинаем открывать их заново и жить в согласии со своим миром и правдой.

Переживание страха и боли нашего Внутреннего Ребенка может вывести нас за пределы контроля и привести в сердце, открывая пространство для сострадания и капитуляции. Это переживание прокладывает нам дорогу, чтобы войти в ядро, сглаживает наши острые углы и смягчает энергию. Если мы можем преодолеть страх, расслабиться и обратиться лицом к боли нашего раненого Ребенка, то придем глубже в самих себя. Переживание боли и страха Внутреннего Ребенка расширяет границы внутреннего пространства, где понимание и принятие страха и боли – просто часть жизни.

Если мы научимся принимать страх, боль, дискомфорт, разочарование и даже трагедию, вместо того, чтобы с ними бороться, мы откроем двери к самому ядру медитации. Исследование среднего слоя приводит нас в соприкосновение с глубокой духовной жаждой, которая никогда не может быть удовлетворена «другим». Психологически боль от неутоленной жажды в нашей душе переживается подобно боли брошенного ребенка. И эта жажда, согласно моему собственному опыту, утоляется в медитации, в восстановлении единства с существованием.

Ядро медитации и существа

Я называю ядром медитации внутреннее пространство; пространство естественности, безмолвия, принятия жизни, переполняющего сострадания, где есть ощущение позволения, доверия, «неделания». Те, кто сумели достичь этого пространства, преодолев границы отдельной личности, беспокойство, планирование, неуверенность и сомнения, и теперь просто живут в каждое мгновение, полностью им удовлетворенные, – описывают его как ощущение «безвременности», когда обычная суতোлка ума прекращается. Их жизнь развивается и течет, совершенно не требуя от них ничего «делать». Они просто остаются в бытии и наблюдении.

Мы все существовали в этом пространстве в младенчестве – без отождествления, имени или адреса в состоянии изначальной невинности и доверия. Выйдя из младенческого возраста, мы неизбежно теряем связь с таким состоянием и оказываемся отождествленными с личностью, которую на себя надеваем. Наше обратное путешествие к ядру – и есть путешествие в это состояние, возвращение к нему уже не в бессознательности младенца, но в зрелой осознанности закаленного опытом взрослого.

Может быть, в некоторые мгновения мы переживаем это единство и «безвременность» – возможно, в медитационной практике, во время занятий любовью, в танце и творчестве, или, напротив, в периоды острой грусти и горя. Это особые состояния, короткие проблески, вслед за которыми вновь возвращается ум, и с ним – все наши привязанности и страхи. Но эти мгновения могут придать нам храбрости и поощрить продолжать путешествие. Они дают нам вкус того, к чему мы идем.

Мы можем культивировать погружение в ядро ежедневной практикой медитации. Мы можем открывать и расширять внутреннее пространство, создавая периоды молчания и интроспекции, в которые мы ничем не заняты, и у нас есть возможность наблюдать. Это простой способ постепенно создать внутри больше простора и непривязанности, свободы от напряжений внешнего давления и внутренних конфликтов. Мой

личный опыт подтверждает, что жажда большего безмолвия развивается естественно и органично, если просто поливать семя внутреннего ядра Постепенно мы можем изменить свой старый образ жизни и освоить новый, включающий медитационные принципы. Что более важно, чем просто выполнять ежедневную медитационную практику. Я буду развивать эту тему на всем протяжении книги. Чувства, прозрения и покой, приносимые медитацией, безмерны. Гаутама Будда называл медитацию «единственным приютом».

Близость с самим собой

Используя предложенную мной карту как путеводитель, мы можем научиться видеть и чувствовать центр нашего сознания в любое мгновение жизни. Наше путешествие постепенно направляется из пространства защиты в пространство уязвимости и медитации. В реальности мы все время вибрируем из всех этих трех пространств. Медитирующий в нас – ключевая фигура в игре. Он был со мной всегда, и я замечаю, что чем больше развиваю его, тем большую способность наблюдать и удерживать страхи, не реагируя, дает он мне. И чем глубже идет медитация, тем более может открыться уязвимость, и тем осознаннее я могу наблюдать, из какого слоя исхожу. Медитация указывает нам путь к обретению большей близости с собственным внутренним миром.

Внешнему и среднему слоям соответствует определенное расположение энергетических центров в теле. Когда мы в слое защиты, наша энергия исходит или из солнечного сплетения, или из головы. Когда уязвимость под угрозой, мы можем физически ощущать спазм в солнечном сплетении или перемещать энергию в голову, чтобы защитить или отсечь себя от страха или боли. Хроническое напряжение, которое может ощущаться в плечах, шее, голове или солнечном сплетении, является, как я подозреваю, результатом неосознанных постоянных попыток защититься.

Чтобы войти в соприкосновение с уязвимостью, нужно, в противоположность этому, перенести внимание на грудь и живот. Это места обитания нашего раненого и испуганного Ребенка. Его качество женственно и восприимчиво, ему свойственно больше глубины, он глубже скрыт, и часто его труднее различить.

Распознавание того, где именно в теле вибрирует энергия в каждый момент времени, может помочь в чувствовании Внутреннего Ребенка. Например, если я испытываю к кому-то недоверие или ощущаю угрозу, то перемещаю энергию в солнечное сплетение и защищаюсь. Открывая этот центр при взаимодействии с другими, я получаю «общение через солнечное сплетение». Когда я подхожу к кому-то из слоя защиты, скорее всего, я получу энергию защиты в ответ. Такого рода общение принадлежит миру конфликта и борьбы за власть.

В противоположность этому, если я общаюсь с людьми из пространства уязвимости, то энергия исходит из сердца или живота. Если я подхожу к другому человеку из слоя уязвимости, то он, скорее всего, не почувствует угрозы и, вероятно, энергетически отзовется из области живота или сердца.

Исцеление солнечного сплетения и живота

Столкнувшись с энергией, которая угрожает, осуждает, критикует или пересиливает, мы автоматически перемещаемся в солнечное сплетение и либо отыскаемся атакой, либо оказываемся «сплюснутыми». Так происходит до тех пор, пока наши раны остаются не залеченными. Исцеление солнечного сплетения требует ясного осознания ситуации, провоцирующей механизм реакции. Только тогда, вместо того чтобы реагировать бессознательно и привычно в ответ на внешнее воздействие, мы можем отозваться в соответствии с ситуацией. Когда наше солнечное сплетение исцелено, мы центрированы, уверены, спокойны и не боимся риска. Мы готовы утверждать собственную цельность и уникальность. Мы можем использовать защиту сознательно, когда этого требует событие. Агрессивность или «сплюснутость» [\[4\]](#) сменяются сознательным утверждением жизненных энергий.

Иными словами, пока наши раны остаются не исцеленными, нам трудно чувствовать, либо мы переживаем и выражаем чувства в преувеличенной или истерической манере. Мы боимся открыться, потому что не хотим чувствовать боль. Часто бывает так, что уязвимость повреждена настолько, что мы оказываемся полностью отсоединенными от нее. Чтобы произошло исцеление, требуются терпение и мягкая решимость. Области сердца и живота исцеляются в атмосфере любви, принятия и решимости открыться и работать с ранами. Постепенно чувства возвращаются. Вместе с исцелением уязвимости к нам возвращается способность чувствовать страх и боль, не избегая их, а в наше существо приходят

спокойствие и центрированность.

Кажется, значительная часть нашего путешествия ведет нас к точке, где мы можем знать, что именно чувствуем от мгновения к мгновению, и выражать чувства, когда это ситуационно уместно. Наше путешествие – это процесс выхода из состояния бессознательной защиты и восстановление контакта с чувствами и целостностью. Оно исцеляет раны и восстанавливает силу и уязвимость. Оно проводит нас через слой чувствования, воссоединяя с уязвимостью, доверием и невинностью. Через страхи и боль Внутреннего Ребенка лежит возвращение домой.

Подход без давления и осуждения

Суть этого подхода в том, что важно не то, из какого пространства мы исходим, а умение распознавать, что именно происходит с нами в данный момент времени. Не имеет значения, защищаемся мы или взаимодействуем, «сплющены» или «в энергии», спокойны или реагируем, закрыты или открыты. Важно то, что мы начинаем приближаться к самим себе. У каждого состояния, у каждой реакции есть причина. Здесь важно признать реальным все без исключения, позволить себе пространство и принятие. В такого рода атмосфере, лишенной давления и осуждения, происходит исцеление, и все похороненные чувства всплывают естественным образом.

У каждого из нас – свой собственный процесс исцеления. Он включает в себя раскрытие подавленного в бессознательном, приобретение потерянных жизненных сил, восстановление связи с утраченной любовью к себе и жадой Бога. Этот процесс – движение к воссоединению с целым. И важно позволить своему уникальному процессу разворачиваться собственным, особенным образом.

ЧАСТЬ 1

Страх и сознание Внутреннего Ребенка

Глава 2

Ребенок о панике

Наше путешествие начинается с исследования сознания Внутреннего Ребенка; это фундамент для исцеления и возвращения домой. Невинность, подобная детской невинности, доверие и спонтанность, с которыми мы рождаемся, оказались скрытыми из-за нанесенных нам травм. Теперь, входя вовнутрь и приближаясь к слою уязвимости, мы находим мир глубоких, глубоких страхов, паники и даже ужаса. С самого раннего детства, для того чтобы просто выжить, мы научились компенсировать эти глубоко укоренившиеся страхи, но это не заставило страхи рассеяться. Напротив, они вошли в бессознательное еще глубже.

У раненого Ребенка есть собственный ум, который действует совершенно независимо от ума нашего компенсирующего взрослого. Ребенок живет в своем собственном мире, мире, основанном на переживаниях и воспоминаниях далекого прошлого. В этом мире жизнь бьет ключом, и это оказывает огромное влияние на настоящее человека. В моем случае большую часть моей жизни Ребенок оставался в бессознательном, но его воздействие было очень мощным. Теперь я лучше осознаю, как он себя чувствует и как действует. Давайте исследуем мир этого раненого Ребенка.

На самом дне сознания нашего раненого Ребенка находится страх – непризнанный, непринятый страх. *Сам по себе страх – не проблема. Трудности нам создает именно недостаток осознанности и принятия.* Мы саботируем собственное творчество, самоуважение и близкие отношения, потому что у нас в бессознательном прячется Ребенок, потерявший доверие к себе и другим. Этот ребенок глубоко испуган и тщетно жаждет любви, взаимодействуя с миром из страха и выражая себя многими бессознательными путями. Ребенок, находящийся в панике, проявляется в нервозности, с которой многие из нас говорят, едят и движутся, а также в упорстве, с которым мы создаем себе тысячи дел, чтобы казаться вечно занятыми.

Мне потребовалось много работать над собой, прежде чем я смог почувствовать своего Ребенка и взглянуть на мир его глазами. Когда я в конце концов начал к нему приближаться, то смог увидеть, почему прикрывал его таким количеством отрицаний. Я обнаружил Ребенка в панике, объятый страхом, так что даже удивился, как вообще он выжил... как мы оба выжили. И я понял, что не одинок в своих страхах. Раненый Ребенок внутри ничего не знает о медитации и не имеет никакой возможности создать

между собой и страхами дистанцию; его страхи просто прикрыты созданными за всю жизнь образцами бессознательной защиты. И наше привычное поведение – это не более чем попытка установить эту дистанцию, чтобы не приходилось чувствовать всего того неимоверного страха, который находится внутри.

Многие годы я прикрывал свои страхи и уязвимость компенсациями. Я был вовлечен во всепоглощающую программу достижения успеха и совершенства, пытаюсь – что, к счастью, редко получалось – быть лучшим во всем, что я только ни делал. Теперь я вижу, что в эти моменты стресса и давления мой Внутренний Ребенок в панике «всплывал» на поверхность. Он выходил наружу каждый раз, когда я думал, что куда-то опаздываю, когда боялся сделать что-то неправильное или чувствовал себя обязанным под давлением «добиться результата». Конечно, я всегда думал, что совершенно незачем паниковать, понятия не имел о том, откуда берется вся эта паника, и изо всех сил пытался подавить страхи (без особого успеха). Страх никогда не приглашался в те круги, где я бывал.

Что вызывает страх?

Теперь я вижу, что такого рода ситуации были лишь верхушкой айсберга; наш страх находится гораздо глубже, и он очень интенсивен. Мы полны глубоких страхов о выживании, о том, чтобы заработать достаточно денег и быть в состоянии себя поддерживать. В нас живут страхи стать сексуально неполноценными или бессильными, глубокие страхи перед вовлеченностью и самоотдачей, страх быть отвергнутыми или нежеланными, страхи перед неуважением, насилием, пренебрежением, унижением, страх столкновения с кем-то, страх незнания того, кто мы такие. Нас заполняют страхи оказаться неспособными выразить себя и быть незначительными. На более глубоком уровне всегда остается страх пустоты и смерти, который, наверное, подспудно пронизывает все остальные страхи.

У нашего существа и Внутреннего Ребенка – страхи разные. Страхи нашего существа касаются смерти и небытия, в то время как страхи Внутреннего Ребенка более связаны с миром, выходом в жизнь и столкновением с ней. В медитации мы работаем с четырьмя основными страхами Внутреннего Ребенка, каждый из которых тем или иным образом возвращает к истокам травм, полученных в раннем детстве.

Вот четыре Больших Страха Раненого Внутреннего Ребенка:

1. страх перед давлением и ожиданиями;
2. страх быть отвергнутым и покинутым;
3. страх не иметь достаточно пространства, быть непонятым или проигнорированным;
4. страхи физического или энергетического насилия или вторжения.

Я заметил, что когда исследую страх, препятствующий открытости и доверию, то всегда нахожу один из этих четырех базовых страхов. Люди, с которыми я работаю, тоже замечают это. Четыре основных страха проявляются во всех важных областях нашей жизни – в сексуальности, в творчестве, в самоутверждении, в способности чувствовать и в том, как мы себя ведем с любимыми, друзьями, знакомыми и должностными лицами. Но вместо того, чтобы оставаться со страхами и позволить себе прочувствовать их, мы бежим от них любым путем. Образ жизни людей в мире во многих аспектах – сплошная компенсация чувства страха. Мы избегаем столкновения со смертью, окружая себя роскошью и усиленно заботясь о собственной безопасности, только чтобы не чувствовать свою уязвимость и зависимость от любых неожиданностей. Это заложено в нашей культуре и передано нам нашими родителями, учителями, священниками, политиками – всеми и каждым, на кого мы только смотрели снизу вверх. Если бы мы были воспитаны в атмосфере полного доверия к жизни, то у нас не было бы внутри такого Паникующего Ребенка. Могу себе представить, каким бы я был, если бы воспитывался в духовной, гармоничной среде. Возможно, тогда моя обусловленность была бы глубоко связана с существованием и людьми, и я не носил бы в себе столько страхов. Но это не то, что я получил, и, предполагаю, не то, что получило большинство из вас. Если мы хотим исцеления, нам необходимо столкнуться с нашими страхами – с каждым из страхов. И место, с которого нужно начать, – это раненый Ребенок.

Наши страхи окутывает отрицание

Как бы то ни было, чтобы столкнуться со страхами, прежде всего мы должны признать их существующими. Мы должны принять, что они есть, и посмотреть, откуда они берутся. В нашем представлении о себе нет места страхам – нас учили, что страх нужно скрывать. Наша культура ценит честное выражение страха, но не понимает, как глубоко он внедрен. Задумайтесь, как мы можем честно

выражать то, о чем даже не подозреваем? То, что заслоняем защитами, отрицанием и бессознательностью, скрывая уязвимость под маской, необходимой для выживания? До сих пор нам удавалось притворяться, и все было в порядке; мы научились «справляться». Мы пребываем, как зачарованные, в трансе «Нужно – Справиться», не признавая того, как много страха скрываем внутри. И, оставаясь в этом трансе, ложно убеждаем себя, что отрицать страх не так болезненно, как позволить ему всплыть на поверхность.

Страх вводит нас глубже и глубже в изоляцию, и обычно мы даже сами этого не осознаем. Мы себя изолируем, потому что Ребенок внутри живет в страхе. Часто мы так отчуждены от этого испуганного Ребенка, что движемся в режиме выживания, где нет – или очень мало – места для мягкости и близости. Недавно на вступительной встрече перед одним из семинаров я проводил вводное упражнение, чтобы помочь людям коснуться страхов близости. Я предложил каждому, представляя, что перед ним любимый или близкий друг, высказать сидящему напротив человеку какой-либо невыраженный страх, с тем чтобы стать ближе друг с другом. Через некоторое время одна женщина подняла руку и сказала, что не смогла найти ничего, что бы ее пугало.

Я задал несколько наводящих вопросов, и она призналась, что муж ее редко слушает, обычно он занят чтением газеты или еще чем-то. Оказалось, что в детстве ее никто не слушал. Эта женщина даже не могла вообразить кого-то, кто уделит бы ей достаточно времени или хотел бы ее выслушать. Никто никогда ее настолько не любил. Лишенная поддержки и признания, она просто потеряла контакт со своим Внутренним Ребенком и приспособилась к жизни без всякой близости в общении. Она прикрывала свои страхи тем способом выживания, который основан на ранней утрате. И такого рода явление очень распространено.

Другой пример: один человек на одном из моих семинаров не имел никакого понятия о том, что может чего-то бояться; он признавал, что можно испытывать страх перед требующими храбрости действиями на природе, но не находил в себе никакого страха в отношениях с людьми. Я считаю, что это распространенная форма отрицания (не так много лет назад на его месте мог быть я сам). Он говорил о разных сторонах своей жизни механически, испытал в жизни так мало близости, что у него не было никакого понимания того, как вообще откровенно разговаривать с кем-то другим. Он пришел на семинар, потому что у него были проблемы в браке, и он не понимал, почему. Его Ребенок внутри был совершенно скрыт, а он сам пребывал в полном отрицании своего эмоционального мира Медленно и осторожно, по мере того как продолжался семинар, он устанавливал больший и больший контакт с болью и страданием внутри, болью Ребенка, которому было отказано в нежности и принятии, и который вырос в среде, где никто не выражал чувств.

Существование внутри более глубоких и скрытых страхов открывают не только те, кто начинает исследовать сферу своих чувств и совершает внутреннюю работу. У меня, как и у многих моих близких друзей, первое соприкосновение со всей громадой наших внутренних страхов случилось, когда я оказался отделенным от тех, кого любил. Один мой очень близкий друг, прошедший миллионы семинаров и активно медитировавший на протяжении двадцати лет, сейчас переживает разрыв четырнадцатилетних отношений и соприкасается с первобытным ужасом, о существовании которого в себе никогда не подозревал.

Страх и уязвимость лежат под самой поверхностью сознательного ума, всегда готовые всплыть. Они могут проснуться в тот момент, когда мы позволяем кому-то к себе приблизиться, когда отваживаемся на творчество или как-то по-другому обнажаем свою уязвимость. Они появляются каждый раз, когда мы делаем то, что уводит нас прочь от знакомого, безопасного и известного. *Близость – это, может быть, самая распространенная и обширная территория, на которой мы сталкиваемся с Ребенком в панике, и именно поэтому мы ее избегаем.*

Пока мы живем в коконе защищенности, никогда не высвобождая энергию, не совершая рискованных вылазок в неизвестное, мы не сталкиваемся лицом к лицу с огромным страхом, который похоронен внутри. Но мы погружаемся в скуку, разочарование и депрессию. Требуется некоторая осознанность и решимость, чтобы выйти из отрицания, вырваться из власти привычек и заново проникнуть в пространство живых энергий.

Откуда приходит страх?

Вероятно, мы с ним рождаемся. Я лично думаю, что это так. В первые несколько дней жизни я чуть не умер от недоедания, потому что по какой-то причине не мог переваривать молоко матери. Моя мать рассказывала, что у меня была «диарея новорожденного», но, вероятно, я просто хотел сказать:

«Помогите! Я хочу вернуться обратно туда, где было так тепло и безопасно». Прибавьте к этому первичный шок от выхода в мир из утробы матери, и мы узнаем ситуацию, в которой родилось большинство из нас, и где уже есть достаточно причин, чтобы начинать бояться. Какому бы эмоциональному, физическому или сексуальному насилию мы ни подвергались позже, это только добавляет страха к изначальному шоку самого рождения. Другой очевидный источник нашей паники – утрата и вторжение, которые мы переживали в течение всего детства. Добавьте к этому недостаток одобрения, внимания, любви, уважения и заботы, которые всем, так или иначе, приходилось испытывать. И вы поймете, с каким ужасом теперь Ребенок внутри ожидает еще большего насилия и чувства покинутости.

У нас были глубокие потребности в выживании и тождественности; они не были удовлетворены, и мы утратили доверие. Не были удовлетворены наши потребности в любви и защите, принятии, признании и одобрении, вдохновении и направлении, потребности в нежной, безусловной любви. Наш раненый Ребенок боится, что этого не произойдет никогда. Удар нашей невинности и доверию был нанесен так рано, что спровоцировал лежащий в основе всего остального страх, что мы не выживем.

К несчастью, в детстве мы не были способны сделать вывод: «Все понятно; я вижу, что у мамы и папы большие проблемы; они не могут ужиться даже друг с другом, и, кажется, их не слишком интересую я. Прежде всего, они не должны были меня рожать. Очевидно, здесь я не получу того, в чем нуждаюсь, поэтому, наверно, мне лучше просто выписаться из этой гостиницы и поискать себе более подходящую ситуацию». Хотя, скорее всего, любое место по соседству было бы ничем не лучше или даже хуже. Если теперь, с эмоциональным фоном депривации [5], который присутствует в большинстве из нас, войти в уязвимость, это может вызвать сильное замешательство, панику, страх, самоосуждение, подавленность, а иногда просто невыносимый ужас. Почему? Потому что наша уязвимость и невинность были преданы.

По мере того, как во мне развивается больше понимания моей крайней уязвимости, которая всегда была погребена под всеми моими претензиями, я могу более и более осознавать причину моей паники. Теперь я вижу, что страх поражения, неодобрения, несоответствия ожиданиям, которые предъявляют ко мне мои семья и культура, выталкивает на поверхность еще более глубокие страхи быть покинутым. Для моего Внутреннего Ребенка эти страхи, наверно, были ошеломляющими. Осознающая часть меня больше не «покупается» на обусловленную во мне программу успеха А в ситуации, когда любимый мной человек уходит или угрожает уйти, осознает, что со мной будет все в порядке. Но мой Внутренний Ребенок всего этого не знает. Он по-прежнему бурно реагирует на те же самые раздражители.

И далеко за пределами всех психологических причин нашей паники кроется самая простая и мощная причина: осознание того, что мы умрем. Мы всегда стоим перед лицом незащищенности, неуверенности и, в конечном итоге, смерти, оставаясь в руках таких сил, которые находятся далеко за пределами нашего контроля. Никакое страхование и социальная защита не могут оградить нас от этого страха. Глубоко внутри мы это знаем. Без фундамента принятия и опыта медитации все, что у нас есть, – это прикрытый компенсациями страх. С точки зрения Ребенка, уязвимость равнозначна страху быть брошенным или уничтоженным. Только в медитирующей части нас достаточно доверия и пространства, чтобы вместить уязвимость, незащищенность и непредсказуемость, потому что медитация приносит понимание и расширяет границы. Наш Ребенок внутри просто не имеет этих качеств. Мы должны привнести эти качества, чтобы исцелить Ребенка, находящегося в панике. Тогда мы можем трансформировать уязвимость из паники в принятие. Но начать мы должны с признания этой глубоко встревоженной части, живущей у нас внутри.

Первый шаг – принятие страха

Первая значительная веха на пути исцеления Зависимости и раненого Ребенка – когда мы можем осознать, принять и дать пространство этой панике. Обычно мы этого не делаем. Мы убегаем от чувства страха следующими путями:

1. притворяясь, что его нет;
2. блокируя его компенсациями;
3. принимая роль «жертвы», проявляя нетерпение и гнев к своей реальности и любому, кто находится рядом с нами, за то, что приходится чувствовать этот страх и панику;
4. отстраняясь, прекращая присутствовать;
5. осуждая его;
6. бессознательно регрессируя и пытаясь сделать так, чтобы о нашем Ребенке в панике позаботился кто-

то другой.

Мне все еще нужно много храбрости, чтобы допустить панику своего Ребенка; во мне много страха, что я «не справлюсь», не смогу действовать, что меня осудят как слабого и бессильного, и что страху никогда не будет конца. Когда, даже после многих лет работы с Внутренним Ребенком, приходит страх, мой рациональный ум все еще не понимает, почему он необходим, и хочет, чтобы его не стало. Я боюсь его чувствовать и боюсь его выражать. Я все еще недоволен им и осуждаю себя за то, что испытываю это чувство. К счастью, моя более глубокая сущность знает, что позволение страху быть очень ценно тем, что приводит меня в ядро существа и создает более глубокое внутреннее молчание.

Всегда страшно думать, что, когда мы признаем страхи, они захватят над нами власть и начнут управлять нашей жизнью. Именно по этой причине я от них бежал. Но позже я нашел, что, входя в страхи, я набираюсь силы и приобретаю больше уважения к себе. Чтобы столкнуться со страхами, мы должны закрыть пробойны, сквозь которые происходит утечка энергии, отказавшись от обычных способов бегства. Некоторые из самых больших энергетических пробойн создаются нашими стратегиями и ожиданиями. В следующей главе мы исследуем этот аспект Внутреннего Ребенка.

Упражнение

Исследование страхов раненого Ребенка

Рассмотрите четыре основных страха:

1. страх давления и ожидания;
2. страх быть отвергнутым и покинутым;
3. страх не получить достаточно пространства, быть проигнорированным или непонятым;
4. страх физического или энергетического насилия или вторжения.

Рассматривая каждый из них по очереди, спросите себя:

Есть ли в вас эти страхи?

Что их провоцирует в вашей сегодняшней жизни?

Помните ли вы что-нибудь из прошлого, что способствовало их возникновению?

Как эти страхи влияют на разные аспекты вашей жизни – сексуальность, способность утверждать себя, творчество, близкие отношения?

Глава 3

Соппротивление и требовательность – как Ребенок отзывается на страх

Пока у нас нет решения сознательно столкнуться со страхами внутри, они проявляются как сопротивление и требование. *Вместо того, чтобы чувствовать страхи, мы их «проигрываем».* Чтобы скомпенсировать панику, переживаемую Внутренним Ребенком, мы становимся политиками. Наша энергия направляется наружу – чтобы удовлетворить потребности Ребенка любыми путями и средствами. Для этого мы развили стратегии манипуляции, контроля и требования и применяем все, что только работает. Мы разрабатывали и совершенствовали эти стратегии с самого детства. У каждого из нас свои формы сопротивления и требовательности, и теперь нам предстоит узнать, в чем именно они состоят, узнать вблизи. Мы «проигрываем», подобно ребенку, который не получает того, что хочет. Эта часть – сопротивление. И мы сопротивляемся с ощущением, что «нам это причитается по праву». Это – требовательная часть.

Наши сопротивление и требовательность основаны на страхе, сфокусированы на выживании и приводят в движение убеждением, что мы должны принять срочные меры для получения того, в чем нуждаемся. Без этого нам не выжить. Наш ребенок в панике живет в ментальности джунглей, в вечной борьбе за выживание, как будто, когда он родился, любовь и питание были скудными. Им движут гнев и нетерпение – он хочет то, что хочет, и немедленно. Он реагирует на окружающее так, словно смотрит глазами голодного ребенка, лишенного самого необходимого и находящегося в панике, который должен немедленно добиться удовлетворения своих потребностей. Так было в то время, когда он только начал жить, и, к несчастью, он все еще в это верит и воссоздает свой мир в точности таким, каким он однажды был для него.

Как я уже говорил, у нас есть множество потребностей, которые не были удовлетворены: потребность быть любимым, потребность в поддержке, потребность быть услышанным, оцененным, одобренным,

знать, что другой присутствует рядом, и почувствовать его энергию. Мы сопротивляемся и требуем, потому что чувствуем, что не получаем того, в чем нуждаемся. Это часто происходит, когда потребности одного из нас противоречат потребностям другого. Тогда ни один из нас не чувствует, что его потребности удовлетворяются. Внутренний Ребенок приходит в панику, но вместо того, чтобы рассказать о панике, мы сопротивляемся и выставляем требования.

Такого рода конфликт возникает и повторяется в близких отношениях. Я недавно проводил сессию с парой, любовная жизнь которой была очень конфликтна. Женщина чувствовала, что он часто невнимателен и агрессивен, тогда как мужчина утверждал, что она его контролирует и навязывает ему, каким он должен быть. Они не могли друг друга слушать. Они не могли увидеть суть конфликта, потому что, без понимания всей ситуации, каждый из них чувствовал, что другой представляет угрозу для его собственного Ребенка в панике.

Чтобы добиться в таких ситуациях какого-то сдвига, мы должны осознать, что сами сопротивляемся и требовательны. *Какие страхи стоят за нашими ожиданиями и ответными действиями? Что мы чувствуем? Чего хотим?* Обычно мы не находим достаточно времени и сил, чтобы задать себе эти вопросы и пойти глубже. Мы просто реагируем. И наше доверие так глубоко повреждено, что мы выражаем свои требования с предубеждением и страхом, что они никогда не будут удовлетворены. Мы настороже и полны недоверия. Этот заряд предубежденности, к несчастью, подтверждается нашим прошлым опытом и усиливает ощущение, что наши потребности неудовлетворимы, потому что мы отталкиваем людей. В результате мы не получаем любви и поддержки, в которых нуждаемся, и это делает наш страх и предубежденность еще сильнее. Именно это напряжение создает столько конфликтов и драм между партнерами в любви и вообще столько страдания в нашей жизни.

Сопротивление (ответные действия) и требовательность были условием нашего выживания

С очень раннего детства мы узнали, что о наших глубочайших потребностях не позаботится никто, кроме нас самих. Мы стали бдительными защитниками испуганного Ребенка. Сосредоточив внимание и чувствительность на внешнем, мы научились контролировать свое окружение и манипулировать им самым лучшим образом, каким только могли обеспечить Ребенку безопасность. Для многих из нас, если не для большинства, это казалось делом жизни и смерти. Естественно, в зависимости от степени насилия, которому мы подверглись, каждый из нас разработал собственного реактивного требовательного Ребенка, со своим характером, способом реагирования, интенсивностью, стратегиями и стилем. Но энергия остается одной и той же – это сопротивление и требовательность. Мы движемся быстро и бессознательно, испытывая глубоко укорененное чувство, что другие люди что-то нам должны. Мы неусыпно стоим на страже, чтобы любой ценой защитить свою уязвимую сторону от чувствования боли, страха, разочарования или утраты.

Когда я начал исследовать собственное сопротивление и требовательность, то был потрясен и смущен тем, что нашел. Я увидел себя полным недоверия, обиды, гнева, оборонных маневров и стратегий. Глубоко внутри я носил верование, что никто другой никогда не будет по-настоящему со мной. Малейшее разочарование заставляло меня отступить в знакомую «пещеру»; я отступал с невыраженным гневом, причиняя другому боль за то, что он не дал мне того, что я хотел. Мое самое сильное ожидание состоит в том, что моя любимая женщина или близкие друзья должны понимать меня интуитивно, чувствовать меня без слов и объяснений. Когда этого не происходит, я чувствую себя преданным и испытываю гнев.

Если посмотреть глазами нашего Ребенка, выживание действительно зависело от тех стратегий и защит, которые мы вырабатывали. Мир – это такое место, где нужно добиваться своего требовательностью, манипуляциями и контролем. Мы вычисляем, что позволит нам получить от другого то, что нам необходимо. Мы можем играть роль «спасителя», контролируя и манипулируя людьми, делая их зависимыми от нас и заставляя чувствовать, что они перед нами в долгу. Мы можем исполнять роль «жертвы» и контролировать других, заставляя их чувствовать себя виноватыми и оправдываться. Мы можем играть в «тирана», просто воздействуя на них силой и держа в страхе.

Наш испуганный Ребенок ведет себя так, как вел бы себя любой ребенок, чтобы получить то, что хочет. Он реагирует, как любой ребенок, когда не получает того, что хочет, – с тем только отличием, что сейчас, с изощренным умом взрослого, он способен быть чудовищем. Мы ожидаем, обвиняем, жалуемся, требуем, манипулируем, буйствуем, надуваем губы, хнычем, строим козни, планируем заговоры и задумываем месть. Мы атакуем физической, словесной или сексуальной агрессией. Мы можем резко

отстраняться от другого с праведным негодованием или пускаться в критику и осуждения. И чувствуем свое поведение совершенно оправданным. Мы не можем видеть, что наше поведение поддерживается топливом обид за раны прошлого и паническим страхом не получить того, в чем мы нуждаемся.

Все наше поведение, с недостаточным уважением к другим, рождается из требовательности. Мы опаздываем, не заботясь о том, что заставили кого-то ждать; мы что-то берем, не спрашивая разрешения; мы ожидаем, чтобы другие за нас заплатили, или забываем о деньгах, которые кому-то должны; мы оставляем все кругом в беспорядке, чтобы кому-то другому приходилось за нами убирать. Мы жалуемся, что все не так, как мы хотим, но не желаем принять на себя ответственность и что-то изменить. Мы раздражаемся, когда что-то слишком трудно; мы позволяем другим выполнять нашу работу, а потом виним их за то, что все не так, как мы хотели.

Все это прикрывает глубокие страхи и уязвимость внутри. Мы полны обиды за то, что наши потребности не удовлетворяются, и испытываем гневное разочарование, когда, по той или иной причине, наши ожидания не исполнились. В этот момент мы чувствуем себя брошенными, и это запускает цепную реакцию воспоминаний всех обид и разочарований, которые мы испытали в детстве, когда нас не любили, не понимали, не принимали и не одобряли. Но вместо того, чтобы позволить себе чувствовать боль, мы реагируем и обвиняем. *Суть наших ответных действий и требовательности состоит в нежелании чувствовать страх и боль разочарования оттого, что наши ожидания не осуществляются.*

Сопротивление (ответные действия) и требовательность в отношениях

Входя в отношения, мы редко имеем хотя бы малейшее представление о том, что ждет нас впереди. Вот один из возможных сценариев. Двое взрослых людей полюбили друг друга, но в центре их отношений подспудно начинает развиваться драма. Внешне они действуют с лучшими намерениями: отдавать и принимать любовь, быть вместе и поддерживать друг друга. В то же время внутри любого из этих двоих живет раненый Ребенок с интенсивной потребностью в любви и необозримым миром скрытых страхов и ожиданий.

Как только складываются отношения, Ребенок начинает проявлять себя. Он выглядывает и говорит самому себе:

– Так-так, тут кто-то говорит: «Я тебя люблю». Возможно ли это?

Этот Ребенок внутри, наверное, не привык к тому, чтобы его любили, действительно любили. Естественно, он настроен скептически.

– Действительно ли этот человек меня любит? Сейчас увидим, – говорит себе наш Ребенок.

У каждого из нас есть корзина, в которой мы храним те потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Как правило, эта корзина остается глубоко «в подвале» нашей души, и мы о ней забываем. Фактически, мы можем даже не догадываться, в чем именно состоит потребность. Но состояние любви как будто вытягивает воспоминания из корзины, а с этими воспоминаниями приходят все забытые и отложенные «на хранение» стремления быть любимым. И вот, бессознательно, мы совершаем небольшое путешествие к себе «в подвал» и начинаем искать корзину. Найдя ее, мы говорим:

– Так-так, она (или он) говорит, что любит меня. Сейчас проверим. Попробуем потребность № 8 (потребность № 8 не очень большая).

Поскольку это действительно небольшая потребность, наш любимый человек, скорее всего, будет счастлив ее выполнить. В конце концов, на то и любовь, разве нет? Затем наш любимый человек, в свою очередь, протягивает руку к своей корзине и вытаскивает одну из собственных потребностей. Эта игра может продолжаться довольно долго. Чем привычнее становится «путь» в корзину, чем более мы осваиваемся и привыкаем к партнеру, тем увереннее растут наши ожидания. В конце концов, ведь мы всю жизнь ждали, что наши потребности будут удовлетворены. И тогда мы начинаем вынимать более крупные и значимые потребности; а наш партнер в ответ делает то же самое. «Мне абсолютно необходимо, чтобы ты был(-а) со мной все время», – требует зависимый партнер, а независимый: «Я хочу, чтобы ты дал(-а) мне пространство, в котором я нуждаюсь, но ты не должен(-на) уходить или встречаться с кем-то другим».

К несчастью, весь этот диалог остается неосознанным и косвенным. Постепенно в нас растут чувства разочарования и ощущение, что нас предают. Мы можем не знать, что у нас есть ожидания, но ощущаем растущее чувство разочарования, боли и фрустрации [6]. Каждый из нас реагирует на разочарование по-своему. Мы можем резко разорвать отношения, или отступить, обвинять, жаловаться или применять насилие.

Наступает время, когда наш Ребенок в панике накладывает на любимого человека обязательство осуществить все потребности, которые не удовлетворили родители. Тогда и начинаются трудности. Глубоко внутри мы считаем, что любовь подразумевает удовлетворение потребностей, и другой должен оградить нас от всех наших страхов и боли. Это и есть любовь, думаем мы. *Два бессознательных Ребенка, каждый со своими страхами, потребностями, требованиями и ожиданиями, взаимодействуя друг с другом, создают крошечный ад.* Эти два раненых, нуждающихся Ребенка сталкиваются друг с другом лицом к лицу. Они не способны ни понять, ни удовлетворить потребности друг друга. Они подходят друг к другу не в уязвимости, а с требовательностью.

Мы можем годами носить на себе груз всех страхов и неудовлетворенных потребностей, отрицая их или сводя до минимума. И бессознательно ждать, что однажды они будут осуществлены. Как только мы испытываем к кому-то хоть малейшее доверие, то начинаем верить, что, поскольку мы сами открылись, другой обязан удовлетворить наши потребности. В этой ситуации мы словно надеваем темные очки. Они искажают видение, и перед нами уже не любимый человек, а проекция доброго, понимающего родителя, которого у нас никогда не было, и которого мы отчаянно хотим иметь. Эти ожидания подобны мыльным пузырям. Парадоксально: вместо того, чтобы осуществить потребности Внутреннего Ребенка, наши требовательность и сопротивление преуспевают лишь в том, чтобы оттолкнуть любовь, в которой мы так глубоко нуждаемся, и привести в еще большее отчаяние и панику.

Наш раненый Ребенок не соблюдает границ

Далее я глубже исследую границы, но сейчас хочу пояснить, как эта тема связана с требовательностью. В паникующем Ребенке внутри мало понимания или уважения к границам – собственным или чужим. Это происходит оттого, что наше пространство и целостность не соблюдались в детстве. Оставаясь бессознательно во власти страха, мы нарушаем собственное пространство из ужаса перед нападением, отвержением или игнорированием. Также мы нарушаем пространство другого, потому что нас ослепляет паническое желание удовлетворить свои потребности. И в отношениях каждый из нас постоянно вторгается в чужое пространство или сам подвергается вторжению.

1. Когда мы подвергаемся вторжению

Мы часто даже не знаем, что значит достаточно уважать себя, чтобы установить пределы и дать другим понять, что наши границы нарушаются. В детстве нам не удалось развить достаточно достоинства и уверенности в себе, чтобы уважать собственное пространство и давать людям понять, что они в него вторгаются. На моих семинарах, когда мы обсуждаем формы насилия над своими границами, люди часто бывают ошеломлены тем, что вообще имеют право их охранять. Внутри нас есть убеждение, что мы не заслуживаем пространства, и поэтому мы постоянно «сжимаем» свою энергию, делая себя меньше, отрицая себя или оправдываясь. Это болезненное состояние, и оно вызывает огромный внутренний протест.

Глубоко внутри мы знаем, что не позволяем себе развить свой потенциал. Мы боимся энергетически расширяться, чтобы не столкнуться с отвержением, гневом или недостатком понимания. В ответ на вторжение легко обвинять другого в требовательности или нечувствительности и не видеть тех же качеств у себя. Мне понадобилось много времени, чтобы увидеть, что в ситуации *вторжения человек разыгрывает жертву. Он или она сохраняет невысказанное и часто бессознательное ожидание, что его пространство должно соблюдаться автоматически, и он ничего об этом не должен говорить.*

Клод – хороший пример человека, который легко позволяет другим вторгаться в свое пространство. Он находит, что, когда он с кем-то сближается, особенно в самых интимных отношениях, уважение его собственных потребностей – одна из самых больших его проблем. Будучи очень творческим и энергичным человеком, в общении с людьми он стеснителен и склонен «тушеваться», и на него легко можно воздействовать силой. Он находит, что с любимыми перенапрягает себя, пытаясь быть чувствительным к их желаниям. Пытаясь дать им то, что они хотят, он теряет контакт с собственными потребностями. Его приводит в ужас возможная реакция партнера, особенно гнев или отвержение.

Находясь в отношениях какое-то время, Клод разочаровывается, потому что любимая женщина «недостаточно чувствительна к нему». Более того, Клод видит себя преданным. Он досадует, что другой не любит его так сильно, чтобы чувствовать его желания и догадываться о его нуждах. И почему ему нужно всегда о них говорить? Клод чувствует обиду оттого, что всегда так много дает, а в ответ им

пользуются. Он видит, что этот образец повторяется снова и снова. В конце концов, Клод решает, что он должен иметь больше доверия и веры в людей, и тогда они станут больше уважать его чувства. (Ждать придется долго!)

2. Вторжение

В другой крайности наш Ребенок в панике способен на массированное вторжение в пространство другого. Мы просто перешагиваем через других людей, чтобы получить то, что хотим, убежденные в «возьми-или-отнимут». Это верование глубоко укоренено в бессознательном страхе о выживании и обычно прикрыто социальными расшаркиваниями. Часто мы даже не осознаем, что ведем себя в отношении других агрессивно или насильственно.

Карла – классический пример «требовательного», вторгающегося в чужое пространство человека. Высокая привлекательная двадцатидевятилетняя блондинка, она обладает просто магнетической энергией и использует свою сексуальность и уверенность, чтобы добиться того, чего хочет. Другие находят пребывание с ней интересным и волнующим; их притягивают ее энергия и сила. Но одновременно ее склонность к манипуляциям вызывает в них недоверие. Ей нужно много пространства, чтобы развернуться, но она обычно не чувствительна к пространству или потребностям другого и имеет склонность подавлять окружающих, не осознавая этого. Когда кто-то находит в себе силы для протеста, она обвиняет их в том, что они «подавлены» и перенапряжены. Она очень мало осознает, что использует свою силу и сексуальность в целях контроля ситуации. Она осуждает других как слишком слабых или эмоциональных, потому что сама ее приводит в ужас возможность выхода на поверхность ее уязвимости, и тогда она не сможет выжить в мире, где ее будут подавлять и контролировать уже другие. Она замечает, что люди жалуются на нее у нее за спиной, а любовные партнеры протестуют против ее жесткости и нечувствительности. Сама она продолжает находить предлоги, чтобы обвинить других в том, что ее «не понимают».

Наши сопротивление (ответные действия) и требовательность как саботаж

Очень трудно видеть и чувствовать собственного Ребенка в панике. Мы можем видеть и чувствовать его в других, но очень неохотно обращаем зеркало на самих себя. Понимание этой части нас самих жизненно важно. Привнося в отношения сопротивление и требовательность, мы саботируем любовь, самоуважение и внутренний рост. Мы саботируем любовь, потому что зациклены на себе и неуважительны по отношению к другому. Мы саботируем самоуважение, потому что глубоко внутри знаем, что, когда действуем из требовательности, не чтим ни самих себя, ни другого. И мы саботируем внутренний рост, потому что в этом пространстве всецело сфокусированы на внешнем – на том, чтобы получить, что хотим, или на обвинении обстоятельств в том, что мы этого не получаем.

Глава 4

Ожидания – топливо Сопротивления и Требовательности

Источник и топливо для сопротивления и требовательности приходят из наших ожиданий. Мы предъявляем друг к другу определенные ожидания, но если они остаются неосознанными, то разрушают всякую гармонию и близость, которые мы хотим создать. Они превращают другого человека в объект наших желаний. Мы предъявляем ожидания к ситуациям и к жизни вообще. Это эффективно блокирует рост более глубокого пространства доверия и благодарности. Вместо того чтобы осознать страх, мы движемся в состояние требовательного ребенка и чувствуем, что другие люди, ситуации или жизнь превращают нас в жертву. Чтобы больше осознавать требовательность, нам придется исследовать собственные ожидания.

Разоблачение ожиданий

Это легче сказать, чем сделать. Я нашел, что войти в контакт с моими собственными ожиданиями – один из самых трудных аспектов моей работы над собой. Прежде всего, не хочется признавать, что они у меня вообще есть – ведь я такой духовный человек. Интеллектуально я принимаю, что одинок; но когда

кто-то меня разочаровывает, я могу убить – вот и все мое «принятие». Я полон ожиданий. Я ожидаю от людей, что они дадут мне столько же, сколько даю им я. Я ожидаю от людей, особенно от хороших друзей, чтобы они всегда были ко мне справедливы. Я ожидаю от тех, кто мне близок, чтобы они были правдивыми, чтобы на них можно было положиться, и чтобы они меня понимали. И этот список нескончаем.

Как распознать ожидания?

Вот некоторые способы, которые мы применяем, чтобы вывести ожидания на поверхность.

1. Один из способов – замечать, когда мы чувствуем разочарование и реагируем в ответ. Это может выражаться либо в обвинении и гневе, либо в резком отсечении контакта и «уходом в себя». В зависимости от темперамента мы можем выбрасывать гнев или разочарование на другого за то, что он не осуществил наших потребностей, или тихо про себя поджаривать его на медленном огне – «взрывать» или «зарывать» реакцию, ответные действия. Я делаю то и другое, но более склонен к «взрывам». В сущности, и то и другое – все равно ожидания. Смушение вызывает то, как много их в нас. Именно поэтому мы не хотим на них смотреть. Каждый раз, когда мы чувствуем разочарование или гнев, это сигнализирует о неисполненном ожидании. Каким оно было?

Я особенно чувствителен к тому, когда люди принимают позу гуру и притворяются просветленными. Это приводит меня в бешенство. Почему? Потому что я ожидаю от людей, чтобы они были честными, в особенности в таком важном вопросе, как просветление.

Недавно у меня случился конфликт с одной из моих ближайших подруг. Я почувствовал, что меня предали, потому что со мной обошлись невнимательно и несправедливо – И, казалось, я не могу этого ей простить. Почему? Потому что *ожидал*, что она не будет вести себя со мной подобным образом. *Прощение лишено глубины и бессмысленно, пока мы не разоблачим собственных ожиданий.*

2. Другой способ разоблачить ожидания – исследовать, что стоит за нашими суждениями. Часто за суждением кроется то, что мы хотим или ожидаем от другого. Я нахожу это высокоплодотворным способом обнаружения собственных ожиданий. Часто я бываю настолько «праведным» в своих суждениях, что не иду в глубокое исследование того, какая рана была затронута неудовлетворенным ожиданием.

3. Третий способ начать распознавать ожидания – выбрать кого-то, с кем мы по-настоящему близки, и посмотреть, в чем мы *обвиняем* этого человека. Обвиняем за все, что в нем (или в ней) неправильно, что он нам недодает, в чем должен измениться. За каждым из этих обвинений скрывается ожидание.

4. Кроме исследования того, что стоит за гневом, суждением и обвинением, мы можем поискать ожидания в разных областях нашей жизни. Что мы хотим в сексе? Какого сексуального поведения мы ожидаем от другого? Какого эмоционального присутствия мы хотим от другого человека? Каким хотели бы видеть любимого человека в духовном плане? Каким должен быть партнер «в энергии» – зрелым, сильным, ясным, центрированным или уверенным в себе? Способен ли он сказать нам «нет»? Должен ли он быть радостным, творческим и утверждающим жизнь?

Исследуя ожидания, мы можем также обращать внимание на то, что происходит в теле, когда всплывает и осознается каждое из них. У некоторых эта реакция может быть очень сильной, у других – слабой.

Позитивные ожидания

Когда ожидание не осуществляется, мы «взрываем» или «зарываем» реакцию и наши ответные действия. Позитивные ожидания стоят за гневом и осуждением и прикрывают дыру внутри. Не желая чувствовать страх и боль, мы превращаем свою энергию в ожидание, что кто-то или жизнь заполнит эту дыру. Ребенок внутри убежден в том, что его потребности заслуживают осуществления. Убежденность питает позитивные ожидания. Я называю их позитивными в том смысле, что, по крайней мере, это какая-то энергия, к которой мы можем подключиться. Когда в ожиданиях есть энергия, это помогает осознать неосуществленную потребность и исследовать ту «дыру» внутри, которую она прикрывает.

Негативные ожидания

Негативные ожидания заключаются в отрицании того, что мы действительно чего-то хотим или ожидаем. Отрицание делает наши ожидания гораздо более трудными для понимания, потому что

подавляет их энергию. Так происходит, когда мы утверждаем, что у нас нет потребностей и желаний, когда чувствуем, что недостойны их, когда не уверены, что чего-то заслуживаем. Наши ожидания оказываются глубоко «закопанными». Не сомневайтесь, они остались теми же, но теперь добраться до них труднее. Кто-то из нас живет в иллюзии, что ему ни от кого ничего не нужно. Некоторых заставляет блокировать любое проявление ожиданий стыд. И тогда подавленные разными способами ожидания дают о себе знать в форме необъяснимых обид, хронической депрессии, «стервозности», пассивной агрессии и прямого насилия.

Мы прикрываем свои потребности такими убеждениями, как:

- 1) «нуждаться в чем-то плохо; мы должны научиться заботиться о себе сами»;
 - 2) «бессмысленно что-то хотеть или в чем-то нуждаться, потому что это в любом случае никогда не исполнится»;
 - 3) «выражение потребности принесет только разочарование, поэтому зачем создавать себе трудности?»
- Мы можем совершенно не признавать своих потребностей. Мы отрицали их так долго, что перестали их чувствовать. Отрицательные ожидания находятся в самой глубине нашей внутренней боли; они создают глубокое отчаяние и мысли, что мы никогда не будем любимы, приняты или поняты.

Предлагаю вам уделить какое-то время исследованию ваших собственных отрицательных ожиданий. Что произойдет, если вы действительно откроетесь на глубоком уровне? Ждет ли вас разочарование? Всегда ли происходит именно так? Наши отрицательные ожидания очень сильны, потому что становятся самоосуществляющимися пророчествами.

Приходят ли наши ожидания в форме гнева, разочарования или обвинения (позитивные ожидания), или могут иметь отрицательный смысл, прикрывающий желания и потребности (негативные ожидания), в равной мере они все заслоняют внутри нас глубокую рану и голод. Когда мы смотрим наружу из сознания Ребенка, реальность настоящего оказывается искаженной. Наш Внутренний Ребенок проецирует на настоящее то, что пережито давным-давно в прошлом, со всеми страхами и недоверием, которые возникли из личного опыта. Настоящее может на самом деле быть гораздо более безопасным, любящим и принимающим, чем кажется, но мы этого не можем увидеть. Мы реагируем так, как реагировал бы ребенок. Если мы хотим освободить этого Ребенка, придется разоблачить все заслоняющие его прикрытия.

Без осознанности и понимания легко чувствовать себя жертвой любимых людей или самой жизни. И обвинять других в том, что происходит, вместо того чтобы увидеть, что это создаем мы сами. И только смотря на свою жизнь с осознанием, мы можем начать что-то изменять, привнося в процесс глубокое сострадание и прозрение. Позднее я очень подробно расскажу, как это работает. А пока достаточно сказать, что ум нашего Ребенка сформировал верования и повторяющиеся образцы поведения, основанные на опыте раннего детства. И мы должны найти способ проснуться и перестать видеть «фильм», искажающий нашу реальность в настоящем спроецированными кадрами из прошлого.

Глава 5

Стратегии – как мы проявляем реактивность и требовательность

Наш Ребенок в панике всецело сосредоточен на получении того, в чем он (или она) нуждается. Он очень цепок и упорен. Эта цепкость стоит за стратегиями. Стратегии – это то, как мы добиваемся желаемого. Мы увидели, что у нашего Ребенка есть ожидания, многие из которых бессознательны. Когда мы не добиваемся их осуществления, у нас есть выбор: либо чувствовать от этого боль, либо, как это обычно бывает, мгновенно и бессознательно действовать по определенной стратегии. Если мы выбираем чувствовать страх или боль, то мы не в стратегии. И мы движемся в стратегию, если хотим избежать чувствования страха или боли.

Стратегия № 1:

«Молот» – требование и обвинение

– Дай сюда! Меня тошнит от твоих предложений! Тебя никогда нет рядом! Зачем тебе вообще эти отношения, если ты никогда не находишь для них достаточно времени? Я хочу твою энергию и хочу ее сейчас!

Это требовательный Ребенок. Когда он не получает, что хочет, то приходит в бешенство и требует.

Энергия требовательности в стратегии «Молота» говорит.

– Я этого *заслуживаю*, я хочу это *сейчас*, и мне нет дела до твоих потребностей или оправданий.

В детстве мы выражаем это как приступы гнева, а во взрослом состоянии оскорбляем и причиняем насилие. Энергия «Молота» агрессивна. Мы используем «Молот», чтобы принудить или устрашить другого и любой ценой добиться своего. Это может проявляться совершенно иррационально, реактивно и импульсивно. Заряд, стоящий за «Молотом», может быть довольно сильным, потому что питается яростью Ребенка, который подвергался насилию, которого игнорировали, в которого вторгались, которого унижали или оскорбляли. Ребенок убежден, что это единственный способ добиться желаемого. Обвинение – это часть «Молота», его энергия. За обвинением стоит требование, чтобы другой непременно изменился. На определенном уровне стратегия «Молота» дает нам хорошее чувство. Нам не больно от того, что мы не получаем желаемого, и нам не нужно принимать ответственность за собственную роль в ситуации. Вместо этого мы перекладываем ответственность на другого.

Мне все еще трудно преодолеть привычку обвинять. Когда я это делаю, это кажется таким адекватным и оправданным! Будучи терапевтом, я могу призвать себе в помощь весь психиатрический арсенал, чтобы объяснить любимой женщине или другу, в каком состоянии они находятся, и какие у них проблемы. Мне требовалась и требуется большая осознанность, чтобы направить энергию вовнутрь и чувствовать боль от того, что я не получаю желаемого, и смотреть, что я вношу в ситуацию. Мы все обвиняем, но если мы делаем это бессознательно, то разрушаем близость. Грань между умением выражать себя со всей страстью и открытостью и обвинением очень тонка. Так легко броситься в атаку на другого, вместо того чтобы просто выразить боль или разочарование. Вот что мне помогло: посмотреть, куда направлена моя энергия. Если она направлена наружу и сфокусирована на попытках переубедить или изменить другого, значит, я обвиняю. Если она внутри меня, сконцентрирована в животе, я просто делюсь собственным переживанием. Даже если оно касается другого, другой, скорее всего, не почувствует себя обвиняемым или атакованным и сможет меня услышать.

К сказанному нужно добавить следующее. Когда я использую «Молот», это чаще всего приводит других в страх или гнев, и они закрываются. Моя паника и паника Ребенка внутри другого увеличивается, и «Молот» становится еще интенсивнее. Прибегая к «Молоту», мы чувствуем некоторое удовлетворение оттого, что, по крайней мере, способны выражать себя с силой. Но пока эта энергия используется не просто для выражения, но с целью повлиять на другого, это – стратегия.

Стратегия № 2: «Наживка» – манипуляция

Ребенок в панике, живущий в теле взрослого, очень изобретателен и использует все возможные способы манипуляций. Мы манипулируем посредством денег, любви, секса, ума, силы, возраста, чувства вины, углубленности в себя, признания или заботы. Мы манипулируем, обижаясь, резко отсекая контакт или притворяясь, что нам все равно или ничего не нужно. Мы учились манипулировать с самого раннего детства. Мы оценивали ситуацию и вычисляли, как сыграть, чтобы добиться желаемого. Мы усвоили блестящий механизм выживания, и он нам очень пригодился.

В манипуляции, как и во всех стратегиях, есть совершенно определенная энергия. Она обманчива, расчетлива и нечестна. В ситуации «Наживки» мы используем умственные ресурсы, чтобы контролировать другого посредством обмана. К несчастью, наше манипулятивное поведение становится бессознательным, и мы не распознаем его. Другие видят и чувствуют нашу склонность манипулировать и отстраняются, чтобы защитить себя. Наш Ребенок чувствует себя еще более брошенным и испуганным. И, помня, что в детстве честность и прямота не помогали, он находит еще больше причин для того, чтобы быть политиком.

Пример: Мина – сильная и привлекательная итальянка тридцати с лишним лет; она любящая и властная. Она привлекает мужчин, ищущих мать, и «усыновляет» их до полного удушья. Конечно же, она думает, что ее материнская энергия – невинная и отдающая, и не видит за ней склонности к манипуляции.

Сэм – состоятельный застройщик, который обеспечивает всем любимую женщину, которая, конечно, ошеломлена его щедростью и лишь смутно подозревает, что становится от него зависимой. Подспудно она чувствует обиду и протест, Сэм же думает, что просто выражает любовь.

Стратегия № 3: «Кинжал» – стратегия мести

«Кинжал» – это стратегия мести. Когда нам причиняют боль, мы можем отреагировать на это сразу. Но чаще мы слишком шокированы, смяты и унижены, чтобы отозваться тут же. И поэтому мы надеваем маску, которая демонстрирует, что нам все равно, и откладываем обиду «на хранение». Внутри мы не успокоимся, пока не вернем боль назад, потому что рана нашему самоуважению – это самый глубокий вид ран. Я никогда не осознавал масштабов, в которых удерживаю внутри затаенные обиды. Я всегда отстал от себя унижения и притворялся, что меня ничто не беспокоит. И лишь погрузившись в эту работу глубже, я увидел, что и в детстве, и во взрослой жизни перенес столько унижений, что словно онемел и потерял к ним чувствительность. Внутри мои затаенные обиды бурлили и кипели, просачиваясь наружу только в форме негативных суждений, сплетен или сарказма. Я был слишком закован, чтобы выражать обиды прямо. Моей любимой тактикой мести всегда было резко отсечь контакт и стать очень занятым; я умел это делать с коварной холодностью и убийственным равнодушием.

Мсть может иметь мощное влияние на все отношения до тех пор, пока мы не осознаем боль внутри. Сами того не понимая, мы можем мстить близким за обиды детства. Человек, который провоцирует в нас обиду, принимает на себя огонь за все наши закопанные и затаенные обиды прошлого. Мы хотим причинить боль другому в ответ на боль, которую чувствуем внутри. Это редко бывает рациональным. Мы можем делать это прямо, например, путем наказания, внезапного отчуждения, унижения или сарказма. Мы можем делать это косвенно, организовывая что-то такое, что ранит другого. Испытав болезненную обиду, едва оправившись от шока и подавленности, мы тут же начинаем планировать, как уронить счет. На это могут потребоваться годы, но наш раненый Ребенок злопамятен, как змей.

Неосознанность стратегий причиняет нам много страданий. Чем более мы прибегаем к «Молоту», «Наживке» или «Кинжалу», тем сильнее становится наше убеждение, что это единственный способ выжить, а быть открытым и уязвимым смертельно опасно. Люди реагируют на наши стратегии. Недоверие, которое мы носим с собой с детства, создает то самое предательство, которого мы так боимся. Тогда наше верование, что открытость и уязвимость провоцируют предательство, становится еще сильнее.

Стратегия № 4: «Чаша для подаяния»

– Что угодно, только, пожалуйста, не уходи сейчас; ты говорил, что будешь со мной дольше; тебе еще не нужно на работу; еще один час; я прошу не так много – лишь еще немного твоего внимания!

Именно так мы действуем, когда увязаем в стыде и унижении и начинаем умолять. Мы приходим в отчаяние, отказываемся от всяких дальнейших попыток сохранить достоинство, и нашим единственным желанием остается получение любви. Энергия прощения унижительна и заставляет нас сжиматься. Чем больше мы просим подаяния, тем хуже себя чувствуем. Мольба мотивируется таким чувством паники и утраты, что мы вообще больше не способны ни на что. У некоторых из нас вошло в привычку «нищенствовать», потому что мы все время ожидаем, что будем отвергнуты. К несчастью, это убеждение само себя упрочивает, создавая именно тот отклик, которого мы боимся. Опасаясь быть отвергнутыми, мы низводим себя до «прошения подаяния», и именно из-за этого другой отталкивает нас.

Стратегия № 5: «Опрокинутая чаша для подаяния» – отчуждение

«Опрокинутая чаша для подаяния» – это энергия отчуждения, отступления в отчаянии. Мы потеряли всю энергию, стремясь изменить другого. Мы чувствуем всю безнадежность ситуации и уходим в свою «пещеру» – в это знакомое, безопасное, но изолированное пространство внутри. Мы заваливаем вход большим камнем и чувствуем, что нам одиноко. Большинству из нас это место знакомо – именно туда мы отступаем, если все стратегии терпят поражение. Я заметил, что в моем отчуждении всегда скрывается глубокий гнев на существование и желание, чтобы все было по-другому.

Большую часть детства мы были наполнены чувствами безнадежности и отчуждения. Неудивительно, что мы к ним возвращаемся. Но, как и с другими стратегиями, это верование становится

самоосуществляющимся пророчеством. Вместо того чтобы оставаться вовлеченным в отношения или в жизнь, чувствовать и выражать боль, мы резко отсекаем контакт и отступаем. Пространство внутреннего убежища кажется одиноким, но безопасным и знакомым. Отчуждение ничего в действительности не решает. Мы не можем жить без любви. Если мы сдаемся, это приводит нас к глубокой депрессии или цинизму. Большинство из нас некоторое время пребывает в отчуждении, но, поскольку наша потребность в любви непреодолима, в конце концов мы выходим из пещеры и совершаем следующую попытку. Она продолжается, пока мы снова не обнаруживаем, что не получаем того, что хотим. Тогда мы снова прибегаем к стратегиям. Они не работают. Мы отступаем в пещеру. Довольно безрадостный порядок. И все же мы все делаем именно это. Как выбраться из этого порочного круга?

Мы должны войти вовнутрь и чувствовать страх и боль, которых избегаем посредством стратегий.

У стратегий есть общие свойства

1. Каждая из них – это способ повлиять на партнера и изменить его поведение, способ добиться своего. Другими словами, это способ попытаться превратить разочарование в удовлетворение. Когда мы что-то от кого-то хотим и не осознаем этого, то неизменно выбираем одну из этих стратегий.

2. Стратегии – это аспекты нашей личности, живущие в слое защиты. Они не имеют ничего общего с нашей истинной природой, но мы так к ним привыкли, что принимаем их за подлинную суть.

3. Так как эта часть нашей личности существует для того, чтобы влиять на других, она может быть насильственной. Получая в ответ негативную реакцию, мы чувствуем, что нас отталкивают, и думаем, что отвергнуто наше существо. И снова включаем стратегии. Затем, как правило, мы оказываемся отвергнутыми снова, и движемся кругами в очень болезненной нисходящей спирали.

4. Стратегии – это образцы поведения, которым научился наш Ребенок в стремлении получить недоступное желаемое. Это наши механизмы выживания. Это модели поведения, которым мы научились в прошлом, но бессознательно применяем к настоящему.

5. Чтобы вырваться из стратегий, мы должны почувствовать стоящую за ними уязвимость.

6. Если наши стратегии успешно работают, мы держимся за них крепче, и тогда развить в них осознанность становится еще труднее.

7. Чрезвычайно трудно узнать собственные стратегии. В этой области у нас есть гигантские «слепые участки». Мы до последнего защищаем их от отзывов извне, потому что чувствуем, что подвергаемся нападению.

Танец стратегий

В близких отношениях большую часть времени мы танцуем «танец стратегий». Вместо того чтобы выражать прямо свои желания, разочарования и страхи, мы обычно прибегаем к стратегии. Другой реагирует на эту стратегию своей собственной стратегией – и танец начался. Обычно это кончается конфликтом, отчуждением и болью.

Пример: Роберт планирует на утро ранний подъем, пробежку и медитацию. У него мало времени для самого себя, и он находит, что раннее утро – самое спокойное время суток. Он хочет просто побыть с собой, прежде чем идти на работу. Сьюзан хочет, чтобы Роберт остался в постели и занимался с ней любовью. Она видит его мало и ждет, что это время будет посвящено их отношениям. Он встает и чувствует себя разрывающимся надвое, перемещаясь от чувства вины, если он уйдет, к чувству досады, если останется. Она ощущает его дилемму, но хочет, чтобы он остался. Она пытается соблазнить его («Наживка»).

Он сначала отзывается, потом отступает («Кинжал»). Сьюзан в гневе набрасывается на него со словами, что он никогда не уделяет ей времени («Молот»). Он чувствует, что его контролируют, приходит в гнев, встает и одевается для бега, ничего не отвечая («Кинжал»). Сьюзан начинает плакать, снова чувствуя себя лишенной и истощенной («Наживка» и «Опрокинутая чаша для подаяния»). Роберт отказывается быть втянутым в чувство вины и уходит с мыслью, что никогда не получит свободы, которая ему нужна, и что никто никогда его не поймет («Кинжал» и «Опрокинутая чаша для подаяния»). Сьюзан, ощущая себя лишенной и брошенной, погружается еще глубже в горе и отчаяние («Опрокинутая чаша для подаяния»).

Работа со стратегиями

Распознавание собственных стратегий – мощный инструмент и окно, в котором мы можем увидеть самих себя. Изучая их, мы можем раскрыть многие бессознательные игры, которые причиняют нам столько боли. Внесение в отношения осознанности углубит нашу медитацию и способность к близости. Стратегии саботируют близость. Развивая понимание в работе стратегий, мы начинаем легче принимать от других поддержку. Но еще мы начинаем осуждать себя за то, что видим, хотя должны подходить к познанию внутреннего мира и собственного бессознательного поведения с большим состраданием.

Провоцирование друг друга – в природе отношений между влюбленными или друзьями. Фактически, мы склонны находить самыми привлекательными людей, которые больше всех нас провоцируют. Они принуждают нас переживать заново ранние опыты. Без осознанности легко автоматически соскользнуть в стратегии и продолжать усиливать прежние отрицательные убеждения в том, что мы «должны бороться», что мы «всегда будем отвергнутыми», и так далее. Каждое мгновение – это новая возможность внести осознанность в настоящее, вместо того чтобы жить в пережитках прошлого.

В вышеприведенном примере у Роберта был выбор: реагировать привычно или выразить себя по-новому. Может быть, ему стоило объяснить, насколько он нуждается в том, чтобы проводить некоторое время наедине с собой, а также попытаться понять чувства Сьюзан. Сьюзан, вместо того чтобы тут же соскальзывать в стратегии, могла бы выслушать Роберта, достичь некоторого понимания его потребностей и затем прямо высказать собственные.

Каждый раз, когда мы движемся в стратегию, мы теряем контакт друг с другом. Мы можем не всегда знать, что делаем, но боль отдаленности подсказывает, что действует стратегия. Когда два голодных реактивных Ребенка приходят в столкновение, это не способствует близости или взаимной поддержке.

Медитация как выход из ответного действия в чувствование

Если мы сможем осознать, что стратегии на самом деле ничего не решают, мы сможем перестать их использовать. К несчастью, это легче сказать, чем сделать. Мы прибегаем к стратегиям, потому что они заслоняют глубоко укорененный внутри страх не получить того, что хочется или в чем мы нуждаемся. Лежащее в корне всего неверие в доброжелательность существования возникло из наших ран стыда, шока и брошенности, которые я буду описывать далее.

Согласно моему опыту, когда мы становимся способными к более глубокой медитации, приходит умение находить внутри пространство для боли или страха, вместо того чтобы автоматически реагировать стратегией. Только медитация помогает нам увидеть чувства с некоторого расстояния. Наши страхи о выживании слишком велики и непреодолимы. Должен развиваться некоторый внутренний простор, который приходит только в спокойствии медитации. Практика медитации снова приводит нас в соприкосновение с гармонией существования и понемногу учит позволению и тому, чтобы снова начать доверять.

Упражнение Распознавание стратегий

Как только вы начинаете видеть стратегии, осознавайте также, как вы их используете, и как они используются в отношении вас. Проведите небольшое исследование: какие у вас любимые стратегии? К каким из них вы прибегаете, когда вам нужно осуществить ту или другую потребность? Взгляните внимательно: что вы делаете, когда чего-то хотите? Что вы делаете, когда не получаете то, что хотите? Что вы делаете, чтобы дотянуться до желаемого? Исследуйте энергию, стоящую за каждой из этих моделей поведения.

ЧАСТЬ 2 Использование «любви», чтобы бежать от страхов

Глава 6 Лицом к лицу с нашими иллюзиями о любви

Большая часть нашей обусловленности состоит в том, чтобы избежать страха и боли. Для них нет места в образе жизни, созданном нами. Наша культура почти не предлагает поддержку внутренней работе. Трудно себе представить, что мы вошли в супермаркет и услышали доносящуюся из колонок песню о

радостях путешествия вовнутрь, переживания боли и вхождения глубже в медитацию. Вместо этого, скорее всего, мы услышим: «Меня бросила моя крошка, и мне так грустно. Почему жизнь ко мне так жестока?»

Нас научили бежать от самих себя с помощью нахождения «любви». Сама глубина наших страхов и боли – достаточная причина, чтобы спастись. Один из наших величайших самообманов состоит в том, что однажды мы найдем человека, который нас осчастливит и сделает нашу жизнь сказкой. Мы редко осознаем, что наши любовные драмы и погони представляют собой паническое бегство от самих себя. Таким образом, значительная часть работы по освобождению от страха состоит в том, чтобы увидеть это бегство.

Смотря в лицо нашим иллюзиям о любви

Что чаще всего вы обсуждаете с другом за чашкой кофе (или травяного чая)? Любовные истории. Это самая главная тема для размышлений. Мы не можем жить без любви, но найти ее – и в ней остаться – очень трудно. Почему получается так, что любовь, которая начинается с таких надежд и обещаний, постепенно превращается в кошмарный сон? Почему часто любовь становится жестокой силовой борьбой или холодным равнодушием? И почему мы раз за разом повторяем одни и те же мучительные сценарии?

Любовь невозможно найти и сохранить, пока мы не столкнемся со своими страхами и не начнем с ними работать. До этого времени наши любовные истории остаются лишь способом избежать столкновения со страхом. Вот три способа, которые мы часто используем, чтобы избежать страха.

1. Мы держимся за верование, что найдем кого-то, кто снимет всю боль и страх – главным образом, страх одиночества.

2. Мы вводим себя в заблуждение верованием, что мы самодостаточны, что, в сущности, мы можем выжить сами по себе.

3. Мы верим, что боль и страх возникают по вине кого-то или чего-то вне нас.

Это три большие иллюзии, которые нужно преодолеть. Очень большие. Они гораздо больше, чем я думал. В этом самообмане много слоев.

Мы пробиваемся сквозь один слой, только чтобы найти другой. Верования и модели поведения этого самообмана открываются по мере того, как мы открываемся другому. Иллюзии будут саботировать все наши попытки найти любовь до тех пор, пока мы не разоблачим их и не вынесем в осознанность.

№ 1: Романтическая мечта

Я никогда не осознавал, как глубоко обусловлен идеей о романтической мечте и зависим от нее. Я думал, что, раз я такой высокоразвитый и «продвинутый» духовный искатель, ожидания чуда ко мне не относятся. Я никогда не искал «свою принцессу». Но, начав работу с созависимостью, я осознал, что дурачил самого себя. Я просто превратил процесс в поиск «духовной половинки». Не знаю, действительно ли существуют «духовные половинки», поэтому для меня эта концепция была только эзотеризированным романтизмом. Я начинал каждые новые отношения с полномасштабными ожиданиями, что наконец-то нашел ее, и вот она меня ждет. И некоторое время, казалось, так и было. Но, в конце концов, возникали трудности и конфликты, иллюзии рушились, и наступало разочарование. Тогда, вместо того, чтобы увидеть, над чем мне самому нужно работать, я обвинял «другого» в том, что мои ожидания не исполнены.

Эта мечта манит нас с самого детства из чарующих волшебных сказок. Она говорит: «На свете точно есть чудесный принц или принцесса, которые тебя ждут, и, когда ты найдешь его или ее, все твои мечты сбудутся». На более глубоком уровне этот голос говорит: «Как только ты найдешь правильного человека, твои боль и страх кончатся навсегда. Этот правильный человек будет глубоко тебя понимать и любить, относиться с уважением и чувствительностью, и ты сможешь на него положиться».

В другой версии, ничуть не менее вредной, этот голос говорит «Если возник конфликт, пришло время расставаться. Проблемы означают, что вы несовместимы друг с другом, и ты просто не с тем – правильным человеком. Спорить, ссориться и пытаться что-то решить – просто пустая трата времени. Решать нечего; пришло время найти кого-то другого. Отношения не должны быть трудными или превращаться в борьбу».

Оглядываясь назад, я вижу, что одним из самых любимых убежищ, к которым я прибегал, чтобы заполнить пустоту внутри, был мой романтический самообман. В конце концов, большая часть нашей обусловленности основана на укоренении мифа об идеальной любви. «Правильный человек осуществит все наши потребности». В нас внедряли эту фантазию, начиная с самого детства, – книги, легенды, песни и фильмы о любви.

Мы можем поддерживать романтическую мечту в период медового месяца. Отношения еще достаточно свежи, а мы достаточно наивны, чтобы оставить в целостности все наши проекции. Идеализм все еще может сойти с рук. К тому же этой фантазии способствуют гормоны. Но когда медовый месяц идет на спад, и время открывает, что наш любимый человек не так совершенен, как нам казалось, начинаются трудности. Тогда мы или устанавливаем тот или иной созависимый образец, или движемся дальше. Этим выбором я жил многие годы, и ни то, ни другое не приносило большой удовлетворенности. Отдаться романтической мечте легко; но это не имеет ничего общего с тем, чтобы отдаться любви. Я узнал на горьком опыте, что романтизм не имеет ничего общего с реальностью.

До тех пор, пока я держался за фантазию, мне никогда не приходилось сталкиваться с собственным недостатком доверия, страхами и болью о том, что меня не любят. Я мог искать убежища в идее, что когда-нибудь кто-нибудь как-нибудь... *Романтическая фантазия ограждает нас от чувствования страха, потому что не позволяет нам видеть и проживать жизнь такой, какая она есть. В фантазии мы проецируем на жизнь свое представление о том, какой она должна быть. Мы живем надеждами.*

№ 2: Отрицание и ложная самооценка

Пока я рос, все люди, которых я видел вокруг, казались очень самооценочными и содержательными. Моя среда не поддерживала чувствования и выражения чувств. Прошло много лет, прежде чем я узнал, что такое «потребность». Уроки, которые я вынес, научили меня, что единственный способ прожить жизнь – это развивать свой потенциал, тяжело работать, помогать другим и делать это как можно лучше. Ценные уроки, но плачевно недостаточные в том, чтобы признать реальной уязвимость. Я усвоил их хорошо и стал в большой степени самооценочным и «самосодержащим». Высокая производительность и полное отрицание моей женственной стороны. Естественно, когда я допускал близость с женщиной, то рано или поздно осуждал ее за то, что она слишком «нуждающаяся» и неуверенная.

Это хороший способ маскировать страх, поэтому вскоре все страхи, которые у меня были в отношении близости и брошенности, оказались заслоненными. Я никогда не подозревал, что у меня внутри были такие страхи. Внутренний голос говорил: «Ты можешь сам о себе позаботиться. Прими свое одиночество, потому что такова жизнь. Забудь о том, чтобы искать кого-то, кто полюбит и поймет тебя. В любом случае, этого никогда не будет. Никто не позаботится о твоих потребностях лучше тебя самого. Нет ничего такого, что ты не можешь дать себе сам, и это оградит тебя от многих трудностей. Если ты вовлечешься в любовную историю, то, в конце концов, окажешься разочарованным и снова одиноким».

Я избегал страха открыться своим потребностям, отрицая, что они у меня вообще есть. Живя внутри кокона из образов себя, я избегал чувствовать себя уязвимым или терять контроль. Я представлялся деятельным, важным, вызывающим и независимым. Потом я узнал, что в созависимости есть название для такого рода человека: он называется «Антизависимым». Фантазию о том, чтобы полагаться только на себя, мы подкрепляем аддикциями [7]. Например, нас тянет к непрерывной работе, алкоголю, наркотикам, сексу и так далее. Чтобы преодолеть свое отрицание, мне пришлось выйти из транса под названием «я справлюсь». Я был загипнотизирован стремлением оставаться вне уязвимости и «держаться», притворяясь, что все хорошо и потребности удовлетворяются. Жизнь, которой я жил, была жизнью, лишенной близости и глубины.

Иллюзия самооценочности ограждает нас от страхов так же мощно, как и романтическая мечта. Она прячет нас в изоляции, где нам никогда не приходится признавать свой страх или сталкиваться с ним лицом к лицу. И до тех пор, пока мы не выходим из изоляции и не осмеливаемся к кому-то приблизиться, страх не возникает. Цена, которую мы платим за эту позицию, – отсутствие контакта с собственной уязвимостью. А если мы не чувствуем себя уязвимыми, у нас в жизни не может быть любви.

№ 3: Сознание обвинения

Следующая иллюзия гласит, что во всем всегда виноват другой человек. Проблема постоянно вне нас: виновато окружение или ситуация неправильна. Так или иначе, мы не можем или не хотим видеть, за что

отвечаем сами. Другой человек или ситуация – это только наше зеркало. Обвинительная иллюзия кажется мне самой сложной для преодоления. Я увидел, что мое обвинение заслоняло место внутри, наполненное глубоким гневом. Я сам не знаю, на что направлен мой гнев. Большую его часть я могу отследить до травмы детства, еще часть – до раздражения на существование за то, что оно мне приносит боль и разочарование. Сам того не зная, я проецировал эти гнев и боль на своих любимых, друзей, ситуации, в которых чувствовал себя разочарованным и отвергнутым. В пылу разочарования или фрустрации я почти инстинктивно двигался в обвинение, вместо того чтобы оставаться с болью. Почему бы нет? Так удобно обвинять, вместо того чтобы чувствовать боль.

Обвинение очень распространено. Обвинение удобно перемещает энергию на другого, чтобы нам не пришлось смотреть на самих себя. Мы все это делаем. В этот момент нам, скорее всего, не приходит в голову, что в нас самих есть что-то, на что нужно обратить внимание. Когда кто-то мне напоминает, что я должен принять ответственность, я полностью соглашаюсь и тут же добавляю: «Но меня тошнит оттого, что она никогда меня не понимает, и меня тошнит оттого, что она никогда не видит собственных проблем». Интеллектуально я усваиваю новое очень быстро, но когда мне приходится столкнуться с болью, из меня выскакивает обвинение. Требуется постоянная осознанность, чтобы перенести фокус обратно вовнутрь и увидеть, что другой – только зеркало, помогающее мне лучше узнать самого себя. Это было очень горькой таблеткой, которую мне пришлось проглотить.

Конечно, отказ от обвинения не означает, что мы не устанавливаем пределов, когда нам это нужно. Обвинение и установление пределов – не одно и то же. Различие между ними – одна из самых трудных вещей, с которыми мы сталкиваемся на наших семинарах. Когда я устанавливаю пределы, энергия остается со мной. Я не швыряю ее на другого, заставляя его чувствовать себя неправым. Установление пределов увеличивает мое чувство самоуважения и достоинства, обвинение – наоборот.

Решение идти вовнутрь

Эта тройка: романтизм, самодостаточность и обвинение – действительные состояния сознания, которые заложены в нашей психике очень глубоко. Они оправдывают нас и придают нашей жизни смысл. Наши романтические понятия, самодостаточность и убежденность, что боль всегда причиняет что-то внешнее, – словно некие столпы, на которые опирается вся наша жизнь и ее понимание. Стоит от них отказаться, и мы погружаемся в неведомое. Более того, без них мы обнажены. Мы используем самообманы бессознательно, чтобы оставаться в безопасности, спрятаться и защитить себя. Когда мы учимся быть открытыми, нам приходится постоянно с ними сталкиваться, находя более глубокие формы их проявления.

Столкновение с нашими ранами вызывает ужас, и редкие ситуации провоцируют их более, чем любовные отношения. Близость выводит нас на поверхность чувства ревности, брошенности и отвергнутости; наши раны ощущений, что нас не понимают, не любят и не поддерживают. Но опыт моей собственной жизни убеждает, что, как только мы обращаем энергию вовнутрь и искренне начинаем смотреть на самих себя, случается трансформация. Не нужно даже беспокоиться о том, чтобы выкапывать зарытые воспоминания из детства и прошлых жизней. Важные для нас отношения выносят на поверхность все образцы, все раны и весь материал, который нам нужен для работы.

Глава 7

Драма «Зависимого» и «Антизависимого»

Один из самых мощных способов, которыми мы избегаем контакта с нашими страхами и болью внутри, – теряться в бесконечных драмах отношений, снова и снова повторяя одни и те же образцы. Пока мы не обнаруживаем, что стоит за этими драмами, наша жизнь наполнена постоянным разочарованием и фрустрацией. Давайте посмотрим на эту драму. По существу, это драма «Зависимого» и «Антизависимого».

Расстановка декораций на сцене

Драма не начинается, пока не закончится период медового месяца. Медовый месяц – это измененное состояние сознания, похожее на наркотик. Мы теряемся в фантазии, в позитивных проекциях, которые

еще не повреждены временем и узнаванием. Мы чувствуем себя открытыми и переполненными любовью. Каждый новый человек становится вместилищем для всех положительных проекций, которые мы имеем об идеальном возлюбленном.

Некоторое время, пока продолжается воплощение мечты, эти проекции могут сохраняться. Как правило, на этой стадии нет никаких конфликтов или их очень немного. Секс великолепен, и совместимость кажется почти идеальной. Наши защиты уменьшаются, и мы наслаждаемся периодом чудесного слияния, тем, что мы так глубоко жаждем. Наша энергия распространяется с этой новой жизненной силой. Мы проецируем на возлюбленного многие потребности, которые не были воплощены в детстве, и во время этого периода действительно верим, что эти потребности будут осуществлены.

Рано или поздно энергия начинает меняться. Иногда это пике и удар о землю, иногда – долгое и постепенное разочарование. Мы позволили кому-то подойти близко, ближе определенного предела, который обычно бессознательно поддерживаем в отношениях с другими. Этот человек открыл наши двери, по крайней мере, на время. Но как только они открываются, мы становимся и более уязвимыми для разочарования. Мы вышли из изоляции и открылись любви. *В действительности мы открылись только собственному голоду.* Конец медового месяца может ознаменоваться раздавливающим чувством разочарования и отчаяния. Мы осознаем, что наши глубочайшие ожидания на самом деле никогда не осуществляются, и что этот человек – просто не та идеальная «половина души», которой мы его считали. Мы перешли из сказочной страны положительных проекций в кошмарный сон отрицательных. Теперь происходит то, что мы «поляризуемся» в одну из двух эмоциональных позиций, которые Пия Мелоди описывает в своей книге «Лицом к Созависимости».

«Антизависимый» встречается с «Зависимым»

Пара, которая недавно проходила один из наших семинаров, являет собой хороший пример ситуации, которая кажется почти вселенской. Джон и Кати живут вместе более четырех лет. В первые годы отношений оба наслаждались чудесным периодом медового месяца, без всяких конфликтов, восхищаясь друг другом и чувствуя, что нашли «духовную половинку». В последний год между ними начало возникать напряжение. Их различия в приоритетах увеличились, и они чаще ссорятся.

Оба чувствуют себя разочарованными и начинают подозревать, что что-то происходит неправильно. Джон превыше всего ставит свою свободу, независимость и духовный поиск и чувствует, что Кати на него давит. Для Кати важна глубокая близость и время, чтобы без спешки быть с любимым человеком. Она чувствует, что такого времени с Джоном ей не хватает, потому что Джон редко бывает эмоционально доступным.

Вот пример их взаимодействия.

Кати. Терпеть не могу, когда ты резко меня отталкиваешь. Ты уделяешь столько внимания мелочам, потому что боишься близости.

Джон. У меня не было бы никаких трудностей в близости с тобой, если бы ты перестала так в ней нуждаться. Я не могу выносить твое вечное воркование о близости и открытости, у меня от этого едет крыша

Кати. Она у тебя едет оттого, что тебя ужасает перспектива потерять контроль, если кто-то приблизится к тебе.

Джон. Вздор! Ты настолько же заинтересована в контроле. Ты пытаешься меня контролировать, чтобы я был точно таким, каким ты хочешь меня видеть. Ты боишься оставаться в одиночестве и просто пытаешься спрятаться от него в отношениях. Это не близость, это наркотическая зависимость.

Кати. Вот как? А то, как ты одержим непрерывной работой и своими маленькими ритуалами, это не наркотическая зависимость?

Джон. Ладно, я думаю, нам обоим есть над чем работать. Но нет никакого способа все это разрешить, если ты не будешь больше медитировать.

Кати. Твоя одержимость медитацией – это тоже всего лишь очередной способ бегства. Что нам нужно, так это больше заниматься любовью, а не больше медитировать.

И это продолжается. Звучит знакомо?

«Антизависимый»

Все мои близкие отношения развивались по похожему образцам. Из страха быть задушенным я испытывал почти фобию к тому, чтобы кто-то был слишком близко. У всех женщин, с которыми я долго был вместе, жалобы на меня звучали похоже. Моих подруг восхищали и привлекали во мне разум, самодостаточность, преданность и погруженность во все, что я только делал, моя приверженность духовному поиску и заботливость. Но они находили меня слишком структурированным и ригидным, эмоционально недоступным и всегда чувствовали, что стоят невысоко в моем списке приоритетов.

Я был эмоционально недоступен другим, потому что был эмоционально недоступен самому себе. Мне всегда трудно получить доступ к своим чувствам и еще труднее – их высказать. Поскольку во мне столько недоверия к тому, что возможно быть подлинно понятым и любимым, я эмоционально очень защищался и вел себя настороженно. Я отчаянно хотел открыться женщине, но мне всегда казалось, что во имя романтики я тем самым отказываюсь от свободы и иду на компромисс с моей духовной интенсивностью. Я всегда с недоверием относился ко всем эмоциональным подъемам, которые сопровождают любые отношения, и не мог выносить и мысли о том, чтобы быть отягощенным большой драмой. С другой стороны, альтернатива жить одному казалась сухой и безжизненной. Поэтому я продолжал пытаться, но каждый раз наталкивался на одни и те же барьеры. В определенной точке я чувствовал, что меня тянут в отношения, и отступал, возвращаясь в свое безопасное, хорошо знакомое внутреннее прибежище. Мои партнерши реагировали гневом и разочарованием. Я отвечал еще большим отступлением, чувствуя себя задушенным и возмущенным.

Я жаждал правды в отношениях, но, глядя из своей изоляции на женщин, которые хотели разделить со мной сердце, видел только угрозу эмоционально зависеть, подвергаться контролю и манипуляциям. Я чувствовал, что если откроюсь, то окажусь полностью в чужой власти. Эта ситуация приносила сущие страдания. Мое сердце было закрыто, и я не знал, что делать с голодным и недоверчивым ребенком внутри. Я словно попадал в тюрьму моего собственного изготовления, без дверей, чтобы из нее выйти. Вероятно, этот сценарий имеет что-то общее с моими отношениями с матерью. Моя мать слишком защищала меня и ограждала от страхов (своих собственных в том числе). На каком-то уровне, наверное, я сам этого хотел, но в результате потерял себя. Теперь, если я близок с женщиной, это вызывает во мне тот же прежний страх оказаться под контролем или подчиняться. Но мой глубочайший страх в близости с женщиной на самом деле был боязнью перенять ее страхи и смешаться с ними. Я прикрывал отчуждение разговорами о том, что отношения отвлекают меня от духовности и творчества. Мне пришлось открыться собственным страхам, чтобы справиться с теми, которые я проецировал.

Моя «антизависимость» имела также что-то общее с моделью близости, которую я перенял у отца. Глубоко чувствительный человек, он выражал себя в игре классической музыки и работе с людьми. (Большую часть жизни он провел, помогая еврейским переселенцам в разных странах мира.) Но ему недоставало инструментов осознанности, чтобы выражать свои страхи и уязвимость и открываться другим. В результате я научился также изолировать себя и скрывать чувства.

Только признав глубину своих собственных страхов, я начал меняться. Будучи «Антизависимым», я просто проигрывал страхи, вместо того чтобы столкнуться с ними лицом к лицу. Стало ясно, что эти страхи основаны на реальности прошлого, которую я воспроизводил в настоящем. Когда я научился устанавливать пределы и рискнул не уходить в себя, это помогло мне идти глубже в страхи близости. И теперь я переживаю «другую сторону монеты» – как быть «Зависимым».

«Зависимый»

Моя подруга, Аллисон, была со своим любовным партнером более десяти лет. Она глубоко его любит и после всех этих лет все еще учится не бояться его гнева, его отвержения. Рядом с ним ей легко потерять себя. Ей часто бывает трудно ощутить себя или передать, что она чувствует. Это особенно трудно, когда он ее критикует. Страхи быть отвергнутой ошеломляют ее, и ей невыносима мысль о том, что он может ее покинуть. Так велика часть ее жизни, которая вращается вокруг его потребностей и желаний.

Когда Аллисон одна или с друзьями, ей легче быть уверенной в себе и ощущать себя. У нее было много других партнеров в прошлом, и она привлекает внимание других мужчин. Но она не уверена, что если потеряет этого, то сможет найти кого-то похожего – настолько же чувствительного, сильного и преданного истине и духовному росту.

Фактически, сейчас она уже не имеет понятия о том, что такое быть без него. Одна мысль об этом приводит ее в ужас. Постепенно, интенсивно занимаясь, она находит храбрость, чтобы дать себе необходимое пространство. В этом постепенном процессе она учится доверять самой себе и говорить о

том, в чем она нуждается. Она учится действовать, не приходя в ужас перед выражением гнева или риском отвержения.

Антизависимый в отношениях

Войдите в жилище Антизависимого, и вы увидите, что оно похоже на дзэнский храм – спартанское и аккуратное, ничего лишнего. В одном углу миниатюрная библиотека дзэнской литературы, в другом – статуя Будды, сидящего в благообразной позе глубокой медитации, и перед ней – подушечка для медитации, на которой лежат тибетские колокольчики. Все очень опрятно, тихо и ничем не возмутимо (я говорю из собственного опыта). Или же комната может выглядеть как хранилище аксессуаров экстремальных видов спорта, где можно найти принадлежности виндсерфинга и альпинизма, теннисные ракетки и маски для подводного плавания.

Его боги – одиночество, свобода, непривязанность и медитация. Он рационализирует свою позицию, принимая систему верований, которая его поддерживает в убеждении, что смысл жизни заключается во вхождении в свое одиночество. Естественно, он находит нужную литературу, чтобы подтвердить свою позицию. «Прочитай этот отрывок об одиночестве», – может сказать он своему любовному партнеру, надеясь, что каждый новый отрывок, в конце концов, убедит любимого в истинности этой точки зрения. Но все эти боги – на самом деле ложные боги, потому что одиночество, свобода и медитация Антизависимого заслоняют глубокую потребность в том, чтобы его касались, любили, и чтобы любил он. Мы можем быть высоко дисциплинированными, но эта дисциплина обычно просто компенсирует глубоко лежащую пустоту и неуверенность.

Правда, Антизависимый может обладать некоторым пониманием независимости и свободы. Его поиск состояния непривязанности искренен, но неполон, потому что его сердце закрыто. Может быть, он научился тому, чтобы проводить долгое время в одиночестве, но это одиночество полно глубокой боли. Свобода может прийти, только если она включает в себя любовь. Но он так боится любви, что создает жестко структурированные убеждения, покрывающие глубокий ужас перед тем, чтобы стать зависимым и потерять контроль.

Он не видит собственных силовых игр. В своей самодостаточности он может легко «стыдить» или быть агрессивным в отношении любовного партнера, потому что не соприкасается с собственным раненым Ребенком. И вместо того, чтобы чувствовать собственную боль, он вкладывает энергию в обвинения и агрессию.

Испугавшись, что любовный партнер может его оставить, он может сделать жест открытости, но это только игра. Как только он вновь добивается контроля, прежнее поведение повторяется. Чтобы снять напряжения и боль от постоянного прикрывания подспудной потребности в эмоциональном контакте, он ищет облегчения в алкоголе или наркотиках. Но это еще более отсекает его от самого себя. Нисходящая спираль продолжает закручиваться, часто приводя к большему и большему саморазрушению.

В конце концов его любовный партнер видит, что все усилия установить эмоциональный длительный контакт тщетны. Может быть, время от времени его и впускают вовнутрь, но затем снова и снова отталкивают. И, в конце концов, партнер в раздражении уходит. В этой точке Антизависимый может впервые столкнуться с глубоким одиночеством, если позволит себе чувствовать боль, и начнет смотреть вовнутрь, осознавая, что повторяет разрушительный образец. Но обычно он просто обвиняет другого в том, что тот слишком «нуждается», или находит распаду отношений то или другое объяснение. Тем самым углубляя свое убеждение, что любовь невозможна. Антизависимый теряет себя в том или другом отвлечении, пока в следующий раз не «влюбится». Тогда он оказывается лицом к лицу с новым человеком, слышит те же отзывы о себе и в недоумении говорит:

– Надо же, я, кажется, это где-то уже слышал.

Зависимый в отношениях

Жилище Зависимого ничем не напоминает дзэн-буддистский храм. Напротив, это, скорее, тантрическое место – мягкое освещение, подушки, цветы, ароматические лампы, картины индийской Кама-Сутры. Подобно тому, как Антизависимый читает лекции об одиночестве, свободе и независимости, у Зависимого есть отличная проповедь о выражении, близости и открытости. Это война: дзэн против тантры. Как и у Антизависимого, у Зависимого есть собственные ложные боги. То, что он называет близостью и любовью, не реально, потому что идет от страха. Свойственный Зависимому страх

одинокства может саботировать отношения настолько же эффективно, что и присущий Антизависимому страх близости. Убегая от этих страхов, Зависимый оказывается в вечном поиске кого-то, кто его от них оградит. Но в реальности жизнь снова и снова вынуждает его вернуться к самому себе, когда он оказывается лишенным или отвергнутым.

Страх Зависимого или даже ужас состоит в том, чтобы быть одиноким и нелюбимым. Его попытки добиться любви часто отчаянны. Он может быть угрожающим, поддакивающим или просящим подаяния, прогибающимся перед другим, чтобы получить любовь, надеющимся и разочарованным. Он ищет «кого-то», кто действительно хочет открыться, кто будет полностью погружен в отношения и не станет отодвигать близость в конец списка своих приоритетов. Оставшись один, он страдает. С другим подбирает любые крошки выражения любви, которые только может получить. Найдя отношения, Зависимый практически не в силах дать им свободу, потому что слишком большая часть его отождествленности, ощущения благополучия и самоощущения вращается вокруг другого. У Зависимых плохое чувство границ, и они всегда теряются в другом.

Его эмоциональное выражение, хотя интенсивно и тотально, часто может быть способом избежать чувствования, а не быть в нем. Так как Антизависимый часто испытывает некоторое чувство вины за недостаток своего присутствия и чувств, Зависимый может использовать чувства как способ манипуляции. Часто, когда Зависимый заявляет, что исходит из пространства уязвимости и открытости, на самом деле это «охота за властью», полная ожиданий, требований и стремления контролировать другого. Естественно, это вызывает реакцию, и вместо любви мы получаем третью мировую войну. Стремление Зависимого к близости часто омрачается потребностями, за которые он не принимает ответственности. К его попыткам добиться близости примешиваются тонкие манипуляции и обвинения другого в нежелании открыться. Это создает чувство вины, которое ведет только к еще большей дистанции и конфликту.

Антизависимый

Поведение: отталкивание, избегание близости.

Ложные боги: медитация, одиночество, свобода.

Страх: быть поглощенным, ошеломленным, давлением, ожидания.

Зависимый

Поведение: цепляние, прошение подаяния, ожидания.

Ложные боги: открытость, близость, любовь.

Страх: быть брошенным, одиночество, расставание.

Драма может быть стимулом, приводящим нас вовнутрь

Интересно, что в обоих случаях мы убеждены в собственной правоте, и из этой драмы трудно выбраться. В определенном смысле каждый из нас прав – прав наполовину. Мы можем видеть лицемерие и фальшь в другом, но, к несчастью, не в самих себе. Многие из моих консультаций по созависимости начинаются с того, что один партнер жалуется на другого. Как правило, Зависимые заказывают группы и сессии чаще, чем Антизависимые, потому что более вовлечены в работу над отношениями. Тогда как Антизависимые пытаются справиться с дисгармонией путем медитации, или идут в горы, или погружаются в работу. К тому же в качестве Зависимых мы глубже соприкасаемся с нашей болью.

Чтобы положить конец драме, мы должны посмотреть вовнутрь, вместо того чтобы фокусироваться на партнере. После многих повторений мы рано или поздно начинаем видеть, что драма продолжается, как и прежде, хотя персонажи меняются. Фактически, именно эта драма часто заставляет нас изменить направление поисков. Антизависимые и Зависимые находят друг друга. Они составляют две части, борющиеся за то, чтобы стать целым, при этом каждая проецирует недостающую часть на другого. Два типа людей должны найти друг друга, чтобы узнать, что у них не хватает одной из частей. Именно это порождает энергию влечения. Когда эти люди влюбляются друг в друга, между ними зарождается не только биологическая энергия. Высшее сознание в них ищет возможности стать целым. К несчастью, нам часто не хватает осознанности и понимания, чтобы использовать ситуацию, войти вовнутрь и лучше узнать самих себя. Мы попросту теряемся в драме.

Потеря надежды как хорошая точка старта

Легко потерять надежду на то, что ситуация разрешится, или отчаяться в том, что когда-нибудь найдешь в жизни любовь. Но из собственного опыта я знаю, что достичь такой точки может быть полезно. Она дает достаточную мотивацию для непростой внутренней работы. Если мы будем просто обдумывать проблемы отношений, сомневаться в совместимости с любовным партнером или искать проблему в другом, наши трудности не разрешатся сами собой, и сценарии не исчезнут. Мы не сможем справиться с ними снаружи, но мы должны проработать их изнутри. Мы не рассеем хаос, не дойдя до его корней. У нас внутри есть и Зависимый, и Антизависимый. Их можно обнаружить как в разных, так и в одних и тех же отношениях. Но однажды нам придется идти и в страх одиночества, и в страх близости. Драмы Зависимого и Антизависимого начинают подходить к концу, когда мы перестаем фокусироваться на внешнем, делая его источником счастья или проблем. И начинаем процесс работы с нашими ранами стыда, шока и брошенности.

Упражнения

Исследование Зависимого и Антизависимого

Уделите время тому, чтобы исследовать собственные сценарии. Вспомните отношения, которые на вас глубже всего повлияли. Можете ли вы распознать, кем были в основном – Зависимым или Антизависимым? Может быть, вы видите, что были тем и другим? Рассмотрите последние важные отношения; какую роль вы в них играли? Если вам трудно определиться, выберите только одну роль и исследуйте, как она ощущается изнутри.

Антизависимый

Если вы находите, что занимаете Антизависимую позицию, позвольте себе настроиться и увидеть, как вы себя защищаете, когда кто-нибудь подходит слишком близко. Осознайте – без осуждения, – что если вы защищаетесь, внутри есть глубокий и реальный страх. Вообразите, что вы выставляете перед собой щит и используете его для поддержания дистанции между собой и близким человеком. Почувствуйте энергию этого щита. Затем почувствуйте энергию человека за щитом. От чего он или она защищается?

Рассмотрите следующие вопросы и посмотрите, не применимо ли это к вам.

1. Боитесь ли вы потерять себя в другом? Боитесь ли, что больше не будете знать, чего хотите, или что не сможете ощущать себя?

2. Боитесь ли вы, что вами будут пользоваться? Боитесь ли, что, если вы откроете сердце, другой потащит вас вниз своей болью? Боитесь ли, что вам придется заботиться о нем?

3. Чувствуете ли вы, что вам нужно пространство, чтобы найти самого себя? Пространство, свободное от требований? Пространство, чтобы исследовать свое творчество и молчание? Боитесь ли вы того, что будете «задушены»? Что не сможете дышать, если впустите вовнутрь кого-то другого?

4. Чувствуете ли вы раздражение и гнев, когда ощущаете ожидания другого? Знакомы ли вам гнев и нежелание жить согласно чужим требованиям? Злитесь ли вы на другого, когда он не хочет брать ответственность за свою боль?

5. Чувствуете ли вы глубоко внутри, что никогда не будете поняты? Что за открытостью последуют насилие и манипуляции, или вы будете отвергнуты? Чувствуя маленького мальчика или девочку внутри, соприкасаетесь ли вы с глубоким недоверием?словно ваш Ребенок внутри жаждет любви и принятия, но боится, что станет жертвой предательства или насилия?

Зависимый

Исследуя позицию зависимого, вообразите себя в позе прошения милостыни. Представьте, что у вас в руках чаша для подаяния, и вы протягиваете руку за любовью. Позвольте себе почувствовать это ожидание, надежду, что вы получите любовь, которой ждете.

Рассмотрите следующие вопросы.

1. Ждете ли вы появления человека, который будет достаточно чувствителен, чтобы любить вас и открыться? Или начинаете чувствовать безнадежность и грусть оттого, что такое никогда не случится?

2. Видите ли вы себя отдающим свое достоинство и силу другому? Видите ли страх быть отвергнутым,

подвергнуться стыду или насилию? Чувствуете ли вы панический страх от возможности потерять любовь другого?

3. Чувствуете ли вы разочарование оттого, что никогда не получаете того, чего хотите? Гнев оттого, что вас снова и снова «отчуждают»? Ощущаете ли, что открываетесь, а любимый человек снова и снова отстраняется? Есть ли в вас гнев на то, что другой подманивает вас к себе, но на самом деле никогда не готов быть с вами по-настоящему?

4. Есть ли в вас чувство, что вы по своей сути не достойны любви? Недостойны того, чтобы быть любимым так, чтобы это действительно поддерживало вас и позволило расслабиться?

ЧАСТЬ 5 Корни страха

Глава 8 Стыд

Я помню историю, которую мне часто рассказывал, отец. Человек приходит в ателье, чтобы заказать новый костюм. Портной снимает с него мерку и просит вернуться через неделю. Через неделю он возвращается, чтобы забрать новый костюм. Однако в примерочной перед зеркалом замечает, что один рукав слишком короткий, одна штанина очень узкая, а в талии слишком широко. Когда он указывает на это портному, тот, осмотрев его, говорит:

– Нет, в костюме нет ничего неправильного. Ты сам неправильно его носишь. Смотри, сначала тебе нужно согнуть руку, вот так. Теперь нужно поджать ногу, вот так, и выпятить живот. Теперь только посмотри, костюм в самый раз!

Переубежденный человек, хромая, выходит из магазина в новом костюме. Он медленно тащится по улице, и мимо идут две пожилые дамы. Одна говорит другой:

– Смотри, какой бедный, несчастный калека. Ай– ай-ай, как жалко!

– Да, – отвечает другая, – ужасно жалко. Но зато какой на нем превосходный костюм!

Я и не подозревал, что эта история – о стыде и обусловленности. Мы все – в роли этого ни в чем не повинного бедняги, пришедшего в ателье. А портной – культура, родители, учителя, священники, равнины, которые нас вырастили. Надев на нас не подходящий нашему существу костюм, эти люди убедили нас, что он нам впору. И с тех пор мы, хромая, тащимся по жизни, отсоединенные от своей энергии и подлинности. Стоя перед зеркалом, мы глубоко внутри знали, что костюм не подходит, но у портного было слишком много власти.

В наших страхах много слоев. Некоторые из них глобальны. Это страхи исчезновения перед лицом неотвратимости смерти. Они возникают из той невероятной уязвимости, которую мы не можем ни уничтожить, ни игнорировать. Но если мы непринужденны с самими собой, то можем столкнуться с этой истиной в доверии, радости и даже сдать ее на милость. Чтобы столкнуться со страхом, нужно исцелить стыд. Он лишает нас силы и ясности, чтобы смотреть в лицо неопределенности жизни. Лишает нас способности вовлечься в жизнь целиком, храбро, радостно, полно и творчески.

В этой работе мы имеем дело с тремя основными источниками страха. Первый – тот, который я обсуждаю в этой главе, – стыд. Второй, близко с ним связанный, но переживаемый по-другому, – шок. Третий – опыт эмоциональной утраты, предательства и брошенности. Недостаток необходимого нам эмоционального присутствия. Это три глубоких психологических переживания, от них пострадали существа каждого из нас. Обретение способности заново возвращаться к естественному состоянию силы, в котором мы можем сталкиваться со страхами, включает в себя осознание и исцеление трех их источников. В следующих главах я буду обращаться к каждому из них в отдельности.

Ум стыда

В восточном мистицизме путешествие к нахождению себя часто описывается как путешествие от ума к сердцу. Большая часть того, что удерживает нас привязанными к уму и блокирует сердце, – это старое, сформированное обусловленностью, полное компромиссов ложное «я», которое где-то в глубине осознается недостойным и неадекватным. Мы будем называть эту нашу часть *умом стыда*. Он полон отрицательных убеждений о нас самих и жизни в целом. Он отсекает от нас энергию и удерживает дух в

заточении. Стыд не имеет ничего общего с тем, кто мы такие на самом деле. Это просто состояние отрицательного самогипноза, которому мы себя подвергаем. Из сердца мы видим себя совершенно по-другому. Оттуда мы можем осознать, что все наши суждения о себе и других – продукт нашей обусловленности. Из сердца мы можем начать заново открывать естественную, любящую, живую, радостную, спонтанную и свободную часть себя. *В определенном смысле, можно рассматривать возвращение домой как путешествие от ума стыда к уму сердца (или к не-уму, что будет более верно).*

Видение стыда как ритуала перехода

Почему наш Ребенок внутри так обеднен, и почему он в такой панике? Почему мы бежим от самих себя так эффективно и неизбежно? Мы покрыты слоем стыда, а сталкиваться со стыдом больно. Мы родились без ощущения себя недостойными или полными страха. Мы вошли в этот мир как императоры и императрицы, потенциально сильными. В пространстве нашего ядра, соприкосновение с которым большинство из нас потеряло, мы были «в энергии» – спонтанные, струящиеся, сильные, творческие, радостные, безмолвные и спокойные. Но скоро ядро покрылось налетом стыда. Впервые начав читать о стыде, я осознал, что всегда был либо в нем, либо в его компенсации. Шокирующее открытие. Знакомство с концепцией стыда изменило мою жизнь. Прорабатывание стыда болезненно, но все же не так ужасно, как пребывание в нем, закопанном в бессознательное. В ранах стыда, шока и брошенности легко потеряться. Наш Ребенок внутри, может быть, никогда не сможет разобраться в боли и лишениях, унижении и насилии, им пережитых. И, как я подозреваю, стыд никогда не исчезает полностью. Но когда мы подходим к этим переживаниям как к части попыток найти свою истинную природу, их можно рассматривать как ритуал перехода. Каждый из нас получил свою дозу боли, и, несомненно, у некоторых она была гораздо больше, чем у других. Как бы то ни было, если мы подходим к прорабатыванию стыда как к ритуалу перехода, то можем приобрести больше мягкости в отношении самих себя и других. Это также позволяет нам интегрировать боль.

Что такое стыд?

В детстве, чтобы выработать самоуважение и уверенность в себе, нам необходимо позитивное зеркало. Это зеркало – человек, который помогает нам видеть и чувствовать, кто мы такие. Если мы не утверждаемся в том, кто мы такие, а вместо этого нас «отливают» в форму чужих ожиданий и проекций, наше сущностное ядро любви к себе, энтузиазма, спонтанности и подлинности окутывается покрывалом страхов, неуверенности и саботажа. Мы оказываемся обернутыми в стыд. Невозможно ожидать от наших родителей такого высокоразвитого сознания, чтобы они отложили в сторону собственные ценности, предубежденные концепции, ожидания и верования. Отложили ради того, чтобы увидеть нас. На это способны очень редкие родители, и именно поэтому мы все оказываемся под властью стыда.

В детстве я хотел быть, как мой старший брат. Он был вундеркиндом и в нашей семье пользовался всесторонним признанием. Когда я учился в последнем классе, ему присудили почетный грант на обучение в Гарварде. Естественно, я поставил себе такую же планку, но глубоко внутри был убежден, что недостаточно для этого хорош. Когда меня приняли, я был уверен, что приняли только потому, что мой брат был другом декана приемной комиссии. Я продолжал сравнивать себя с ним весь период обучения в колледже, но к моему выпуску все стало разваливаться на части. Я знал, что должен что-то изменить, но понятия не имел, что именно. После вручения диплома я, к большому огорчению брата, объявил, что не буду продолжать медицинское образование.

В конце концов, мне хватило здравого смысла прекратить погоню за достижениями (по крайней мере, на время), и я отправился в Калифорнию, чтобы присоединиться к контркультуре. Правда, под прикрытием жизни хиппи я все также был во власти привычек и чувствовал себя по-прежнему болезненно. Лишь много позже я понял, что все мое поведение было чудесной компенсацией горам стыда. Стыда младшего брата, который никогда не смог сравняться в собственных глазах со старшим. Я не мог оценить своих собственных талантов. Не мог увидеть своих ценностей, не входящих в спектр того, что легко было понять кому-нибудь в моей семье. Естественно, дома меня хотели переплавить под стандарт общих приоритетов. Тех самых, которые так чудесно осуществил мой брат. Мое направление было для близких слишком «иностранным» и пугающим, чтобы понять его или признать действительным. К несчастью, я и сам не мог осознать и признать правильность собственного пути; это случилось лишь много позже.

Стыд – это ощущение, что что-то внутри коренным образом не в порядке. Это глубокое унижение, не в чем-то конкретном, а в самом нашем существе. Из-за него мы теряем связь с нашими жизненными энергиями и восприимчивостью. Мы не доверяем тому, что чувствуем, и теряем способность ощущать и выражать себя. Стыд сохраняется постоянно; некоторые из нас чувствуют его все время, другие эффективно заслоняют хорошими компенсациями. Он выходит на поверхность каждый раз, когда жизнь наносит нам удар: когда мы теряем любовь, или нас отвергает близкий человек, или мы теряем работу и т. п. Тогда все наши механизмы избежания чувства стыда могут развалиться, и перед нами встанет задача собрать заново свою разбитую на части самооценку.

Принятие стыда

Теперь я понимаю, что стыд распространен повсеместно. Глядя в зеркало, большинство из нас тотчас же сталкивается с голосами стыда: «Ты слишком старый», «недостаточно красивый», «слишком серьезный», «толстый», «высокий», «тощий» и т. д. Какими бы ни были утверждения, первое впечатление – всегда впечатление осуждения. Что-то неправильно в самой основе. Глядя в зеркало, мы пытаемся исправить себя, зная глубоко внутри, что этого сделать нельзя. Даже если мы прикроем наш стыд, критика или отвержение могут поставить самого лучшего мастера компенсации стыда на колени.

Прежде чем я узнал о стыде и дал себе больше пространства, чтобы его принять, моя жизнь была сплошной непрерывной попыткой избежать его. Чего я только ни делал, чтобы «оставаться в энергии», и чувствовал себя пристыженным каждый раз, когда испытывал неуверенность, уязвимость или неловкость. Постепенно я осознал, что попытки всегда «быть в энергии» не ведут никуда, кроме как к созданию большего напряжения и самоосуждения. Я постоянно манипулировал собой, оценивал себя и приводил в истощение. Узнав о стыде, я переместил фокус и стал наблюдать, чувствовать и понимать. Вместо того чтобы пытаться переделать себя, я пытаюсь от мгновения к мгновению с принятием наблюдать то, какой я есть. Если я не чувствую себя в процессе, скорее всего, мне больно. Это хорошее время, чтобы обратить внимание на осуждающие голоса и войти вовнутрь.

Причины стыда

Стыд приходит из-за того, что в очень раннем возрасте наша энергия не была признана действительной, и из-за того, что мы были глубоко и фундаментально энергетически отвергнуты. В процессе поиска себя мы постоянно смотрелись в зеркала, которые нам подставляли «большие» – родители, учителя или старшие братья и сестры. Наше единственное ощущение себя может строиться на любом отражении, возникавшем из этих зеркал. Если бы зеркало было позитивно, мы любимы, и нашему творчеству и чувствованию оказывалось уважение и поддержка, то в нас формировалось бы хорошее чувство к самим себе.

Я был чужим среди своих и никогда не подозревал, что возможен другой мир, куда я мог бы «вписываться». Я приспособился к окружающему дорогой ценой собственной целостности и самоуважения, стал фальшивым с самим собой; научился быть поверхностным в отношениях, потому что именно это видел вокруг себя. Я научился завоевывать внимание и одобрение тем, что делал все наилучшим образом. Ирония была в том, что, хотя временами я и добивался успехов, внутри я всегда чувствовал себя неудачником, и все мои достижения создавали огромное внутреннее давление. Само предчувствие поражения приносило мне столько страха и так сжимало, что в напряженные моменты я действительно терпел поражение. Все еще более осложнялось тем, что я скрывал стыд за высокомерием и «проигрывал» на других ту же нетерпеливость и критичность, которые применял к себе. Кроме того, стыд и давление, которое я накладывал на себя, заставляли меня быть изолированным. Я пытался находить силы и энергию в сухом и холодном одиночестве. Я стал верить, что никто никогда не сможет до меня дотянуться. Думаю, многие страдают от похожих последствий стыда.

Позитивная обусловленность

Если мы что-то делаем, и к нам возвращается позитивная, принимающая энергия и говорит: «Это хорошо, продолжай», то мы чувствуем себя признанными, желанными и любимыми, и это поощряет присущий нам по природе инстинкт исследовать и развиваться. Что бы мы ни исследовали: раннее сексуальное чувство, радость, гнев или страх, – если в ответ приходит позитивное отражение, то в нас

вырабатывается раннее и глобальное доверие к этим чувствам. Изначальное доверие создает почву, якорь, уверенность, с которой мы взаимодействуем с внешним. Это дает нам уверенность в собственной энергии. Мы чувствуем себя связанными с телом и доверяем откликам на внешнюю реальность. Например, если наше самое раннее сексуальное исследование получило уважение и поддержку, мы остаемся в здоровом контакте с собственной сексуальностью. Если уместное выражение гнева не было наказано словесным или физическим насилием, мы учимся чувствовать собственную силу и доверять ей. То же самое верно и в отношении других чувств.

Негативная обусловленность

К несчастью, у большинства из нас не было позитивного зеркала, которое отражало нас во всем сиянии. Если в нашем первоначальном исследовании какого-либо чувства мы получили открытое или косвенное послание, что оно неправильно, мы отсекаем себя от исследованного чувства. В детстве мы так чувствительны и уязвимы, так нуждаемся в любви и одобрении тех, кто о нас заботится, что прекратить неподдерживаемое изучение собственной энергии очень легко. Мы жили в мире, где постоянно искали одобрения в глазах, выражении лица или энергии «больших» и подстраивались, чтобы его получить. От этого зависело наше выживание. Нам передали сценарий, основанный на ценностях наших родителей и культуры, в которой они жили. Родители сами чаще всего были подавлены, а культура выглядела жизнеотрицающей. Все мы, так или иначе, подвергались стыду. Разница могла быть в степени угнетения, в зависимости от того, насколько интенсивным было негативное воздействие, и как рано оно пришло. Физическое насилие в любой форме – это невероятное унижение для ребенка, глубокое нарушение его границ и тяжелейшая рана, нанесенная его самоуважению. Сексуальное насилие – все это вместе взятое в больших размерах. Оно создает глубокое замешательство и конфликт в любви и сексуальности. В задачи и спектр тем этой книги не входит определение и обсуждение того, что входит в понятие сексуального насилия. Сексуальное насилие – просто проявление в любой форме того, что опекун видит ребенка или использует его как сексуальный объект.

Стыд также возникает из многих форм эмоционального насилия. Нелюбовь или неприязнь – самая экстремальная форма эмоционального насилия, но оно происходит и каждый раз, когда жизненная энергия нашего Ребенка приглушается. Это случается, когда любое чувство, такое как радость, страх, сексуальность или гнев, не признается существующим и подавляется. Когда родитель осуждает наш естественный дар и личные качества и пытается переплавить нас в соответствии со своими амбициями и ценностями. Формой насилия является и то, когда у родителя нет на нас времени, или когда он не слушает, о чем мы с ним говорим, или он снисходит до ребенка, основываясь на убеждении, что дети слишком незрелы, чтобы иметь собственные мнения и чувства.

Когда я начал терапию, мой терапевт спросил меня о детстве.

– У меня было прекрасное воспитание, – ответил я. – Мои родители были потрясающими людьми и остались такими до сих пор.

И потом я пустился в пространную лекцию о положительных качествах моих отца и матери. Мне все еще трудно осознать, через что я прошел, потому что я подлинно люблю этих двух людей. Мне хочется их защищать и оправдывать. Хотя обвинение родителей за их ошибки и неудачи ничем не поможет, мы должны признать существование вещей, из-за которых глубоко потеряли контакт с собой. Для нашего исцеления чрезвычайно важно увидеть, как мы перечеркнули себя, чтобы жить их жизнью вместо своей собственной. Чтобы расцвести и найти самого себя, предстоит заново прочувствовать боль нашего Ребенка, который не получал того, в чем нуждался. Мы должны узнать и пережить собственную историю.

Унаследованный стыд

Мы переняли страхи, подавления, чувство долга и обязанности от наших родителей, учителей, священников и политиков. Наша развивающаяся индивидуальность и подлинность были смяты обществом. У нас не было выбора. Мы променяли свою энергию, жизненность и спонтанность на «любовь». Вместо того чтобы расцвести в своей природе, мы стали теми, кем нас ожидали видеть, и теми, кем нас заставили стать. Бессознательно мы пошли на компромисс ради выживания. Мы забыли, кто мы такие на самом деле. Мы подчинились и стали хорошими гражданами, хорошими детьми и хорошими студентами. Даже наш бунт был только реакцией на внешние силы. Мы потеряли внутреннюю радость, доверие и любовь к самим себе.

Наши родители (или кто угодно другой, сыгравший роль в нашем детстве) воспитывали нас с самыми лучшими намерениями. Они понятия не имели о том, насколько сами заблуждаются. Их также стыдили и подавляли собственные родители, учителя и религиозные фигуры. Недостаток любви и понимания, насилие и пренебрежение исходят не из плохих намерений, но из унаследованной подавленности. Мы живем в мире, в котором любовь и свобода не входят в ценности повседневной жизни. Наше общество в самой его основе озабочено производством хорошо функционирующих и хорошо приспособленных людей, соответствующих нормам, основанным на глубоком подавлении естественных и важных энергий. Разочарования как результат этих подавлений должны когда-нибудь всплыть на поверхность. И они всплывают в воспитании ребенка

Во многих случаях родители сделали для нас все, что только было в их силах, и дали нам самое лучшее детство, которое только сумели. Что им еще оставалось, кроме как вырастить нас на собственных ценностях? Многие родители искренне верили, что твердая дисциплина и даже физическое наказание необходимы, чтобы у ребенка был хороший характер. Как красиво отметила Элис Миллер, стыд вызывается не только тем, что наши родители и учителя подавлены и больны; это общесоциальные явления. Действительно, «стыжение» – это форма воспитания детей, принятая почти во всех культурах. По большому счету, перемену принесет – и уже приносит – только повсеместная осведомленность о работе стыда. А также понимание, что детям нужно выработать собственные интуитивные дарования и сформировать личные ценности.

Следствия стыда

Чувствуя стыд, мы либо взрывали, либо зарывали энергию – «раздувались» или «сдувались». Вместо того, чтобы позволить энергии течь естественно и спонтанно, мы компенсировали или выбирали подавленность. Те, кто «сдувался», приходили к работе над стыдом более охотно, потому что в подавленном состоянии легче увидеть и осознать, над чем необходимо работать.

1. Состояние подавленности

Когда мы не получаем любящего отражения в ответ, что-то в самом нашем ядре начинает сжиматься. Мы прекращаем доверять своим восприятиям и энергии. Мы можем потерять всякую связь с чувствами или видеть и чувствовать, но не доверять себе. Это невероятно глубокая рана. Вместо того чтобы течь в энергии подлинно и спонтанно, мы становимся стеснительными, смущенными, чрезмерно сдержанными и неуверенными. Нас ограничивает стыд, и, оказываясь в отношениях или в ситуациях, мы не способны выражать чувства или просто не можем найти слов. Мы осуждаем себя, потому что «не можем чувствовать» или «не можем общаться», и другой может казаться гораздо более сонастроенным со своими чувствами. Это ведет к сравнению и соревнованию. Узел внутри становится более и более тугим; мы не знаем, что чувствуем, или не можем выразить себя. Мы судим себя и тем самым роим себе яму глубже и глубже. Если является кто-то и говорит: «Ты слишком в голове», или: «Вернись в энергию», то это помогает мало. Находясь глубоко в стыде, мы забываем, что есть какой-то другой способ чувствовать, кроме как быть униженным. Мы шли на компромисс так долго и привычно, что просто не можем себе представить состояния самоуважения и достоинства. Мы привыкли подвергаться унижению и насилию и ожидаем этого. Рана так глубока и так ошеломляюща, что мы думаем, что она никогда не будет исцелена.

Что еще хуже, стыд упрочивает стыд. Скованные стыдом, мы можем легко соскользнуть в роль клоуна или нищего. Мы пытаемся привлечь внимание тех, кто заставляет нас чувствовать себя ниже. Мы находимся в глупом и унижительном положении, другой человек нас отвергает, и мы чувствуем еще больше стыда. В таких ситуациях мы просто укрепляем собственную низкую самооценку. Я помню попытки заставить стыд уйти, напуская на себя «крутизну» или стремясь «все организовать». Это не помогало. Я ненавидел себя, когда видел, как я себя унижал, но ничего не мог сделать.

2. Состояние компенсации

В то время как одна сторона «сдувается» и становится сплюсненной, другая может «раздуваться» и вырабатывать стиль компенсаций, прикрывающих стыд. Гораздо труднее узнать наши внутренние стыд и боль, если мы привыкли к определенному стилю жизни, – часто успешному, – чтобы избежать чувствования стыда или столкновения с ним. В мире «победителей» и «проигравших» нет пространства

для исследования стыда. Когда я оглядываюсь на годы школы и колледжа, кажется, что все, что я вообще когда-либо делал, было компенсацией стыда. Я нахожу, что люди, которые снаружи выглядят самыми собранными и контролирующими себя и обстоятельства, несут самые глубокие раны стыда. Только когда жизнь высоко компенсирующего человека начинает разваливаться на части из-за отвержения в любви, поражения в работе, болезни или несчастного случая, он, в конце концов, начинает сталкиваться со стыдом.

Это невероятное благословение, когда в сосуде жизни компенсирующего человека проглядывает дно, и ему приходится остановиться и посмотреть вовнутрь.

Я думаю, мы все осознаем, по крайней мере, некоторые пути, которыми компенсируем стыд. Я посвящаю этой теме целую главу. Мы можем использовать сексуальную привлекательность, очарование, ум, амбиции, скорость, медитативность – что угодно, что дает образ самого себя и награждает нас вниманием и признанием. Мы компенсируем, становясь деятелями или победителями, принимая решение, что можем «улучшиться», или достойно принять вызов, бросаемый жизнью. Наши труднопреодолимые привычки – тоже в своей основе компенсации стыда. Мы бежим от себя, чтобы убежать от стыда. Успех компенсирующего человека приводится в действие напряжением; в нем нет эмоциональной или духовной цельности. Из-за этой перегрузки и компенсации мы стыдим других, оставаясь нечувствительными. Гораздо труднее стыдить других, когда мы знаем, каково это ощущать.

Негативные верования приходят из стыда

Находимся ли мы в сплюсненном или в компенсирующем состоянии, глубоко внутри каждый из нас носит основные негативные верования о себе, возникшие в результате стыда. Они очень сильны, потому что определяют наш взгляд на мир, влияют на наши отношения с другими, на творчество, медитацию, духовный путь и отношение к жизни. Эти верования неочевидны. Их приходится выкапывать. Вот самые распространенные: «Я не смогу», «Я провалюсь», «Я не заслуживаю любви», «Я невыносим», «Я не привлекательна», «Я никогда не получу того, в чем нуждаюсь»,

«Чтобы чего-то стоить, я должен быть на вершине своих возможностей», «Если я откроюсь, мне сделают больно», или: «Никто никогда меня не поймет».

Уделите время тому, чтобы присмотреться к этому списку и выяснить, что из него вызывает в вас резонанс. Спросите себя, когда у вас возникли эти убеждения. Может быть, вы никогда не подвергали их сомнению. Спросите себя, как они влияют на ваше поведение. Отрицательные верования становятся самоосуществляющимися, глубоко внедряясь в нашу мыслительную структуру. Мы живем так, словно они – правда, и они кажутся правдой. Если мы «знаем», что не стоим любви, то словно ходим с табличкой, на которой написано: «Отвергни меня». И очень вероятно, что мы будем отвергнуты. Мы не видим, что в нас работает проекция стыда, и думаем, что очередная неудача лишь доказывает нашу неадекватность. Наши верования окружают нас аурой недоверия, иногда даже паранойи.

Такие верования, как: «Если я откроюсь, меня отвергнут», влияют на нашу энергию; это выражается в ощущении, что, стоит только снизить уровень защиты и открыться, мы тут же будем преданы. В прошлом действительно случилась та или иная форма отвержения или наказания, и наш Ребенок до сих пор хранит этот страх. Страх и чувство вины поддерживают в рабочем состоянии наши отрицательные обусловленности и мешают нам прожить свою энергию. С точки зрения Ребенка, нет причины верить, что может случиться что-то другое.

Исследование стыда

Чтобы понять стыд, важно осознать, как он ощущается. Может оказаться полезным – хотя это необязательно – вернуться назад во времени и раскопать все способы, которыми нас стыдили, потому что они могут преследовать нас по сегодняшний день. Иногда кто-то что-то нам говорит, и мы уходим, чувствуя себя ужасно. Каждый раз, когда мы чувствуем, что нас унижают, критикуют, осуждают или дразнят без любви и недружелюбно, мы переживаем стыд.

Я всегда был слишком скован стыдом, чтобы отреагировать или что-нибудь сказать в ответ. Вместо этого я пропускал все мимо ушей. Часто внутри меня было эхо, которое говорило: «Обожди минуту, эти слова в твой адрес вызвали плохое чувство», но я сводил это к минимуму или игнорировал. Я говорил себе, что я должен быть достаточно большим, и такие мелочи меня не беспокоят. Я мог себя убедить, что все дело в моей зажатости и виноват я сам. Эпизод просто просачивался еще глубже вовнутрь и разъедал

мою и без того большую самооценку. Либо я и не помышлял о том, чтобы что-нибудь сказать, либо слишком боялся столкновения с этим человеком. Но, пропуская такие вещи мимо ушей, я не способствовал процессу восстановления собственного достоинства.

Мой стыд легко приводился в действие, когда я был рядом с теми, кто имел надо мной власть, или с кем я чувствовал себя ниже. Я становился подобострастным, мой голос застревал у меня в горле, я запинаясь, пытаюсь что-то сказать, и в конце концов говорил совершенные глупости, не относящиеся к делу. Человек чувствовал мою энергию и часто поступал еще хуже, отвергая меня. Я уходил, чувствуя себя ужасно. Знаком ли вам этот опыт? *Первый шаг в исцелении раны стыда – осознать, что она есть, понять, как она ощущается, и начать замечать раздражители, приводящие ее в действие.*

В последующих главах мы рассмотрим способы исцеления стыда. Я нашел, что, опираясь на осознанность, понимание и принятие, постепенно создаю в своем существе почву для сострадания. Наш стыд – такой глубокий и всеобъемлющий, что начинает исцеляться, только если о нем заботится любовь.

Медитации

Переживание энергии стыда

Найдите удобное место, где вас ничто не беспокоит, и положите перед собой подушку. Можете просто вообразить, что сидите напротив подушки. Позицию, в которой вы сидите, мы будем называть позицией наблюдателя. Позвольте себе расслабиться и мягко войти вовнутрь себя. Вместе мы будем исследовать чувства, которые могут не быть поверхностно очевидными. Через мгновение вы сможете пережить, как ощущается вхождение в эту энергию. Это энергия стыда.

Теперь мягко и постепенно придите в положение стоя. Очень, очень медленно, шаг за шагом, позвольте себе оказаться стоящим на подушке стыда. Вы входите в эту энергию. Только полностью встав на подушку, примите положение сидя. Начните чувствовать энергию. Она похожа на тяжелый плащ, окутывающий вас, отягощающий вас. Вы можете чувствовать себя очень маленьким, чувствовать себя ребенком. Может быть, вы заметите, что вокруг мало пространства для движения.

Обратите внимание, что ощущается в теле. Что происходит с энергией? Какое у вас чувство в отношении самого себя? Какое у вас чувство в отношении своей сексуальности, силы, твердости? Как это влияет на вашу способность говорить, выражать себя, быть творческим? Заметьте, какие верования у вас возникают в отношении самого себя, когда вы надеваете плащ стыда.

Может быть, в этой позе вы заметите, что ожидаете резкого, жестокого обращения с вами, привычно ждете унижения, потому что именно этого, по-вашему, заслуживаете. По мере того как вы позволяете себе проваливаться глубже в эту энергию, могут всплыть голоса людей, которые стыдили вас в прошлом, – людей, которые судили вас, говорили, что вы неправильны или никуда не годитесь. Может быть, это голос отца или матери: говорящий вам, как себя вести, оскорбляющий, перебивающий, не слушающий вас, заставляющий что-то чувствовать и что-то делать.

Может быть, всплывут образы, случаи из далекого или недавнего прошлого, когда вы чувствовали стыд. Может быть, вы сможете увидеть, что кто-то вам что-то говорит или обращается с вами так, что вы чувствуете себя униженными. Заметьте, есть ли в вашей жизни определенные люди, с которыми вы чувствуете себя ужасно или униженным. Если присмотреться внимательно, они могут, прямо или косвенно, провоцировать в вас стыд.

Присмотритесь к людям в вашей жизни, которые заставляют вас чувствовать себя сжимающимися в энергии, к людям, с которыми вам трудно выражать себя. Эти люди, может быть, каким-то образом упрочивают ваш стыд. Исследуйте и посмотрите, как это ощущается. Может быть, вы сможете вспомнить, кто последний раз обошелся с вами плохо. Заметьте, как вы реагировали. Как вы обычно реагируете, когда кто-то унижает вас, ведет себя насильственно или унижительно?

Заметьте, что стыд заставляет вас чувствовать, когда вы к кому-то приближаетесь. Заметьте, как чувство неуверенности, уязвимости и неадекватности может привлекать к вам отвержение и стыд, как стыд создает еще больший стыд. Может быть, вы заметите, что не чувствуете уверенности и силы, чтобы что-то сделать, вам кажется, что вы тонете, вы в отчаянии и готовы сдаться. Это власть раны стыда.

Теперь, очень плавно, позвольте себе снова выпрямиться и встать. Постепенно, одна нога за другой, сойдите с подушки – снова сядьте в позу, в которой сидели вначале. Вы только что ощутили воздействие и влияние стыда. Но вы больше не в этой энергии, теперь вы из нее вышли. Эта энергия – не вы, это плащ, рана, нанесенная давным-давно. Позвольте себе ее стряхнуть. В этой позиции наблюдателя вы можете

оценить случившееся и начать осознавать разницу между тем, как вы себя чувствуете, когда находитесь под влиянием стыда, и тем, когда вы вне его воздействия.

Глава 9 Шок

Второй из крупных источников страха – шок. Стыд достаточно плох, шок еще хуже. Мое первое знакомство с шоком произошло благодаря книге Чарльза Витфилда «Исцеление ребенка внутри». С тех пор я читал множество других отчетов о шоке и довольно глубоко исследовал собственный. Я никогда не знал, насколько был подвержен шоку, потому что хорошо его компенсировал. В то же самое время, я никогда по-настоящему не понимал, почему меня приводил в такой страх выраженный или невыраженный гнев другого. Почему на меня так действовало чье-то давление. И почему, глубоко внутри, многие вещи меня ужасали.

Понимание шока дает нам внутреннее пространство

Находясь в шоке, мы словно замерзаем. В панике мы не можем ни с кем общаться, как бы ни пытались. Прежде чем узнать о шоке, я думал, что со мной что-то не в порядке и я дефективен по своей природе – трус, не способный к проявлениям силы в трудных ситуациях, не умеющий справляться ни с какого рода давлением или сталкиваться лицом к лицу с направленным на меня гневом других.

К счастью, я обнаружил, что в этом не одинок. Чем больше я учу людей работать с шоком, тем более осознаю, как распространены эти чувства. Стыд и внутренний судья калечат нашу жизненную силу и самоуважение. Стыд имеет отношение к тому, что мы чувствуем и думаем о самих себе, и к тому, как мы себя выражаем. Шок ударяет нас на таком глубоком уровне психики, что влияет даже на физиологию, на то, как наше тело реагирует на внешнее. Несомненно, стыд тоже влияет на нашу энергию, но шок воздействует глубже всего; он, кажется, воздействует на нас на клеточном уровне. Как и в случае со стыдом, когда мы в состоянии шока, у нас нет перспективы и нет дистанции. Нас охватывает сознательное состояние страха, которое приходит из прошлых травм. Мы находимся в *уме страха*.

Когда мы в состоянии шока, мы не можем думать, не можем чувствовать, не можем двигаться и не можем говорить. Ничего нельзя сделать, кроме как быть в этом. Теперь я осознаю, что многие ситуации, которые в прошлом приносили мне столько боли, были ситуациями, в которых я был в состоянии шока, но этого не знал. Во времена школьной жизни мой шок проявлялся как «замерзание» и неспособность быстро соображать во время экзаменов, как преждевременная эякуляция (всегда прикрытие для страха) и как плохие результаты во время соревнований. Прикрытием для этих шоков служила моя тревога о результате. Проявления шока:

- 1) вы не можете чувствовать;
- 2) вы не можете двигаться;
- 3) вы не можете говорить;
- 4) вы не можете думать.

У каждого свои симптомы шока. Но есть определенный список общих симптомов: смятение, потеря ориентации, памяти, речи, ускоренный пульс, пот, метание, паралич, стеснение в груди, затрудненное дыхание, холодный пот, мокрые пальцы и чувство переполняющего ужаса. Приступы паники или фобии – это, по моему мнению, шоковые реакции. Иногда возможно определить источник шока, но часто он остается загадкой. Когда мы в шоке, ничего нельзя сделать, кроме как принять его. Нам хочется быть центрированными, сильными, присутствующими, собранными, спокойными, организованными, но мы не можем. Чем более мы себя судим за неспособность принимать ситуацию так, как бы нам хотелось, тем глубже движемся в шок.

Каким бы ни был шок калечащим и ошеломляющим, в нем есть собственная ценность, особенно в духовных поисках. Шок – это призыв к пробуждению. Когда я начал осознавать, как часто и долго нахожусь в шоке, стало очевидно, насколько я чувствителен. Насколько все мы чувствительны. Шок привлекает внимание к невероятной чувствительности нашей души, ко всей бессознательности вокруг и внутри нас; вытягивает нас из защищенного, закрытого и изолированного мира и принуждает жить более сознательно. Шок пробуждает нас к изначальному чувству жизни и вытягивает из автоматических, обусловленных, бессознательных частей. Шок пробуждает нашу уязвимость.

Источники шока

Мы приходим в этот мир в удивительно чувствительном состоянии, с невинностью и открытостью, которых не можем себе и вообразить. Эта чувствительность сталкивается с такой жестокой и шершавой энергией, что реакцией становится впадение в шок. Чтобы понять шок, мы должны поставить себя на место невинного, восприимчивого, открытого и доверчивого ребенка, выглядывающего в незнакомую и странную жизнь.

Состоянием полной открытости мы встретили мир. Мы уловили все вибрации нашего окружения. В нем могло быть напряжение матери, или подавленный и невыраженный гнев отца, крики родителей друг на друга и много подобного. Мы почувствовали все это, и это загнало нас еще глубже в шок. В этом раннем и чистом состоянии мы можем улавливать малейший негатив, и на наше существо обрушивается страшная сила. Может быть, было что-то настолько вопиющее, как физическое или сексуальное насилие.

Я думаю, что я родился в шоке. Я не мог переваривать молоко моей матери и чуть не умер от обезвоживания. Для этого есть заумное название – синдром неонатальной мальабсорбции, но думаю, я просто хотел сказать: «Что я здесь делаю? Я хочу обратно, туда, где было тепло и безопасно!» Уже одного шока вхождения в тело достаточно, но к этому добавляется комната со слишком ярким светом, и какой-то доктор шлепает нас по заду...

В состоянии невинности мы не способны впитывать грубую энергию. Каждый встречает ее по-своему, соответственно с тем, какие ресурсы с собой принес. Общество, в котором мы живем, вне зависимости от страны и места, не настроено на чувствительность. Мы учимся скрываться по мере того, как учимся справляться с жизнью. Мы грубеем и уже не чувствуем невинного ребенка внутри, которому пришлось преодолеть так много, чтобы «подстроиться». По мере того, как мы вновь открываем изначальную чувствительность, перед нами открывается шок.

Не всегда возможно или необходимо знать, что именно вызвало в нас шок. *Самое важное – признать реальность этого опыта и осознать, что он основан не на нашей неполноценности, а на чем-то очень специфическом и вполне существующем, произошедшем в прошлом. Некоторая энергия настоящего: гнев, давление или, например, отвержение – запускает внутри реакцию, основанную на гораздо более ранних опытах столкновения с похожей энергией.*

Раздражители шока

Работая с шоком, я нашел, что его возможных источников много, и у каждого они свои. Когда мы сталкиваемся с одним из них в нашей сегодняшней жизни, и он в точности воспроизводит энергию изначального шока, мы переживаем все заново. Мы называем это «раздражителем шока».

Самый распространенный из них – открытое или косвенное насилие в любой форме. Это может быть гнев, враждебность, осуждение или неодобрение. Насилием является любой момент, когда мы чувствуем, что с нами обошлись плохо, использовали или поступили несправедливо. Когда мы чувствуем, что в нас вторглись, и наши границы нарушены. Даже не обязательно, чтобы это было выраженным; иногда достаточно чувства, чтобы войти в шок. Большинство из нас в детстве подверглись воздействию выраженного или невыраженного гнева. Гнев мог исходить откуда угодно: родители, братья и сестры, учителя, одноклассники. Пока мы не начинаем проникать в собственную обусловленность, мы не осознаем гнева, с которым на самом деле столкнулись.

Давление – второй раздражитель шока. Я это чувствовал и чувствую до сих пор в ситуации любого соревнования. Если бы я знал о шоке раньше, может быть, это спасло бы меня от большой сердечной боли и вечного ощущения, что я «проиграл». Но давление гораздо шире конкретных ситуаций – оно глобально. Перед лицом высококонкурирующего и патриархального общества, в котором выросло большинство из нас, Ребенок внутри приходит в шок от одного предвидения, что придется справляться с таким миром. После многих лет, прожитых под гнетом, значительная часть давления исходит изнутри.

Третий важный раздражитель шока – это отвержение, глубокая утрата или брошенность. Большинство из нас не помнит источников раны брошенности, и я буду глубоко исследовать вопрос брошенности в следующей главе. Это коренной аспект исцеления нашей созависимости. Расставания достаточно болезненны, и если они сочетаются с чувством отвергнутости, то легко могут спровоцировать шок. Переживание утраты по причине смерти любимого человека или разрыва интимных отношений открывает внутри пространство, заставляющее нас войти в ядро боли нашего Ребенка. Это ставит нас лицом к лицу не только с ранами нашего Ребенка, но также и с пустотой у самых корней нашей души.

Четвертый раздражитель, который может вызвать шок – это осуждение или критика. По сути, это форма словесного насилия. Большинство из нас настолько привыкло жить под страхом осуждения и переживать его, что принимает это как должное. Мы не осознаем, в какой глубокий шок это приводит нашего Внутреннего Ребенка. Значительная часть нашего поведения ориентирована на то, чтобы избежать критики или реакции на нее.

Следующий раздражитель шока – это получение «противоречивого сообщения». Например, нам говорят, что мы должны делать то, что для нас будет лучше всего, и при этом подспудно подразумевают свои личные ожидания. Такие противоречивые сообщения приводят нас в шок, потому что мы не видим направления, в котором нужно двигаться. И мы перестаем доверять собственным чувствам. Ребенок начинает видеть внешний мир как опасное место, вызывающее смятение. Ничто не имеет никакого смысла ни внутри, ни снаружи.

И последний, шестой раздражитель шока – непредсказуемое, иррациональное или истерическое поведение. Несколько лет назад я был с девушкой, которая приходила в истерическое состояние, когда была в гневе или расстроеными чувствах. Тогда я не знал достаточно о Внутреннем Ребенке, чтобы понимать, откуда приходят эти модели поведения, и чем я их провоцирую. Все, что я понимал, – это то, что я должен физически бежать. Я чувствовал, что схожу с ума. Казалось, ничто из того, что она говорила, не имело смысла, а все, что я мог бы сказать, ничего не изменило бы. Словно в кошмарном сне, я оказывался парализованным. Многие клиенты и участники делились со мной похожими переживаниями из детства, в которых один из их родителей реагировал на них истерически или иррационально.

Если наши родители или родитель были алкоголиками или злоупотребляли наркотиками, мы вошли в шок, потому что не могли полагаться на последовательность их поведения. Они могли без причины прийти в гнев или маниакальное состояние, и часто направляли на нас непредсказуемое или тревожащее поведение. Нашего Ребенка это потрясло до основания. На глазах разваливается мир, и нет никакой защиты и безопасности. Раздражители шока:

- 1) насилие – прямое или косвенное;
- 2) давление;
- 3) утрата или брошенность;
- 4) осуждение или критика;
- 5) противоречивые сигналы;
- 6) истерия или безумие.

Следствия шока

Работая с моим собственным шоком и с шоком других людей, я исследовал его влияние на каждый из наших энергетических центров. Например, у нас может быть шок, который глубоко влияет на способность чувствовать сексуальность и открываться ей. Травмы детства, особенно сексуальное насилие, часто скрыты в нашем бессознательном и могут наполнять нас громадным страхом каждый раз, когда мы сталкиваемся с сексуальной ситуацией. В моей работе я нашел, что этот шок распространен почти везде и проявляется в каждом из нас по-разному. Согласно моему опыту, тревожное стремление быть «хорошим любовником», проблемы, связанные с оргазмом, проникновением, преждевременной эякуляцией или импотенцией, связаны с сексуальным шоком.

Есть также шок брошенности, который энергетически воздействует на низ живота и сердце. Он возникает из ранних переживаний того, как нас отвергли, и из эмоционального или физического одиночества. Воздействие этого шока приводит к тому, что нам очень трудно открыться и делиться своей энергией. Мы боимся, что нас покинут, и отступаем в собственный мир. Это происходит бессознательно, и мы не связываем свои эмоциональные и чувственные затруднения с шоком брошенности. Требуется осознание шока, чтобы понять, что эта изоляция – не наше естественное состояние.

Шок солнечного сплетения – это шок нашей способности чувствовать и выражать гнев и утверждение. Он пришел из какой-то формы насилия, энергетического или физического, которому мы подверглись в жизни очень рано. Мы остались замороженными в ужасе. Чтобы преодолеть страх чувствовать и утверждать себя, требуются невероятное терпение и настойчивость. Когда я впервые начал работать с этим аспектом шока, и мне приходилось сталкиваться с кем-то, кто меня пугал, я дрожал всем телом. Мне очень помогало осознание того, что я нахожусь в шоке. В каждой такой ситуации я подходил к самому себе с большим состраданием.

В нас также живет и энергетически воздействует на центр горла шок, приводящий к неспособности

творчески говорить и выражать себя. Этот шок приходит от чувства унижения или критики, а также в отсутствие поддержки. Энергия застревает в горле, и мы не можем вывести ее наружу. Это глубоко разочаровывает. Я нашел, что самый целительный подход к преодолению этого блока – осознать этот шок, раскрыть его корни и продолжать рисковать и выражать себя.

Если мы на мгновение посмотрим в зеркало, то сможем заметить, особенно в левом глазу, свидетельства шока. Теперь его скрывают и заслоняют все защиты, которые мы, к счастью, сумели построить. Шок наступил так рано и так ошеломил нас, что стал почти недоступен для понимания. Он погребен глубоко в бессознательном. Даже если сознание не хранит память о событиях, принесших шок, его следствия отмечены в теле. Для глубокого понимания Внутреннего Ребенка нам нужно узнать, как это воздействует на нас сейчас. Раздражитель из нашей сегодняшней жизни, будь то насилие, давление, утрата, отвержение или иррациональное поведение, запускает определенные телесные проявления шока.

Я помню один случай, произошедший несколько лет назад. Даже теперь, думая о нем, я все еще чувствую стыд и гнев. Какие-то мои знакомые вечерами регулярно собирались в одном доме. Там всегда было много юмора и радости, и люди любили туда приходить. Это было «правильное» место, чтобы ходить в гости. У меня же оно всегда вызывало смешанные чувства. Я хотел в этом участвовать, но, по моим ощущениям, что-то было не совсем правильно. Там всегда много дразнили друг друга. Однажды вечером, когда я был там в гостях, хозяева дома стали «игриво» меня поддразнивать. Я сумел им подыграть, но когда ушел, то почувствовал себя словно изнасилованным. Я осуждал себя за то, что не среагировал и не сохранил достоинства. Теперь я осознаю, что полностью ушел в шок. В таком состоянии мало что приходит на ум, не говоря уже о правильных словах. Я осознал, что стыд привел меня в зону шока, и я был парализован.

Стыд вызывает шок, шок ведет к еще большему стыду, и это превращается в порочный круг. Когда мы чувствуем, что в нас вторгаются, будь то гнев, давление или суждение, наша энергия и самоуважение разваливаются на части. Под шоком зарыты чувства ярости и горя, и если мы осознаем и признаем шок, они начинают выходить на поверхность.

Понимание шока для исцеления Внутреннего Ребенка

Понимание шока играет фундаментальную роль в развитии сострадания к нашему Внутреннему Ребенку. Если шок приведен в действие раздражителем, нет никакого способа себя в нем «разубедить». Многие переживают фрустрацию, видя, что энергия и дееспособность падают, наблюдая самосаботаж и чувствуя, что не в состоянии ничего с этим сделать. Это больно. Когда мы пытаемся что-то совершить и приходим в шок, кажется, что все меняется от плохого к худшему. Малейший признак давления, извне или изнутри, загоняет нас в шок еще глубже.

В отношениях шок случается постоянно. Обычно у одного человека шок сильнее, чем у другого, и ему может быть труднее выражать чувства, в особенности гнев. Чаще всего тот, кто не боится гнева, раздражается или становится нетерпеливым; другой уходит в шок. Тот, кто в гневе, хочет реакции. Он обычно стремится к тому, чтобы получить в ответ какую-то энергию гнева. Давление приводит того, кто в шоке, в еще больший шок.

Такого рода нисходящая спираль может развернуться в любой ситуации, где один человек хочет какой-то энергии от другого. Это часто происходит в сексе. Тот, кто находится в шоке, чувствует, что подвергается давлению или насилию, и его энергия «замерзает». И он ничего не может сделать. Но если он не признает и не выражает то, что происходит, другой чувствует себя отчужденным и выходит из себя. Тогда уже выходят из себя оба. Никакие умственные манипуляции не могут принести исцеления. *Оно приходит из признания состояния шока и выражения его.*

Шок также берет свое, когда мы занимаемся творчеством или двигаемся в незнакомые области. Малейшее давление или критика могут повергнуть нас в шок, вне зависимости от того, насколько хорошо мы понимаем, что и почему происходит внутри. Я вспоминаю несколько случаев из детства, когда я испытывал шок и совершенно терял способность действовать. Теперь я научился осознавать, когда нахожусь в шоке. Я не всегда могу уловить это сразу же, но точно знаю, как это ощущается, и понимаю, что это чувство – именно шок. Когда он приходит, я ничего не могу сделать, кроме как оставаться с ним, принять его, чувствовать и наблюдать, какой раздражитель его запустил. Мы можем воссоздать опыты, провоцирующие шок, так же, как проделывали это со стыдом.

Понимание шока дало мне инструменты для работы с ним. Мне нравится сравнивать процесс исцеления Внутреннего Ребенка с прохождением через разные комнаты – каждая со своим уровнем осознанности. (Конечно, эти стадии пересекаются друг с другом, так как реальная жизнь не так аккуратна.)

1. До того как осознать Внутреннего Ребенка и все, что он пережил, мы живем в комнате наших автоматических, бессознательных масок и компенсаций.

2. Как только мы узнаем о стыде и шоке, мы входим в комнату стыда и шока – ощущая онемение, подавленность, страх и другие телесные симптомы, сопровождающие стыд и шок.

3. Через некоторое время на поверхность начинает выходить гнев, погребенный под стыдом и шоком, и мы входим в комнату ярости и реакции.

4. Если мы можем оставаться с энергетическим опытом этой ярости, то проникаем глубже и соединяемся с чувствами под ней – невероятным страданием и болью от всего насилия, которому когда-либо подвергались. Мы в комнате горя.

Часто мы не помним изначальных травм, вызвавших шок. Они так болезненны, что мы закрываемся. Но тело регистрирует шок в форме астмы, экземы, приступов паники, фобии и многих других соматических симптомов. Иногда, когда мы приходим в шок, то не можем заметить никакого очевидного раздражителя, или раздражитель кажется незначительным. Но шок глубок и сложен. Достаточно довериться симптомам и осознавать, что что-то когда-то привело их в движение. Шок соединяет нас с глубочайшим, скрытым, самым пугающим насилием над нашим Внутренним Ребенком. Мы должны подходить к этому предмету с предельным состраданием и пространством.

Начинать нужно с осознания и признания существования этого шока. Когда мы входим в шок, достаточно просто сказать себе: «Прямо сейчас я в шоке». Это само по себе оказывает целительное воздействие. И иногда мы должны выйти из шока, прежде чем поймем, что вообще в нем были.

В моей работе мне приходится много путешествовать. Часто при пересадке из одного поезда в другой или в аэропорту я чувствовал, что мой Ребенок внутри находится в шоке. Я все время что-то забываю, потею, спешу и постоянно смотрю расписание, чтобы убедиться, что времени у меня достаточно. Я знаю, что это иррационально, но ничто не помогает, кроме разговора с моим Внутренним Ребенком. Я говорю ему, что понимаю, что эти ситуации и места пугающие, безличные и скоростные, и у него есть причина, чтобы бояться. Я стараюсь найти время, чтобы сесть и направить внимание внутрь себя.

Когда я стал более осознавать шок, на поверхность начал выходить гнев, погребенный под ним. Обиды, которые я сдерживал внутри, выходят на поверхность, иногда – как легкое раздражение, иногда – как лесной пожар. В каком-то смысле гораздо здоровее реагировать гневом, чем сплющиваться в шоке. Мы хотим быть уверены, что можем говорить «нет» очень твердо, и после стольких лет подавленности чувствовать свою силу и знать, что мы способны постоять за себя.

Наши реакции всегда загрязнены проекциями, но выражать гнев – это необходимый этап, и через него нужно пройти. В следующей главе я буду более детально обсуждать процесс, в котором мы учимся устанавливать пределы. Очень важно осознавать, что мы воссоздаем изначальный шок в нашей сегодняшней жизни ради того, чтобы его проработать. В наших отношениях с любимыми и друзьями мы часто входим в шок таким же образом, как это произошло изначальное. И это дает нам бесконечные возможности для исцеления.

Компенсирование шока

Может быть, мы научились компенсировать шок многими способами, подобно тому, как научились компенсировать стыд. Убегая от паники внутри, мы можем ускорять темп, приходиться в гнев, «улетать» или отступать глубоко вовнутрь. Точно как и в случае со стыдом, не всегда легко прийти в соприкосновение с шоком, потому что большинство из нас всю жизнь компенсировали его. Мы никогда не знали, что страх и тревога внутри – сигнал о том, что наша уязвимость находится в состоянии шока. Я думаю, вся наша западная культура – одна большая компенсация шока. Это видно везде и всюду. Давление и работа на результат стали главными ценностями общества, а насилие, с которым люди обращаются друг с другом, повсеместно и бессознательно. В доказательство достаточно прочитать газету или послушать речь политика. Стоит только обратиться к миру Внутреннего Ребенка и можно увидеть, что постоянно переживает эта чувствительная и уязвимая часть нас.

Как стыд и шок соотносятся с созависимостью

Когда мы подвергаемся шоку или находимся под влиянием стыда, этот опыт отсекает нас от самих себя. Боль так велика, что мы уходим от тела и теряем связь с нашей энергией. В результате мы больше не в центре. Когда мы не в центре, или не в энергии, то чувствуем какую-то дыру внутри. Она мешает, и мы ищем способы заполнить ее чем-то внешним. Именно это делает нас созависимыми.

Более того, когда мы в стыде или шоке, то не можем взаимодействовать или ясно выражать себя. Мы теряемся в другом человеке и не знаем, кто мы такие, чего мы хотим или что чувствуем. Без другого мы беспомощны. Мы верим, что нам недостает ресурсов, чтобы найти себя. Наши эмоциональные отношения становятся запутанными, как макароны, с постепенной потерей границ и тождественности. Мы пытаемся все это компенсировать, резко отсекая контакт, стремясь к большему пространству или требуя от другого больше энергии. Мы виним во всех проблемах отношения или партнера. Единственным выходом из такой ситуации может быть исцеление раны стыда и шока. Через осознание ее, чувствование и принятие.

«Вам постоянно чего-то не хватает, чего-то, что вы знали, но забыли. Померкшее воспоминание, утраченная память, это не просто пустой промежуток – это рана, и она болит. С рождением вы что-то принесли с собой в мир, и где-то в пути это было потеряно. И кажется невозможным снова это найти в этой переполненной вселенной. Но пока этого не произойдет, ваша жизнь тщетна – страдание, боль, напрасное стремление, бессмысленная страсть, жажда, которая, как вы чувствуете, неутолима. Это величайшее преступление, которое общество совершает против каждого ребенка. Никакое другое преступление не сравнится с этим. Отравить доверие ребенка значит отравить всю его жизнь, потому что доверие так ценно, и в тот миг, как вы его теряете, вы теряете и контакт со всем своим существом. Доверие – это мост между вами и существованием. Доверие – это чистейшая форма любви».

Ошо. Новый рассвет

Упражнения

Получая доступ к шоку

Работая с шоком, мы фокусируемся на следующем.

1. *Прежде всего, как шок влияет на нашу жизнь сегодня, и в чем заключаются наши личные, уникальные симптомы шока?. Что служит раздражителем для нашего шока? Какие суждения у нас есть в отношении себя и пребывания в шоке? Как мы компенсируем шок?*

Я предлагаю в качестве упражнения составить список шоковых симптомов и открыть, что служит раздражителем вашего шока. Посмотрите на то, как вы обычно избегаете чувствовать шок, и какие суждения у вас есть относительно пребывания в шоке.

2. *Во-вторых, что в прошлом могло бы вызвать этот шок?* Это чувствительная тема, и ею нужно заниматься в защищенной среде, под руководством опытных в работе с шоком людей. На наших семинарах мы создаем прямой опыт шока через погружение в транс, возвращение в прошлое и вспоминание событий, которые могли вызвать шок. Многие люди в такой работе открывают сексуальное или физическое насилие, или оно им снится. Эти воспоминания были ранее заблокированы в сознании. Многие из самых болезненных и травматических опытов детства остаются потерянными для нашей памяти, и мы должны идти к ним очень медленно, в безопасной, поддерживающей атмосфере. Это не нужно делать в одиночестве.

Глава 10

Брошенность, неудовлетворенность и пустота – двери в одиночество

Я обнаружил, что есть нечто, что является еще более глубокой, чем стыд и шок, причиной нашего страха. Это раны брошенности, неудовлетворенности и пустоты. Три разных стороны одного и того же явления.

Иногда мы предлагаем участникам наших семинаров поделиться самыми сильными страхами, связанными с тем, чтобы кому-то открыться. У большинства людей это страх быть отвергнутыми. Мы хотим открыться другому человеку и жизни, но боимся. Мы хотим знать, что, открывшись уязвимости, мы не рискуем. Мы не хотим вновь чувствовать боль предательства, брошенности и неудовлетворения наших основных потребностей. Нас пугает возможность получить еще одну сердечную рану.

Поэтому мы стоим перед дилеммой. Мы хотим открыться, но не хотим испытывать боль. К несчастью,

существование не дает гарантий. Напротив, если мы откроемся, то, возможно, снова окажемся брошенными, преданными или эмоционально лишенными. Вне зависимости от того, насколько близок и заботится о нас другой, он не в силах заполнить все дыры, которые у нас есть. В любви мы снова открываем наши раны, раз за разом, потому что должны пройти через эту боль – глубоко и тщательно. Для нас это двери в собственную глубину и принятие собственного одиночества. С другой стороны, перспектива войти в эту боль ужасает.

Во время моего самого последнего кризиса брошенности я нашел внутри пространство, где было много темноты и пустоты. Вместо того чтобы избегать этих чувств, как я сделал бы в прошлом, я решил идти в них. Я коснулся места пустоты, которое, как казалось, не имело ничего общего с драмой любви и с другим человеком. Расставание с возлюбленной открыло внутри меня чувство, которое было далеко за пределами вызвавших его обстоятельств.

Я решил обратиться за помощью. Много времени прошло с тех пор, как я последний раз консультировался у терапевта. Вновь я стал работать с чувством эмоционального голода, уходившим корнями в детство. Именно это чувство спровоцировало расставание с любимой женщиной. Несмотря на долгие годы терапии в прошлом, я открыл для себя новую главу в понимании того, что пережил мой Внутренний Ребенок. Этот опыт привел меня в соприкосновение с пространством внутри, которое не имело психологической подоплеки. Полость в солнечном сплетении ощущалась по-новому и пугающе. Я просыпался утром и чувствовал, что не знаю, кто я такой. Я переживал раньше диссоциацию и депрессию и был о них хорошо осведомлен, но это было другое. Я осознал, что вхожу в пространство, через которое должен пройти каждый искатель на пути к истине, – пространство чувствования пустоты, «ничто».

Я продолжал исследовать это пространство, внося в него больше принятия и расширяя его границы внутри. Понимание его в контексте духовности позволило мне идти глубже и создало гораздо больше внутреннего пространства. Дискомфортные чувства прошли, но благодаря этому опыту что-то, казалось, изменилось. Прежде всего, мои страхи стали ближе к поверхности и легче провоцируются, но появилось больше пространства, чтобы оставаться уязвимым.

Жизнь все время приносит нам столкновения с ранами брошенности, неудовлетворенности и пустоты, хотим мы этого или нет. В разных формах, в больших или малых дозах, боль может прийти, когда нас покидает партнер, когда любимый человек умирает, когда теряется что-то, что придавало нашей жизни смысл. Мы попадаем на забытую территорию. Это пространство внутри было всегда, но его заслоняли компенсации и отрицание. Открываясь, оно ошеломляет и опустошает.

Три лица одной раны

Термины «брошенность», «неудовлетворенность» и «пустота» означают три формы, в которых мы можем видеть одну и ту же рану, и три способа, которыми может открыться дыра внутри. Каждый из этих аспектов дает нам больше глубины в понимании этого процесса.

Брошенность

Однажды наш Внутренний Ребенок пережил то, что его физически или эмоционально бросили. Боль была такой ошеломляющей, что мы похоронили ее глубоко в бессознательном. Все наши механизмы выживания были попыткой оправиться от этого нападения. Но исцеление не может случиться, пока мы не вынесем этот ранний опыт обратно в сознание. Мы должны, так или иначе, открыть рану, и способ это сделать предоставляют, прежде всего, наши близкие отношения. Переживая утрату или отвержение, мы воссоздаем рану брошенности. Фактически, страх пережить брошенность заново – главная причина, по которой мы избегаем близости. Вместо того чтобы пойти на риск, мы делаем отношения легкомысленными, театральными или конфликтными. Бессознательно мы поступаем так, чтобы не открываться и не доверять. У нас есть неосознаваемое ощущение, что за открытостью и доверием следует предательство, и мы уже переживали это в детстве. Для себя я неожиданно обнаружил, что мои антизависимые стратегии были прикрытием этого глубокого страха внутри.

Для нашего Внутреннего Ребенка ситуация брошенности выносит на поверхность сильнейшие страхи не получить необходимого. Когда, например, любовный партнер нас покидает или угрожает расставанием, мы сталкиваемся лицом к лицу с бессознательными воспоминаниями о брошенности, которые «закопали». Для Ребенка это не только уход любимого, это ощущается так, словно ушли отец или мать.

Это не рационально. И приводит в ужас. Для нашего Ребенка событие остается таким же пугающим, как и прежде. (Помните, наш Внутренний Ребенок все еще живет в том времени, когда случилась рана) Страх проявляется в теле и может принести физическую болезнь. Он влияет на наши сны. Он может вызвать столько тревоги в нашей повседневной жизни, что мы рискуем не справиться с ней. Чем более мы бессознательны в переживании брошенности, тем более она проявляется в телесных реакциях.

Отвержение провоцирует чувство стыда и недостойности. Обе раны ударяют нас одновременно, потому что они взаимосвязаны. Я помню, какие мучения преследовали меня во время подобного кризиса в моей жизни. Мой ум выдавал, все суждения, которые я только мог себе представить, а мое тело было в панике. Как часто мы воображаем нашего партнера занимающимся любовью с кем-то другим и сравниваем себя с ним, часто не в свою пользу? Вся неуверенность, которая в нас есть, выходит на поверхность, и мы убеждены, что каждое из этих суждений – евангельская истина. Каждый раз, когда мы встречаемся с бывшим любовным партнером или его новым партнером, это становится кошмарным сном стыда Иногда могут потребоваться многие месяцы, чтобы утихли симптомы страха и смолк осуждающий ум.

Сначала я никогда не ценил того, что опустошающие опыты были для меня и мощной поддержкой, чтобы идти в глубину. Со временем я стал благодарен, потому что в результате каждый раз выходил из этих опытов новым человеком. Существование давало мне мощный толчок идти вверх по лестнице сознания. Кажется, чтобы привести нас в сознание, нужен какой-то мощный импульс. Я убежден, что на высшем уровне сознания мы на самом деле создаем кризисы брошенности, чтобы они привели нас глубже. В поисках истины опыт брошенности дает нам совершенно новую перспективу. Для внутреннего Ребенка это брошенность, но для искателя в нас – вход в пустоту, с которой нам всем предстоит рано или поздно столкнуться. Столкновение с ней может открыть глубокое пространство доверия.

Неудовлетворенность

Под неудовлетворенностью здесь я понимаю брошенность в меньшей дозе, но в хронической форме. Если кто-то не слушает, когда мы говорим, или если нам не уделяют времени и внимания, поддержки или прикосновения, мы чувствуем неудовлетворенность.

У каждого из нас есть собственная такая рана, особенности которой зависят от того, что мы пережили в детстве и чего не получили. Если мы хотим узнать свою историю неудовлетворенности, нам нужно спросить себя, что сегодня в нашей жизни заставляет нас чувствовать себя преданными. Мою рану провоцируют события, в которых я кажусь незамеченным, неуважаемым или непризнанным, и вместо поддержки подвергаюсь контролю или манипуляции. Мы часто заново воссоздаем образец нашей уникальной неудовлетворенности во всех значительных отношениях. Наши любовные партнеры (и близкие друзья) по какой-то причине начинают обращаться с нами так, как с нами обращались в детстве. Во многих смыслах они подвергают нас эмоциональному голоду точно таким же образом.

– Как они могут? – говорим мы. – В конце концов, они на то и друзья, чтобы любить нас, а не подвергать лишениям.

Но точно так же, как мы проигрываем брошенность, мы поступаем и с неудовлетворенностью. Может быть, наш любовный партнер не покинул нас, но внутри отношений мы заново приводим в действие нашу историю, чаще бессознательно. И приходим в бешенство, впадаем в депрессию или безумие. Спасительным станет принятие того, что наши истории брошенности и неудовлетворенности будут продолжаться, пока мы не начнем их исцелять.

Пустота

Под психологическими опытами брошенности и неудовлетворенности лежит опыт пустоты. Он также провоцируется, когда мы переживаем утрату. В пространстве пустоты нас захватывает потеря смысла жизни. Этот опыт, кажется, ждет нас, когда мы идем глубже. Глубже того, чтобы в поисках смысла цепляться за огромное количество несущественных вещей. Когда они начинают рушиться, это создает ужасный пустой промежуток. Я знаю, что очень привязан к своим ролям и многим составляющим своего образа, но в моменты прояснения вижу, как они мелки. Например, я стремлюсь быть увлеченным и занятым во многом для прикрытия чувства пустоты, хотя некоторая часть моего энтузиазма – подлинное творчество и жизненная сила. Путь вовнутрь естественно и неизбежно уводит нас от привязанности к ролям, запутанным материальным стремлениям и занятости и принуждает войти в пустоту. Путешествие туда может принести много страха, потому что часто мы еще не нашли замену привычным

отождествленностям. Мой мастер много раз говорил, что, если мы хотим быть свободными, нам придется пройти через пространство, которое мистики называли «темной ночью души». В этом открытии моя продолжительная связь с мастером и его учениями была самой важной поддержкой. Каким-то образом я знал и чувствовал, что передо мной человек, который побывал во всех темных местах и не только выжил, но и вышел из них во всем сиянии и со всей чистотой любви. Он постоянно поощрял меня идти вперед, несмотря на боль и трудности.

Медитирующий в нас, не Ребенок, может работать с раной

У нашего Внутреннего Ребенка нет ресурсов, чтобы справляться с ранами. Он просто чувствует панику. Но у медитирующей части нас они есть. Эта часть нас может обеспечить пространство, ясность и дистанцию, чтобы справляться с интенсивными страхами по мере их возникновения. Она обладает пониманием того, что происходит, и как это важно для нашего внутреннего роста. Наш медитирующий помогает избежать немедленного движения в привычную и бессознательную панику и реактивность испуганного Ребенка.

Что происходит, когда любовный партнер или жизнь не отвечают нашим ожиданиям? Обычно первое, что мы делаем, это реагируем, то есть совершаем ответное действие. Обвиняем и жалуемся, сплюсциваемся и сжимаемся, уходим в себя. За такой реакцией стоит много гнева, разочарования и, может быть, чувства отчаяния или безнадежности. Эти чувства провоцируются нашим Внутренним Ребенком, переживающим неудовлетворенность и одиночество. Фактически, здесь источник многих, если не всех конфликтов, которые возникают между любовными партнерами. Ревность в своих корнях – это не что иное, как постоянное разжигание воспоминания о том, как нас когда-то покинули.

Например, у нас прекрасная связь с любовным партнером, и вдруг, по какой-то причине, его энергия отдаляется. Мы чувствуем лишение и реагируем автоматически. Эмоциональный голод, который приходит в этот момент, провоцирует состояние, похожее на пережитое в прошлом. Спровоцирована рана. Такое случается часто, например, когда мы не можем осуществить сексуальных потребностей или ожиданий. Сексуальные потребности изнутри касаются первобытных чувств. Я недавно проводил сессию с парой, которой пришлось разбираться с подобной проблемой. Она испытывала обиду и гнев, потому что чувствовала, что, занимаясь любовью, он нечувствителен. Он чувствовал гнев, потому что каждый раз ее жалобы отсекали его поток энергии. Глубже обнаружилось, что она в детстве пострадала от сексуального насилия. Он был подчинен властной матери. Они провоцировали друг в друге раны неудовлетворенности.

Насилие создает подавленность и неудовлетворенность. Наш Ребенок хочет любви, которую он никогда не получал, но вместо этого, точно так же, как в детстве, мы оказываемся перед лицом отказа. Фактически, каждый раз, когда кто-то не соответствует нашим ожиданиям, мы чувствуем себя брошенными и неудовлетворенными. *Для нашего испуганного Ребенка каждое разочарование ощущается как глубокое чувство утраты.*

Выбор идти вовнутрь

Значительную часть времени мы одержимы и жалуемся на то, что наш любовный партнер или друг что-то нам недодают. В этих ситуациях вместо того, чтобы искать облегчения снаружи, мы должны направить фокус вовнутрь и работать с собственной раной неудовлетворенности. Вспомните недавнюю ситуацию с любовным партнером или близким другом, в которой вы ощущали, что чего-то лишены или брошены, и не получили того, что хотели. Как вы реагировали на это разочарование? Приняли ли вы боль или приступили к ответным действиям?

Фактически, каждый раз, когда мы сталкиваемся с опытом разочарования, у нас есть выбор. Мы можем переместиться в требовательного Ребенка и начать обвинять, манипулировать, планировать месть, пытаться контролировать, умолять. Словом, все, что мы делаем чаще всего. *Или*, мы можем идти в спровоцированные чувства, какими бы они ни были: грусть, гнев, отчаяние, безнадежность. Нужна вся имеющаяся в нашем распоряжении осознанность, чтобы не двигаться автоматически в требовательность и реакцию каждый раз, когда мы ошибаемся в ожиданиях. Каждый раз, когда мы хотим как-то изменить другого или жалуемся на то, что жизнь что-то нам не дает, мы избегаем чувствовать боль неудовлетворенности и брошенности. Если нам кажется, что другой недостаточно чувствительный, сексуальный, медитативный, спонтанный, сильный, ответственный, собранный и так далее – мы чувствуем себя брошенными. То же самое верно и в отношении других жизненных ситуаций – погоды,

окружения, нашего рабочего места... Вся энергия, которую мы вкладываем в попытки изменить что-то, обвинять, манипулировать или контролировать, на самом деле – прикрытие для ужасающих страхов брошенности, неудовлетворенности и пустоты.

Я изображаю этот выбор на простом рисунке. Представьте себе два круга, один внутри другого. Внутренний круг – это внутренний путь. Мы берем чувства и идем с ними вовнутрь. Во внешнем круге мы сфокусированы на внешнем. Мы пытаемся изменить окружающее, или как-то отвлечься, чтобы убежать от чувств. Внешний круг – это энергия драмы, внутренний круг – энергия чувствования. Внешний круг символизирует все наши способы и механизмы бегства от самих себя: стратегии требовательности, обвинения, сбрасывание эмоций на другого, пристрастия, цинизм. Внутри центрального круга мы можем просто чувствовать тревогу или панику, пустоту, неудовлетворенность и брошенность, одиночество, отчаяние, беспомощность, безнадежность, обиду и боль отдаленности или даже гнев на вселенную. Во внешнем круге мы вовлечены в бесконечное усилие контролировать или изменить мир, чтобы избежать боли. Внутри мы ее принимаем и чувствуем.

Часто требуется, чтобы жизнь нанесла нам очень глубокую рану, прежде чем мы, в конце концов, решим идти вовнутрь и чувствовать. Когда, например, любовный партнер разочаровывает нас или не отвечает нашим сознательным и бессознательным ожиданиям, мы можем цепляться за надежду, что все еще изменится. В нас перемежаются периоды надежды и отчаяния. Все еще есть кто-то, на кого можно проецировать наши разочарования. Мы можем обвинять другого и продолжать жить в иллюзии, что в нем что-то изменится. Часто в такого рода эмоциональном голодании мы никогда не сталкиваемся со своей болью. В конце концов, потеряв надежду изменить этого партнера, мы начинаем отношения с другим, и вся игра проигрывается заново.

Но когда нас подвергают слишком сильному испытанию, например, когда любимый человек отвергает нас или умирает, жизнь дает нам урок, в котором мы уже не можем избежать столкновения с раной. Мы вынуждены ее чувствовать. Пути к бегству нет. Страх может быть почти ошеломляющим. Согласно моему опыту, именно со страхом, а не с болью, так тяжело оказаться лицом к лицу. Однажды «провалившись» и пережив страх, я все же создал внутреннее пространство, чтобы чувствовать боль, утрату и стыд, которые с ним приходят. Но, чтобы преодолеть страх, мне потребовались поддержка и руководство.

Почему страх так силен?

Для беспомощного, невинного и всецело зависимого Ребенка любое насилие, любая форма нетерпимости и проявление недостатка внимания переживается как брошенность. Мы ощущаем, что рядом нет никого, кто обеспечил бы нас самым необходимым. Это создает панику. Когда открываются раны, наш Ребенок помнит только прошлые времена, когда им владел опустошающий страх.

Часто бывает трудно отследить источник раны. Для тех из нас, кто действительно был брошен одним или обоими родителями, или для тех, кто подвергся физическому или сексуальному насилию, причина более очевидна. Но для других все может быть не так явно. Мне было очень трудно определить источник собственной неудовлетворенности, пока я не начал терапию и через много лет постепенно не открыл области глубоко травматического ограничения на каждой из самых важных стадий своего развития.

С точки зрения исцеления нашего раненого Ребенка, открывать, как все случилось, необязательно. Но важно признать, что это произошло, и осознать, как это простирается в нашу сегодняшнюю жизнь, в особенности, в область отношений. Несомненно, интенсивность паники и брошенности у каждого из нас разная, но по существу мы все находимся в одной лодке. Некоторые из нас, может быть, нашли более эффективные способы прикрытия, отрицания или компенсации этой раны, но мы все ее несем. Чтобы ее чувствовать, вместо того чтобы от нее бежать, требуется невероятное мужество.

Лицом к лицу с раной

Перечислю некоторые способы, которые помогли мне работать с раной брошенности.

1. Осознать, что наша требовательность прикрывает страхи брошенности и неудовлетворенности.

В своей основе рана брошенности является основным источником всех ключевых моментов созависимости. *Спротивление, автоматические ответные действия, требовательность, попытки*

контролировать другого, главенствовать и манипулировать – все это не более чем бегство от раны брошенности. Понимание этого приносит радикальную перемену в том, как мы ведем себя в отношениях.

Бессознательно наш Внутренний Ребенок надеется на то, что, в конце концов, найдет кого-то, кто удовлетворит все его потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Взрослая часть нас может рационально осознавать, что это невозможно, но наш Ребенок никогда не оставляет надежды. И надежда, чаще всего бессознательно, проецируется на любовного партнера и на жизнь в целом. В тот момент, когда мы начинаем чувствовать, что наши потребности не удовлетворяются, провоцируется рана брошенности.

Первый шаг – понять, чем спровоцирована рана. Для нашего Ребенка то, что происходит в настоящем, – реальная брошенность. Он не может различать между раздражителем и источником. Когда провоцируется боль, для нашего Ребенка она настолько же интенсивна и очевидна, как когда-то.

2. Принять страх и боль и дать им пространство.

Чем более мы открыты к тому, чтобы столкнуться с раной, тем легче ее пережить. Пока наши ожидания в отношении жизни не включают в себя решения иметь дело с раной, мы ищем проблему. Если мы используем отношения, чтобы избежать чувствования пустоты, мы бежим от самих себя. И наши отношения никогда не будут работать. Сознательный ум не хочет входить в эту пустоту; мы убеждены, что должны быть счастливыми. Но при таком подходе нет пространства, чтобы переживать страх и чувствовать боль. Обусловленные верить в романтическую фантазию, мы бессознательно надеемся, что наш любовный партнер даст нам все то, чего мы не получили в детстве. Но наше высшее сознание стремится к чему-то совершенно другому. Оно хочет, чтобы мы стали свободными, а единственный способ стать свободными – пройти через страх и боль брошенности, неудовлетворенности и пустоты.

Как только отношения выходят из стадии медового месяца, – в котором все чудесно, и наш любовный партнер воплощает в себе все наши главные потребности и желания, – мы устремляемся к неизбежному разочарованию. Оно может выразиться в сексе, в близости, в спонтанности, в разуме, в духовности, в любом проявлении. Именно тогда начинаются трудности. Некоторое время мы живем в отрицании или подстраиваемся, но подспудно начинаем накапливать обиду. Эта обида может выражаться по-разному: в сарказме, критике и суждениях или косвенных актах мщения. Отношения наполняются горечью. Мы жалуемся на любовного партнера друзьям или выражаем обиду прямо в форме физического или эмоционального насилия. Может быть, в конце концов, мы разрываем отношения, убедив себя, что этот человек не смог удовлетворить наших потребностей.

Нам недостает осознания того, что любые отношения тем или иным образом провоцируют в нас неудовлетворенность и брошенность. Никто не может заполнить дыры внутри. Переживать боль брошенности и эмоционального голода с осознанностью – именно так мы можем постепенно заполнить наши дыры. Это, в свою очередь, может помочь принять наше одиночество. Наши первые столкновения с одиночеством часто переживаются как неудовлетворенность. Разочарование и фрустрация в жизни всегда смотрят нам в лицо, особенно в отношениях. Существование пригласило нас не для того, чтобы удовлетворить наши ожидания, но для того, чтобы мы стали свободными. Мы часто упрямы и сопротивляемся. Близость приносит питание, но также и боль. *Лишь когда мы посмотрим этому факту в лицо, мы можем найти некоторую гармонию в нашей любовной жизни и некоторое изящество в нашем жизненном путешествии.* Исцеление ран – двери в наше более глубокое существо. Пока они не исцелены, и мы не научились принимать свое одиночество безоговорочно, мы не можем стать свободными. Осознание этого помогает нам не бороться так яростно, когда открывается рана.

3. Пригласить поддержку.

Открытая рана может вызвать невероятную тревожность. Иногда темнота и одиночество кажутся бездонными, бесконечными, и возникает страх, что мы можем сойти с ума или покончить с собой. Мы можем пребывать в глубокой депрессии, стать высокосамокритичными, а общий негатив и потеря доверия омрачат все наши часы бодрствования. Чем более суров раздражитель, тем сильнее эти симптомы.

В таком состоянии я рискнул и протянул руку за поддержкой, и мне это помогло. Я не ожидал ни от кого, что он снимет мою боль, но хотел чувствовать себя не таким одиноким. Многие из нас страдают от боли в изоляции, но верят, что должны справиться с ней самостоятельно. Это ложное одиночество, основанное на сжатии, а не на расширении, на страхе и недоверии вместо открытости. Внутри звучит голос, который говорит: «Никто не может быть рядом, когда я чувствую себя так», или: «Я обременяю других», и так далее. Но наше исцеление наступает именно тогда, когда мы тянемся наружу в трудные моменты. Как только я нашел в себе храбрость выйти наружу, значительная часть страха рассеялась.

4. Немного помощи от медитации.

Кажется, медитация развивает внутри сознание, что любой болезненный период пройдет. Он приходил раньше и прошел. В этот раз он тоже пройдет. Моим опытом было, что каждый раз все на самом деле становится легче. Каждый раз, когда я проходил через боль, я становился более сильным, менее изолированным, и у меня становилось внутри больше пространства, чтобы чувствовать тревогу и боль и быть с ними.

В целом, я нахожу, что самая большая помощь – это наша *готовность* чувствовать рану. Я подчеркиваю слово готовность. Как только мы обращаем энергию вовнутрь и начинаем принимать ответственность за боль, кажется, все драматически меняется. Когда боль спровоцирована, и приходят ярость и разочарование, мы позволяем себе чувствовать страх или гнев. Направление энергетического вектора вовнутрь, вместо того чтобы позволить ему устремиться наружу в форме обвинения, изменяет весь гештальт. Другие люди получают возможность быть рядом и поддерживать нас. Наша требовательность и реактивность (автоматические ответные действия) отталкивают людей, особенно любовных партнеров. Если же мы рискуем быть со страхом и болью, другому легче оставаться открытым. И если мы можем поделиться болью и воспоминаниями, это создаст больше пространства для близости.

От чувства, что нам одиноко, к одиночеству

Столкновение с одиночеством, неудовлетворенностью и пустотой, велики они или малы, – это столкновение с пространством внутри, где мы чувствуем себя незащищенными, нелюбимыми и ненужными. Это черная дыра, в которую мы на самом деле не хотим входить. Когда я нахожусь в боли брошенности, я не чувствую радости от одиночества, по крайней мере, сначала. Я в страхе и боли, которую искусно избегал, оставаясь антизависимым. Открытие пространства любви приглашает боль утраты. Безопаснее оставаться закрытым и никогда не переживать этой боли. Но тогда мы живем без любви. Так или иначе, нам больно. Если мы переживаем боль, она, в конце концов, разрешается. Если нет – она остается с нами всю жизнь. Нет способа избежать боли любви.

В самой основе в нас есть глубокая жажда быть заполненными и цельными. Боль брошенности и неудовлетворенности просто приоткрывает внутри эту глубокую жажду, которую мы обычно проецируем на любовного партнера. Но никакой партнер не может утолить ее. Она – глубочайшая часть нашего существа, ведь мы стремимся вернуться к источнику. Это самое сердце нашего духовного поиска, и по ошибке он направляется в сторону другого человека. Брошенность провоцирует эту жажду. Мы часто ощущаем ее как пугающее чувство одиночества. Мой мастер часто говорил о том, что нужно пройти через болезненный переходный период, начиная с чувства, что нам одиноко, и, в конце концов, прийти к тому, чтобы наслаждаться этим одиночеством, заново открыть внутреннее блаженство и доверие к жизни. Вместо вселенской любви и мистического ощущения места и цели в жизни первыми обычно приходят волны интенсивной тяжести и темноты. Если бы мы не пострадали от брошенности в детстве, этого, вероятно, не случилось бы; но мы пострадали, и поэтому нам нужно пережить этот переходный период.

Столкновение с одиночеством – одно из мест, где духовный путь теряет свои романтические и идеалистические фантазии. Этот опыт не похож на визит в нью-эйджевский книжный магазин или холистический центр здорового питания. Когда всплывает на поверхность рана, мы оказываемся на линии огня. Это больно, и каждый фибр нашего сознательного ума хочет избежать боли. Пока мы не решим столкнуться с одиночеством, наши отношения с жизнью и с другими будут контролироваться нашим реактивно-требовательным Ребенком. Мы встречаем боль, разочарование и фрустрацию гневом и ожиданием. Наше путешествие по жизни не глубоко и не блаженно, а отношения поверхностны и при этом скрывают горы тайных обид. Мы никогда не найдем человека, который оградит нас от страха и боли. Стоит только отозвать ожидания, и мы на самом деле разделим с другим путь нахождения истины. До этого момента любовный партнер – еще не друг, но кто-то, на кого мы проецируем свою боль, чтобы заново прожить ее.

«Одиночество – в нашей природе. Ты рождаешься один, ты умираешь один. И ты живешь один, не понимая этого, не осознавая этого полностью. Ты ошибочно понимаешь одиночество как чувство, что тебе одиноко; это просто непонимание. Ты достаточен сам по себе. Переходный период немного болезнен и труден из-за старых привычек, но он будет недолгим. И способ сделать его более коротким, менее невыносимым – более и более наслаждаться одиночеством. Ты можешь делать свое одиночество сильнее и сильнее. Таким образом, все усилие должно быть очень позитивным. Корми и питай одиночество всем, что у тебя есть, вливай в него любовь, и ты будешь удивлен тем, что эти промежутки грусти и обиды больше не приходят, потому что у тебя нет для них никакой энергии, и ты

больше не остаешься приветствующим их пространством.

Фактически, только человек, живущий в красивом одиночестве, способен к красивым отношениям, потому что для него это не потребность. Он не нищий, он ничего у тебя не просит – даже твоего общества. Он отдает. Из своего изобилия радости, покоя, молчания и блаженства он делится. Тогда у любви совершенно другой аромат; тогда это щедрость. И если оба человека знают красоту одиночества, тогда любовь достигает высочайшей точки, что редко бывает возможным. Тогда она касается самих звезд на небе.

Одиночество не означает, что ты неспособен к отношениям. Оно просто означает, что тебе предстоит быть в отношениях совершенно по-другому, и они не создадут страдания и несчастья, не создадут конфликта, не будут попытками – прямыми или косвенными – главенствовать над другим, поработить другого. Поскольку они не исходят из страха, это – сущая жизнь».

Ошо. Новый рассвет

Упражнение

Чувствование неудовлетворенности.

Положите перед собой подушку, и пусть она символизирует человека, который вызывает у вас больше всего эмоций на сегодняшний день. За ней поместите еще две подушки: одну – для «роли» матери, другую – для «роли» отца. Закройте глаза и, сфокусировав сознание на первой подушке, на возлюбленном(-ой), прошлом или настоящем(-ей), вспомните все моменты, в которых вы чувствовали себя лишенным, разочарованным или фрустрированным(-ой) этим человеком.

Пересмотрите все источники неудовлетворенности – сексуальные, эмоциональные, энергетические, духовные. Все формы, в которых вы чувствуете, что не получаете того, что вам нужно и что вы хотите. Почувствуйте их. Почувствуйте, как это действует на вас. Пойдите дальше гнева и позвольте себе чувствовать безнадежность того, что эти потребности вообще могут осуществиться. Просто чувствуйте: они не удовлетворены. Проведите некоторое время с каждой из этих потребностей, с каждым значительным источником эмоционального голода, чувствуя его и позволяя себе видеть, какое действие это производит внутри.

Теперь перенесите внимание на подушки позади, к матери и отцу. Если у вас не было одного из них в детстве, представьте себе, что эта подушка пуста. Если были другие значимые люди, которые о вас заботились, положите для них еще одну подушку. Чувствуя Ребенка внутри, позвольте себе пережить в уме все ситуации, в которых один из них чего-то вас лишил. Снова позаботьтесь о том, чтобы изучить то, чего вам не доставало. Может быть, вы были лишены питания, непоняты, проигнорированы, отвергнуты, подверглись насилию, давлению, манипуляциям, унижению или осуждению. Замечайте и чувствуйте. Заметьте сходства между «теперь» и «тогда». Это ваша история неудовлетворенности. Именно ее вам суждено повторить, заново прочувствовать и вынести на свет.

Медитация

Прикосновение к ране брошенности

Эта рана погребена под нашими попытками контролировать. Часто первый способ соприкоснуться с ней – это заметить, что мы чувствуем, когда не получаем того, что хотим. Позвольте себе вызвать в памяти последнее событие, когда вы чувствовали разочарование или гнев на любовного партнера, или когда вы были им раздражены. Можете ли вы установить, что вызвало эти чувства? Может быть, это было прикосновение к вашей ране брошенности.

Вообразите, что кто-то, кого вы любите, просто почему-то отзывает от вас энергию. Может быть, вы можете вспомнить последний раз, когда это случилось. Как это чувствуется? Какова ваша реакция? Теперь, уводя энергию из реакции, можете ли вы почувствовать, что под ней? Есть ли страх? Посмотрите, можете ли вы чувствовать этот страх.

Идя глубже, посмотрите, можете ли вы вспомнить то время, в давнем или недавнем прошлом, когда кто-то, кого вы любили, умер. Позвольте этим чувствам всплыть на поверхность. Чувствуя боль утраты, осознавая, что вы никогда больше снова не увидите этого человека... Позволяя этим чувствам просто быть... Давая им пространство, позволяя боль и чувство утраты... Отпуская, может быть, входя в пространство принятия того, что есть... Чувствуя энергию в сердце, расширение в сердце, когда вы

отпускаете, когда вы принимаете, когда вы позволяете вещам быть такими, как есть. Может быть, даже чувствуя пространство и грусть, даже чувство радости в доверии, в позволении.

ЧАСТЬ 4

Способы защиты и бегства от страха

Глава 11

Как Внутренний Ребенок научился компенсировать страх

Компенсации связаны с контролем. Они прикрывают страх. Мы используем их, чтобы скрыть страх и стыд от самих себя и от других. Это привычные и бессознательные роли и модели поведения, которые защищают нашего Внутреннего Ребенка от угрозы или боли. В детстве для выживания и сохранения здравого рассудка важно было найти способы переносить нападения и травмы. Наши компенсации – это способы Ребенка справляться со всеми агрессивными энергиями, которые вторгались в него. Он научился угождать, отступать, бороться или пытаться контролировать эти агрессивные энергии любым способом, который только мог найти. Он научился этим моделям поведения, наблюдая их у других.

С одной стороны, эти способы нас защищали, но с другой – они заставили нас потерять контакт с самими собой, потому что увели в сторону от собственной природы и существа. Каждый раз, когда мы в компенсации, мы не подлинны, это компромисс, исполнение роли для того, чтобы остаться в безопасности. Но, как правило, мы сами об этом не знаем. Мы не знаем, что реально, а что компенсация, пока снова не переживем все чувства и не придем домой к самим себе.

Я очень рано научился угождать и добиваться результата, которого от меня ожидали. И лишь много позже я осознал, что тот, кого я играл, не был настоящим мной. Я всегда чувствовал, что действую неправильно, но понятия не имел, в чем именно. Мне не с чем было сравнивать. Я не знал, кто я на самом деле. Моя обусловленность научила меня тому, что мое достоинство соответствует тому, что я совершил. Что я *сделал*, а не *кто* я такой. Поэтому я вкладывал энергию в достижение и угождение, а более глубокая часть меня оставалась скрытой и отстраненной.

В наши компенсации можно проникнуть, когда с нами случается нечто незаурядное. Когда существование каким-то образом разбивает наш контроль, когда мы теряем любимого человека или страдаем от серьезного отвержения в любви или работе. В такие моменты мы можем проснуться. Я точно не знаю, что в конечном итоге помогло мне начать открывать свою настоящую сущность, но в определенной точке я начал осознавать разницу между тем, что я чувствовал как реальное, и тем, что я чувствовал как ложное. Тогда моя жизнь начала радикально меняться. Мой опыт подсказывает, что чем более мы готовы «открыть глаза», тем менее драматичными будут методы, к которым придется прибегнуть существованию, чтобы помочь нам вернуться к нашему настоящему существу.

Корни компенсации

Мы компенсируем бесчисленными способами, бесчисленным множеством ролей и моделей поведения, но у корней всех наших компенсаций стоят действия, которыми наш ребенок научился контролировать свое окружение с наибольшей эффективностью. Я нашел, что способы, которыми мы компенсируем и которым научился наш ребенок, подпадают под четыре основных стиля – угождение/гармонизация, контролирование/опека, борьба/бунт и отступление/уход в себя. Изначально я узнал об этих четырех образцах энергии из книги Карен Хорни, которая заметила, что люди вырабатывают защитные личности в зависимости от того, «двигались ли они к другим», «двигались против других» или «двигались от других», – чтобы компенсировать глубокие страхи.

Давайте исследуем несколько глубже каждый из этих четырех стилей. По мере того, как я описываю каждый стиль, уделите время тому, чтобы рассмотреть, как вы могли использовать этот способ защиты, чтобы сохранить в безопасности своего уязвимого Ребенка.

1. Угождение/гармонизация

В этом стиле наш ребенок пытается изнутри смягчить и сгладить угрожающую энергию. Многие из нас были воспитаны в атмосфере, которая была в высокой степени мужской и рациональной, и где давление и

подавленный гнев, свойственные такой атмосфере, приводили нас в шок. Теперь мы пытаемся справиться с тревогой, смягчая насильственную энергию. Мы угождаем, чтобы избежать столкновения с кем-то, и боимся его гнева. Наши попытки гармонизировать выражают красивые и естественные желания генерировать любовь и гармонию, но цена, которую мы платим, снова и снова отдавая свою силу, слишком высока.

Угождение вызывает стыд. Оно наносит тяжелый урон нашему достоинству и самоуважению. Я никогда не осознавал, пока не начал работать над собственным стыдом и унижением, насколько был подавленным и обессиленным. Опыт угождающего сыграл важную роль в моем выживании, но это оставило меня с ощущением кастрации и стыда внутри. Я был настолько отождествлен с этой ролью, что не видел, что был не настоящим Я подпирал свою самооценку, думая, что я милый человек. Мы можем обманывать себя, думая, что мы милые, духовные, ненасильственные и любящие, не осознавая ни унижения, которое обычно сопровождает такое поведение, ни обид, которые мы накапливаем внутри.

2. Контролирование/опека

В этой роли наш испуганный Ребенок справляется с неприемлемой энергией, пытаясь контролировать ее и главенствовать над ней. Вместо того чтобы пугаться опасной энергии, наш Внутренний Ребенок пытается победить ее силой.

Мы контролируем многими способами. Одна из очень распространенных форм – это поведение родителя: заставить кого-то в нас нуждаться и быть от нас зависимым. Другая тирания – попытка «смять» других путем насилия и угрозы, посредством слов, секса, интеллекта – чего угодно, что только работает. Я вижу собственного тирана в моей «праведности», ригидности, склонности к суждению, дисциплине и амбициозности, в накладывании на себя и других тех же высоких стандартов, которые были применены ко мне.

Обиды, которые мы накапливаем, угождая, проигрываются и возвращаются другим, контролируя и тирания их, как только представится возможность. Я помню, что, став штатным врачом больницы, был потрясен тем, как быстро я и мои коллеги, новоиспеченные доктора, научились насильственно обращаться с теми, кто оказался ниже нас на служебной лестнице: студентами, медсестрами, обслуживающим персоналом и особенно с пациентами. Когда я был студентом, меня тоже часто унижали главные и штатные врачи. Теперь у нас появился шанс сравнить счета. Боль от всех унижений прошлого так или иначе остается и ждет возможности, чтобы отомстить.

Мы проигрываем ту же самую динамику в интимных отношениях. Из-за подавленных обид, оскорблений и ран контролирующий проявляет естественные склонности к лидированию и заботе искаженным образом.

Другой распространенный способ, которым мы научились контролировать, – это стать ментальным. Энергия уходит из тела в голову, где мы чувствуем себя в безопасности, защищенности и держим все под контролем. Мы раскладываем свой опыт по коробочкам, чтобы жизнь не казалась ошеломляющей. Мы думаем, что что-то знаем, но на самом деле это блокирует нас от всякого истинного знания. Я никогда не осознавал, какой коварной может быть такая защита. Цинизм и сарказм, которые часто сопровождают интеллектуальную защиту, могут быть смертоносными.

Мы отгораживаем от себя то, что непостижимо или пугающе. Мы отвергаем это, часто становясь в своей праведности насильственными. Прикрывая огромный страх и подавленный гнев, мы напряженно пытаемся сделать вещи соответствующими нашим умственным конструкциям. Я хорошо это знаю. Это один из главных способов, которым я научился защищаться. Я был свидетелем того, как это использовали оба моих родителя, и думаю, что эта защита более всего характерна для еврейской обусловленности. В ашраме в Индии, где я все еще живу некоторую часть года, есть программа для приехавших первый раз. Часто люди начинают с терапевтических групп и потом работают в том или ином качестве в коммунах. Конкретные группы и рабочие проекты рекомендуются и создаются с целью дать людям то, что им нужнее всего для их эмоционального и духовного роста. Когда я впервые попал туда пятнадцать лет назад, то был полон всевозможных духовных и психологических идей о том, как направлять мой духовный рост. Но группы, предложенные мне, и проекты моего развития были сфокусированы на том, чтобы вывести меня из постоянного думанья. Сам я не осознавал, насколько был ментален, но для других это было очевидно. Я провел четыре года, занимаясь ручным трудом: столярным делом, уборкой, строительством, – совершенно отделенный от всего, что делал в прошлом. Особенно от таких вещей, как терапия или медицина. Время от времени я сопротивлялся и выходил из себя, но где-то внутри знал, что

это было именно то, что нужно. Теперь я невероятно благодарен за этот опыт, хотя сам вряд ли создал бы его.

3. Борьба/бунт

Борец/бунтарь внутри выражает ярость нашего раненого Ребенка, выходя наружу, чтобы бросить вызов любой угрозе, вторжению или насилию. Он всегда говорит: «Нет!» Наш бунтарь дает нам храбрость разбить оковы обусловленности, уловить притворство, отрицание и иллюзию, окружающие нас, и вырваться, наконец разрушив все, что обыденно, вежливо и традиционно.

Но в борьбе и бунте наш гнев бессознателен. Мы теряемся в реакции нападения и защиты, постоянно подозрительные, всегда начеку, боясь подвергнуться насилию и быть непонятыми. Мы становимся импульсивными и приходим к поспешным заключениям, вместо того чтобы уделить время и понять, откуда приходит другой человек. Гнев и реакция становятся способом не чувствовать боль, страх, беспомощность, горе и скорбь в душе. Борец может быть одержим манией противоречия. В таком праведном высокомерии бунтарь начинает отождествляться со своей негативностью. Все превращается в борьбу, и он живет в боксерской стойке, непрерывно предвкушая – и даже создавая – конфликт.

Здоровый аспект этого стиля компенсации состоит в том, что мы соединены с гневом внутри и умеем его выражать. Мы вышли из подавленности, но пока еще не вычистили реактивность и паранойю борца. Это все еще бессознательная часть нашей защиты, и она приносит много изоляции и боли.

4. Отступление/уход в себя

Один из самых простых способов защиты испуганного ребенка – просто «улететь», удалиться в собственный мир, отозвав энергию от угрожающего объекта, Я прятался в глубоко скрытое внутреннее убежище, которое всегда было частью меня, сколько я себя помню. Фактически, оно было и остается моим самым глубоким укрытием от страхов выживания. Я называю его своей «пещерой». Я закрылся и научился жить в одиночестве. Я осознаю, что каждый раз, открываясь, я на самом деле выхожу из удобной пещеры, где был один и удобно занимался собственным делом. Когда я впервые начал это осознавать, то заметил, что достаточно малейшего разочарования, чтобы захотелось отступить обратно в свою пещеру. Мои любовные партнеры были разочарованы и приходили в бешенство из-за моих постоянных уходов в себя каждый раз, когда происходило что-то неправильное. Стоит мне почувствовать угрозу, и я практически недостижим. Многие из нас знают, что быть в близких отношениях означает выйти из пространства самоуглубленности, в котором мы совершенно погружены в себя и приходим в ужас от возможности открыться. В этом одиночестве есть некоторая сила, но оно не продуктивно.

Наш «отшельник» несет сильное чувство отступления и безнадежности, которое может быть практически непроницаемым. Уход в себя очень близко связан с невероятным горем, которое мы держим внутри. Но, чтобы почувствовать боль, мы должны отпустить безопасность одиночества, самоуглубленности и безнадежности. До тех пор, пока наша углубленность в себя остается бессознательной компенсацией, она удерживает нас изолированной от наших чувств. Мы «улетаем», приходим в замешательство, удаляемся в фантазии, регрессируем в безответственного ребенка и остаемся отсоединенными от самих себя.

Мы называем самоустраненность «защитой поэта», потому что она защищает поэта внутри каждого из нас, того, кто высоко чувствителен, одинок и интроспективен. Положительный аспект этой защиты состоит в громадной энергии, которая иначе могла бы быть потраченной на попытки гармонизировать, бороться или контролировать вместо творчества и интроспекции. Но «отшельники» могут быть также чрезвычайно обеднены эмоционально, сами того не зная, и нагромождать бессознательный гнев за прошлые оскорбления их достоинства.

Компенсации

Как Внутренний Ребенок научился защищаться:

- 1) угождение – попытка смягчить энергию;
- 2) контроль – попытка контролировать энергию;
- 3) борьба – попытка победить энергию;
- 4) уход в себя – уход от энергии.

Распознавание нашего негативного фильма

Наши компенсации – это не только привычные бессознательные образцы поведения. Компенсации формируют систему верований, основанную на недостатке любви и поддержки в детстве. Эта система похожа на фильм, который прокручивается у нас в голове и определяет то, как мы видим и чувствуем окружающий мир. Например, угождая, мы верим, что быть прямыми и утверждающими опасно. Контролируя, боимся, что без контроля случится что-то ужасное. Борясь, мы убеждены, что стоим перед выбором: бороться или оказаться под контролем. Когда мы уходим в себя, то не сомневаемся, что мир – слишком нечувствительное место, чтобы в нем долго оставаться. Пока проигрывается этот фильм, мы не видим окружающую жизнь такой, какая она есть. Мы видим ее сквозь призму раненого Ребенка. Образцы и верования, которые мы формируем о жизни, развиваются из первоначальных впечатлений. В бессознательном мы все еще видим мир таким, каким он предстал перед Ребенком, его убеждения укореняют нас в иллюзорном, но негативном и знакомом мироощущении.

Какое-то событие в настоящем может запустить внутри цепную реакцию. Например, кто-то нам говорит слова, которые мы интерпретируем как унижительные. Тотчас же наша стража вскакивает, и мы чувствуем недоверие. Утверждение, было оно правильным или нет, запустило фильм, потому что спровоцировало что-то внутри, что помнит, как были преданы наши невинность и доверие. Теперь мы воспринимаем этого человека как врага. В фильме говорится: «Мне лучше поостеречься; если я откроюсь, мне причинят боль». Или: «Я должен о себе позаботиться, потому что я никому не нужен, и мир – это не дружественное место». Или: «Если я не возьму то, что мне нужно, я никогда этого не получу». Или: «Люди в массе заинтересованы в том, чтобы подавить мое творчество и жизненные энергии, поэтому я должен бороться за то, чего хочу», и так далее. Как только начинается фильм, остановить его трудно, и иногда он продолжается гораздо дольше двух часов.

Естественно, в наших интимных отношениях наши верования все время провоцируются, и защитные механизмы приходят в действие.словно клавиатура нашего собственного эмоционального компьютера, в которой каждая клавиша запускает собственное негативное убеждение. Наш любовный партнер и близкие друзья все время играют на этой клавиатуре. Они нажимают на кнопку, и нас больше нет, мы закрываемся, защищаемся, уходим в себя, атакуем или принимаем оборонительную позицию. Нужен высокий уровень сознания, чтобы понять, что то, что мы видим, – не то, что есть на самом деле, особенно с кем-то близким. Также нелегко увидеть, что наши верования на самом деле создают ситуацию, в которой кто-то начинает делать именно то, что входит в наш сценарий. Значительную часть времени наши защиты неадекватны, и мы часто используем их даже тогда, когда они не нужны.

Боль компенсаций выводит нас из них

Обычно нас выводит из автоматических компенсаций и механизмов именно то, что они причиняют боль. Эти роли изолируют нас и отсекают от сердца, от сердец других и от собственной более глубокой сущности. Угождение унижительно, контроль или непрерывная борьба наносят ущерб сердцу, а отступление в себя постепенно приводит к глубокому отчаянию, депрессии или цинизму. Компенсации ориентируют нас на внешнее и отсекают от самих себя, от того, чтобы найти собственную подлинную красоту. К несчастью, редко бывает, чтобы мы сами отбросили компенсирующие образцы. Обычно существование помогает нам мощным ударом дзэнской палки: нас покидает любимый человек, или происходит несчастный случай, или болезнь.

Чувствуя себя испуганными, нелюбимыми и непонятыми, мы развиваем защитные стили в надежде создать для себя пространство и любовь. Мы разработали их так, чтобы нам не приходилось чувствовать нестерпимую боль нашего детства. Когда мы начинаем находить мужество переживать страхи и боль, компенсации постепенно тают.

Принесение осознанности в наши компенсации

За каждой из компенсаций стоит глубокий страх раненого Ребенка. Мы можем сделать их осознанными и вынести на свет, однажды решив исследовать страх без суждения или цензуры. Мы узнаем наши компенсации лучше, наблюдая их в действии и знакомясь с тем, как каждая из них ощущается изнутри. Согласно моему опыту, развить чувствительность в теле – лучший способ их распознавать. Когда мы угождаем кому-то, это сопровождается определенным чувством в теле, которое можно научиться

узнавать. Так же происходит и с уходом в себя, контролем или борьбой. Можно наблюдать компенсации в действии в каждой значительной жизненной ситуации. Если компенсирующее поведение неочевидно, спросите любовного партнера или близких друзей – они вам подскажут. Им хорошо видны способы, которыми мы поддерживаем дистанцию, защищаемся, играем в силовые игры. Чтобы компенсации вышли из-за прикрытия, нужны пространство и храбрость. Мы можем начать с того, чтобы осознавать их и ясно для себя выражать. Работа по раскрытию наших защит и компенсаций требует большой решимости и сострадания.

В некотором отношении становится не легче, а труднее, потому что наши защиты и обороны просто становятся более и более тонкими. Проще потеряться в привычных стереотипах поведения, чем копаться в мучительном исцелении раненого Ребенка внутри. Нежелание проникать в компенсации и чувствовать стоящие за ними страх и боль – еще одна точка, в которой распадается большинство интимных отношений. Один или оба партнера не хотят «разбираться в себе». Если мы не решаемся взглянуть на свои «слепые участки», то можем попросить тех, кто нам близок, помочь нам. Мы можем им это позволить.

Упражнение

Распознавание угрожающего и тирана

Определите главных людей в вашей жизни, которые пугают вашего Внутреннего Ребенка. Может быть, у них есть над вами власть, или вы смотрите на них снизу вверх, или они заставляют вас чувствовать себя слабым и неадекватным. Теперь представьте, что один из них сидит перед вами, и задайте себе следующие вопросы. Как вы себя чувствуете, сидя перед ним или перед ней? Как вы себя чувствуете в теле? Что вы чувствуете в отношении самого себя? Что происходит с вашей энергией? Как вы общаетесь с ним или с ней? Судите ли вы себя и пытаетесь ли изменить себя? Теперь определите главного человека в вашей жизни, над которым вы чувствуете собственное превосходство. Снова представьте себе, что вы сидите перед ним, и задайте те же вопросы.

Медитация

Как мы научились компенсировать

Вы можете делать это упражнение как управляемую медитацию, попросив друга ее вам прочитать. Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя. Настройтесь на дыхание, мягко наблюдая вдох и выдох. Позвольте себе расслабиться и мягко укорениться в своем дыхании, расслабляясь вместе с каждым вдохом и выдохом и позволяя им привести вас вовнутрь. Постепенно и мягко, входя глубже и глубже, более и более расслабляясь...

Теперь представьте себе, что вы сидите в пещере. Эта пещера – защищенное и безопасное место. В этой пещере вы в безопасности, но в изоляции и одиночестве. Никто не может в нее войти. Вы нашли способы быть в пещере творческим, может быть, вы пишете, или рисуете, или играете музыку, делая все, что вам нравится. Смотрите на себя в собственной пещере. Как она выглядит, как она ощущается? Оглянитесь по сторонам. Что привело вас в эту пещеру?

Теперь представьте, что вы подходите к выходу из пещеры и выглядываете наружу. Вы смотрите на мир вне пещеры. Что вы видите? Есть ли там кто-нибудь? Безопасно ли из нее выйти? Теперь представьте себе, что снаружи кто-то есть, и почему-то вас притягивает этот человек. Мягко и осторожно вы выходите.

Вы выходите, ожидая, что вас будут приветствовать с любовью и теплом. Вы хотите, чтобы вас оценили. Вы ребенок, невинный и неуверенный в себе. Вам хочется, чтобы этот человек дал вам признание и одобрение. Вместо этого энергия, с которой вы сталкиваетесь, – жесткая, осуждающая и причиняющая боль. Может быть, этот человек говорит с вами так, что это обижает и унижает вас. Может быть, вы чувствуете, что вас игнорируют. Может быть, этот человек слишком занят, и у него нет для вас времени. Может быть, он говорит вам, что чего-то от вас ожидает.

Позвольте себе почувствовать, что происходит внутри. Как вы чувствуете боль? Она приводит вас в шок? Она приводит вас в гнев? Как вы реагируете на этого человека? Пытаетесь ли смягчить его энергию, стараясь с ним подружиться и добиться любви? Пытаетесь ли сделать ему приятное? Сжимаетесь ли перед жесткостью и гневом, которые, как вы чувствуете, направлены на вас? Втягиваетесь ли обратно в

себя, подальше от этой неприемлемой энергии? Боретесь ли в ярости от разочарования и предательства? Уделите время тому, чтобы рассмотреть эти разные отклики.

Теперь представьте, что вы покидаете этого человека или людей и удаляетесь в свою пещеру. Как это чувствуется? Чувствуется ли это иначе, чем раньше? Хочется ли вам снова выйти наружу? Может быть, вы не знаете, что предпочитаете? Оставайтесь с этим чувством еще немного. Теперь глубоко вздохните и постепенно возвращайтесь.

Глава 12

Пристрастия и зависимости – образцы защиты

Раньше мое понимание привычек и зависимостей было однобоким. Прежде чем я начал внутреннюю работу, мне никогда не приходило в голову, что большая часть моего поведения основана на избегании глубоких чувств страха и боли. Я признавал очевидной зависимостью злоупотребление химическими веществами, но, присмотревшись внимательнее, увидел, что многие модели поведения, которые обычно считаются нормальными, могут на самом деле быть тонкой формой зависимости. Я нахожу это в себе. Все мои действия, от социального общения и осуждения других до переедания сладостей, лишь способы заполнить время и голову, чтобы избежать чувствования. Я чувствую, как часто «разбавляю» свою интенсивность и рассеиваю энергию отвлечениями. Осознание скрытых ран моего Внутреннего Ребенка и того, как трудно получить к ним доступ, изменило понимание многого в моем стиле жизни.

У нас всех есть привычки, которые мы иногда осознаем, иногда – нет. Чтобы совершить путешествие вовнутрь, рано или поздно нам придется исследовать и подружиться с тем, что мы привычно делаем для избегания возникающих иногда чувств боли и страха. *Я вижу, что привычки и зависимости – это выбор, который я сознательно или бессознательно делаю, чтобы стать неосознанным и перестать присутствовать в моменте.*

В терминах той модели, которую я представил, нас бессознательно привлекают различные образцы поведения, потому что мы хотим избежать вхождения в слой уязвимости. На еще более глубоком уровне мы используем привычки во множестве форм, чтобы избежать чувствования пустоты, с которой нам всем, в конце концов, приходится столкнуться. В свете пути медитации и истины мы избегаем не только страха и боль, *но и ощущения пустой дыры внутри, которая представляет собой промежуток между умом и неумом.* Привычки – это отвлечение от страха чувствования этой пустоты.

Уже много было написано о пристрастиях и созависимости. Фактически, работа с созависимостью возникла из исследования причин, по которым люди злоупотребляют химическими веществами. Привыкание является частью нашего защитного слоя, потому что эффективно препятствуют вхождению в средний слой. Фактически, оно действует на самой границе между внешним и средним слоями, между защитой и чувствованием. Оно действует как энергетический барьер, преграждающий страху и боли путь на поверхность из бессознательного.

Согласно моему собственному опыту, не столько боль, сколько страх столкнуться с ранами и пустотой заставляет нас прибегать к защите пристрастий. Мы боимся именно того, с чем нам необходимо столкнуться и что придется пережить. Мы боимся отпустить контроль. Мы удерживаем свою жизнь в перманентном состоянии полузащиты, просто чтобы избежать столкновения лицом к лицу со страхом. Часто участники наших семинаров вздрагивают, когда мы предполагаем, что такие распространенные привычки, как курение, питье кофе и переедание сладостей, бессознательно мотивируются страхами столкновения с чувствами неудовлетворенности, недостойности и пустоты. Так было со мной. Связь между поведением и чувствами, которые мы блокируем, не так очевидна, потому что стала знакомой и привычной. Наши привычки – словно хроническая дымовая завеса между сознательным и бессознательным.

Даже когда мы пытаемся избежать чувствования, у жизни есть свои способы приводить нас в средний слой. Если мы сопротивляемся тому, чему жизнь хочет нас научить, ее уроки становятся очень болезненными. Когда мой близкий друг чуть не разбился на мотоцикле, он осознал, что ему нужно глубже посмотреть на свою жизнь. Рано или поздно более глубокая часть, наше высшее сознание, приведет нас к тому, чтобы заново соединиться с чувствами и энергией. Наши защитные действия являются бессознательными попытками предотвратить свершение этого неизбежного процесса Мягко и сострадательно исследуя наши привычки, мы можем смягчить удар. Привнося в них осознанность и понимание, мы можем подорвать их мощь и привлекательность, потому что стремление к самопознанию внутри нас сильнее страхов.

Грубые и тонкие пристрастия

В некоторых случаях легко определить, в чем состоят наши защиты. Например, они очевидны, если речь идет о хронических злоупотреблениях химическими веществами. Тогда проблема не в том, чтобы открыть, какие чувства скрываются, а в том, чтобы освободиться от зависимости. Но привычки, за которые мы цепляемся в повседневной жизни, тонки и представляют собой небольшие пути, которыми мы рассеиваем энергию и предотвращаем соприкосновение с чувствами внутри. Наш образ самих себя глубоко впечатан в нас, и мы обычно даже не останавливаемся, чтобы изучить, как мы с его помощью избегаем боли. Все стратегии поведения и подходы, за которые мы держимся в целях контроля, – и есть то, что составляет наши тонкие защиты. Чем внимательнее мы смотрим, тем более очевидной становится природа этих видов поведения. Что угодно из того, что мы делаем, даже медитация, может стать способом избегания, а не выведения на поверхность наших глубоких страхов и боли.

Наши пристрастия выкроены согласно нашему темпераменту. Когда чувства или энергия из среднего слоя начинают проникать на поверхность и беспокоить наши защиты и контроль, некоторые из нас в попытке облегчить боль и тревогу выбирают привычки «для внутреннего применения» – потребление только определенной пищи, наркотиков, сахара и так далее. Преобладающей формой защиты может быть структурирование времени с такой одержимостью, чтобы никогда не оставалось времени для чувствования. Пока чувства не становятся очень сильными, непрерывная активность удерживает нас в отвлеченном состоянии, а чувства остаются закопанными. Нас может убаюкивать ощущение собственной важности и важности того, что мы делаем, – привычка к власти и контролю. Власть – словно наркотик, заслоняющий нас от сознания собственной уязвимости. Подобным образом мы можем быть зависимыми от собственного полированного и социального имиджа

Смотря глубже в собственные защитные модели поведения, я открыл, что в моей жизни значительной «спасительной» необходимостью была скорость. Удерживать себя занятым, двигаться быстро, битком набивать день делами, которые нужно сделать. Замедление пугает. Большую часть жизни я был слишком занят и слишком спешил даже для того, чтобы остановиться и посмотреть, уж не зависимость ли это. Западное общество невероятно зависимо от скорости. Западный ум сфокусирован на достижении и прогрессе – на том, чтобы куда-то попасть. Мы можем подкреплять привычку к скорости такими веществами, как кофеин и сахар, но ценности успеха и достижения удерживают ум сфокусированным на «делании», вместо того чтобы «быть», и являются гораздо более предательскими, чем вещества, которые мы принимаем вовнутрь и которые поддерживают нас в состоянии спешки.

Часто тонкие защиты проявляются не в том, что мы делаем, но в том, как мы это делаем. Только недавно я научился заниматься любовью так, чтобы это было способом оставаться в соприкосновении и глубокой близости. Я перенес фокус от оргазма на то, чтобы от момента к моменту разделять переживание. Этот подход открыл для меня, что раньше я использовал энергию сексуальности как своего рода наркотик, лишь бы помешать исследованию и раскрытию более глубоких страхов близости и неадекватности. Проникновение за пределы этого пристрастия открыло мне новые безграничные панорамы близости, которой я раньше боялся.

Общий знаменатель у всех привычек состоит в том, что они не дают нам чувствовать себя уязвимыми. Мы бежим из момента, потому что остаться присутствующими значит столкнуться лицом к лицу со страхами. Я каждый вечер слушаю лекции моего мастера, и это помогает мне сонатраиваться с образом жизни, совершенно другим, нежели тот, которому меня учили. Радикально другим... Даже просто «замедлиться» достаточно для того, чтобы почувствовать настоящее мгновение – постепенный процесс расслабления западной обусловленности и интегрирования в жизнь медитации. Это постепенно исцеляет мое зависимое поведение. В прошлом я думал, что, имея достаточно дисциплины, можно прекратить что угодно. Но однажды я обнаружил, что одной из моих величайших защит была сама по себе дисциплина.

Когда я впервые приехал в Индию и встретил моего мастера, я был высоко дисциплинирован и полностью убежден, что если достаточно тяжело работать, то возможно достичь духовной самореализации. Но, вместо того, чтобы посоветовать продолжать напряженный путь, мастер предложил мне противоположное – прекратить всю борьбу и радоваться жизни. Все мои дисциплины были просто способом усиления эго. «Бог, – сказал он, – найдет тебя сам». Услышав это, я был, как громом, поражен. Я увидел, что сама моя борьба с защитами была очередной защитой. Сама по себе дисциплина не может быть лекарством для привычки.

Как исцелить себя от пристрастий? Как найти способ прожить жизнь мягким, но решительным образом?

Как не рассеивать своих энергий и оставаться сфокусированным на росте? Чтобы на это ответить, я думаю, нам придется внимательнее посмотреть на то, откуда берутся защитные образцы.

Топливо защитных образцов

Что стоит за нашими пристрастиями? Почему мы выбираем быть неосознанными?

1. Глубина и интенсивность наших бессознательных страхов

Наши страхи часто так глубоки и скрыты, что одного намека на то, чтобы позволить им всплыть на поверхность, может быть достаточно, чтобы нам захотелось продолжать прятать этот материал. Чем больше я узнаю о Внутреннем Ребенке, тем яснее вижу, что наши раны могут быть ужасающими. Иногда кажется чудом, что мы вообще находим в себе храбрость с ними справляться. Пристрастия ограждают нас от тревожности и боли. Мы не можем себя подтолкнуть и вынести закопанный материал на поверхность быстрее, чем этого хочет наше существо. Нам следует сталкиваться с самими собой с величайшей чувствительностью и терпением. Наши привычки – один из главных способов, которыми мы удерживаем контроль над всем, что в нас всплывает на поверхность. Никто, кроме нас самих, не может знать, чему мы можем позволить всплыть.

Когда, в конце концов, мы решаем прекратить какую-либо форму зависимого поведения, это вызывает на поверхность подавленные им чувства. Процесс вызывает панику Внутреннего Ребенка и ощущение внутренней пустоты. Может быть, не сразу, но рано или поздно. Поначалу мы полны энтузиазма от того, что совершили шаг к прекращению саморазрушения, и можем наслаждаться некоторым периодом радости. Но настоящие проблемы обычно начинаются через несколько недель. У меня было много друзей, которые избавлялись от привычек, например, бросали курить. Через какое-то время они начинали ощущать скуку от «обделения» себя и чувствовать себя слишком застывшими и структурированными. Любая из этих ситуаций может обратить нас вспять. Лишившись защит, мы становимся гораздо более сырыми. Наша уязвимость оказывается на поверхности.

Мелочи, которые в прошлом мы могли игнорировать, внезапно приводят нас в сильную панику. Панику часто сопровождает раздражительность. Мы становимся более чувствительными к окружающей нас бессознательности, насилию и нечувствительности. Нам легче обнаружить себя жертвой и захотеть сдаться или стать злым на весь мир. Обнажать нашу уязвимость больно. Мы должны действительно хотеть, чтобы она всплыла на поверхность. Принимая во внимание, что наши страхи так интенсивны, я нахожу, что нет простого способа справиться с пристрастиями. Нет простой формулы. Иногда самое творческое и любящее, что мы можем для себя сделать, это просто взять и прекратить. Но в других случаях самым любящим подходом может быть наблюдение зависимого поведения с как можно большей осознанностью.

Недавно я проводил сессию с женщиной, которая страдала оттого, что ее бывший партнер потерял к ней интерес. Он стал несколько противоречивым в своих утверждениях, но говорил, что не хочет ничего, кроме дружбы. Она не могла принять этого. Опустившись до состояния жертвы, она умоляла его о внимании, на которое он был не слишком щедр. (Думаю, большинство из нас в то или иное время были в такой ситуации.) Она чувствовала непреодолимое желание регулярно ему звонить, и он всегда отвергал ее. Она становилась более и более подавленной и критичной к себе. Продолжение этого зависимого поведения не приносило ей ничего хорошего, и никакой ценности не было бы в том, чтобы наблюдать его. Она должна была его прекратить. Продолжая мольбы, она не позволяла себе чувствовать боль. Ее страдание было частью привычки, а не настоящим опытом боли. Ей следовало бы перестать ему звонить и почувствовать все, что происходит внутри.

Часто более чем достаточно наблюдения с осознанностью и продолжения внутренней работы. Одна моя подруга много курит. Она это знает и знает также, что это избавляет от ужаса внутри, но не может бросить. Для нее дисциплинированно бросить курить в этот момент жизни было бы насилием. Сейчас она продельывает интенсивную работу над собой, и на поверхность всплывают многие травмирующие опыты детства. При такой решимости расти, скорее всего, привычка отпадет сама собой, когда женщина будет к этому готова.

Исцеление любого пристрастия не может по-настоящему начаться, пока мы не начнем принимать, что беспомощны что-нибудь изменить, и не откроем глубинных причин наших моделей поведения. Может быть, нам не удастся изменить каждую из защитных моделей, но мы начнем чувствовать боль. Женщина в

вышеприведенном примере, может быть, не сможет перестать звонить бывшему партнеру. Но в ее власти обратиться к боли Ребенка внутри, который так жаждет любви, что заставляет ее унижать себя в попытках добиться признания. У меня есть множество примеров, когда я ловил себя на защищающем поведении, и не было ничего, что я мог сделать, кроме как принять собственную беспомощность.

2. Стыд

Второй и связанный с первым источник наших пристрастий происходит от стыда. Внутри нас словно две силы. Одна несет стыд и говорит: «Зачем об этом беспокоиться?», а другая несет искателя истины, подталкивая: «Иди дальше». Мы страдаем от расщепленности. Одна часть нас знает, что есть ценность в стойкости, в заботе о здоровье тела, в умении ценить свое время, в следовании программе роста и работе над собой. Другая часть нас хочет чувствовать себя хорошо прямо сейчас и не хочет поддерживать решимость и фокус.

Стыд лишает нас чувства собственной ценности, тем самым усиливая ту часть нас, в которой нет решимости расти. Он провоцирует глубоко укорененный недостаток доверия к самим себе и к жизни. Если в том, чтобы оставаться в моменте, даже когда это больно, я не нахожу никакой ценности, зачем создавать себе труд? Если я не нахожу никакой ценности в стойкости, то в моменты депрессии и поражения гораздо легче все бросить и двигаться в саморазрушение. Меня стало меньше тянуть к вещам, приносящим мгновенное удовольствие, только когда я начал получать больше энергии оттого, что остаюсь присутствующим.

Стойкость, способность откладывать удовольствие и переносить разочарования приходят, когда мы любимы и умеем доверять себе и собственным творческим энергиям. Если у нас это отнять, мы теряем основу чувства доверия и фокуса. Вот некоторые из самых важных посланий, которые мы можем вынести из детства:

- 1) «Глубина чувствования и позволение эмоциональной боли являются ценными частями жизни, потому что приносят глубину и мудрость»;
- 2) «Ничто ценное не приходит без усилия и стойкости»;
- 3) «Жизнь драгоценна. Она предоставляет возможность быть творческим, а также отдавать и принимать любовь».

Меня никогда не учили, что чувствовать боль – ценно. Мне пришлось усвоить это гораздо позже. Но у своих родителей я научился важнейшей вещи: стойкости. Помню, как мой отец часами занимался игрой на флейте и изучением языков многих стран, в которых работал, а моя мать проводила многие часы в скульптурной студии с громадными глыбами мрамора. Я также видел энергию и энтузиазм, с которыми мои родители подходили к жизни. И они заразили меня этой энергией. Я подозреваю, что именно эти уроки оградили меня от тяги к серьезным зависимостям даже в моменты глубокого отчаяния.

3. Недостаток поддержки в росте и медитации

Одна из насущных потребностей духовного искателя – найти среду, которая обеспечивает поддержку для роста. Даже при высокой самодисциплине мы не можем расти в одиночестве. Духовные мастера создавали вокруг себя коммуны, чтобы обеспечить целенаправленность, структуру и решимость. Без поддержки мы естественно теряем интенсивность духовной работы, и наши тонкие защиты укрепляются в нас. Среда, сфокусированная на духовном и эмоциональном росте, наполняет смыслом боль и пустоту, приходящую вслед за отказом от компенсаций, сценариев и неосознанных действий. Общество и культура, в которых живет большинство из нас, не только не помогают нам во внутренней работе, но и блокируют ее. Наша душа болеет вместе с душой нашей культуры. Мы выбираем соблазны и пренебрегаем здоровьем и энергией, отдаемся пристрастиям и теряем доверие к духовному процессу. Если мы хотим двигаться от защит к глубине и свободе, то должны возродить стремление к духовному росту. Простая перемена поведения не принесет нам больше осознанности. Если я просто перестану что-то делать, потому что чувствую себя в этом виноватым, или буду очень требовательным к себе, все в конце концов начнется снова.

Мы так зависимы от своих привычек потому, что западная культура потеряла понимание мягкой расслабленной дисциплины духовного роста. Некоторые традиции на Востоке сохранили представления о том, что жизнь – это возможность глубже идти в медитацию, что это духовный путь освоения порой трудных и болезненных высших уроков. Так как эта истина не была частью нашего воспитания, то мы и

не видим ценности в стойкости и боли. В «Тибетской книге жизни и смерти» Согьяма Ринпоче я был тронут описанием шестилетнего мальчика, который хотел вступить в монастырь и терпеливо, часами ждал снаружи, пока его не позовет мастер.

Стыд заставляет нас искать легких успехов и временных взлетов. Мы ищем возможности быстро уходить от стыда и страхов, минуя прохождение через болезненный процесс их исцеления. Нас привлекает поиск срезания углов. Нам хочется жить во всей нашей подлинности, в расцвете сил и чувств, без переживаний стыда и страха. Чтобы этого добиться, мы тянемся к любого рода неразборчивому и зависимому поведению, которое позволяет нам снова почувствовать себя целыми и живыми. Мы отвлекаемся и погружаемся в жизнь, лишённую направленности и интенсивности, которые необходимы для духовного роста.

Каждому из нас предстоит найти собственный путь роста. Вероятно, лучшее средство от ограничивающих зависимостей – просто найти того, кто поддержит нас в том, что мы полностью посвятим себя росту и поиску истины. Как бы ни была сильна в нас тенденция к избеганию, как бы ни были привлекательны безразличие и лень, наше стремление к поиску истины сильнее. Погрузиться в процесс внутренней работы – это, наверное, самое здоровое, что мы можем для себя сделать. Все наше существо начинает вибрировать, и тогда зависимое поведение естественным образом отпадает. Это создает свою собственную инерцию. Постепенно мы достигаем уважения к себе.

Правильное натяжение для тетивы

Есть буддистская история об известном лучнике, который стал учеником Будды. Он начал духовную работу с большой интенсивностью и подвергал себя самой суровой дисциплине, пока не достиг момента, в котором был уже полумертв от постов и аскетических практик. Будда наблюдал, что он делает, и, в конце концов, позвал его к себе. Он попросил ученика вспомнить, как тот натягивал тетиву, когда был лучником. Лучник ответил, что, натягивая тетиву, нужно уловить точный момент, – чтобы было не слишком туго и не слишком слабо. Будда посмотрел на него и сказал, что к духовному путешествию нужно подходить точно таким же образом, то есть чтобы было достаточно туго, чтобы оставаться бдительным, но достаточно слабо, чтобы оставаться расслабленным. «Твоя тетива, – сказал он, – натянута слишком туго».

Каждому из нас нужно научиться правильно натягивать свою тетиву. У некоторых из нас она натянута слишком слабо – мы склонны потакать себе и быть небрежными; у других слишком туго – мы слишком дисциплинированы и серьезны. Например, я в прошлом держал свой лук слишком тугим. Я подходил к своему путешествию с такой дисциплиной и структурой, что юмор и расслабление оказывались во все более длительном отпуске. Потеря чувства юмора – слишком высокая цена за что угодно. Я провел пять лет, вообще не потребляя сахара, кофеина или алкоголя. Я думал, что сексуальную энергию нужно «трансформировать в высшие энергии», и пытался научиться всем возможным техникам, чтобы это сделать. Много лет я ежедневно по много часов занимался йогой и медитацией, полагая, что делать что-то другое значит тратить время впустую. Такой подход также создавал во мне подавление, питал чувство собственной праведности и поддерживал стремление к контролю.

Со временем я все же уставал от контроля и чрезмерной суровости и бросался в другую сторону. Я устраивал «забастовку искателя» и потакал себе во всем, что так интенсивно осуждал раньше. То есть я никогда не был на срединном пути, а постоянно находился то в одной, то в другой крайности. И лишь когда я встретил моего мастера, я осознал, что рост состоит в том, чтобы отпустить контроль. То, что я делал раньше, было созданием напряжения. Я был словно наркоманом в отношении интенсивности работы. И вот пришло время встретиться лицом к лицу со страхами и почувствовать, что же прикрывали мои пристрастия к дисциплине и интенсивности.

Распознавание пристрастий и работа с ними

Используя медитативный подход в работе с привычками и злоупотреблениями, в центре внимания должно быть не то или другое поведение, а раскрытие его корней, не попытки его изменить, но наблюдение и чувствование того, что за ним стоит. Такой подход может начаться с внимательного и безоценочного рассмотрения стереотипов поведения, посредством которых мы избегаем настоящего мгновения и более глубокого чувствования. Это исследование без давления или суждений. Сценарии глубоко внедрены в нашу психику и прикрывают раны Внутреннего Ребенка, открытию которых

оказывает сильное сопротивление наш бессознательный ум.

Вот один из инструментов, который мы используем в работе с привычками: нужно заметить в точности, что именно мы делаем, чтобы уйти из настоящего мгновения, что мы делаем, чтобы избавиться от страхов? И затем применить к этому мягкую и любящую осознанность. Чего мы пытаемся избежать прямо сейчас? Чувствуется ли то, что мы делаем, как бегство, или это творческий подход? Другой инструмент работы – замечать, что происходит, когда определенная ситуация, такая, как отвержение, общий стресс или любого рода разочарование, провоцирует в нас страх или боль. Ведь именно в такие моменты происходит активация нашего зависимого, ограничивающего нашу свободу поведения. Иногда раздражитель не очевиден. Когда наши пристрастия становятся привычными, связь между поведением и тем, чего мы избегаем, может оказаться неотчетливой. Другой способ распознавания пристрастий – замечать, чувствуем ли мы прилив энергии после того, как начали что-либо делать. Обычно нас привлекают определенные модели поведения из-за возможности получить энергию, но вместо того, чтобы придавать нам сил, они могут на самом деле уводить нас прочь от настоящего момента и подлинных переживаний.

Так, когда я начал глубже работать с источником боли и страха Внутреннего Ребенка, мне стало ясно, в каких случаях я блокирую чувствование или энергию.

Я стал задавать себе определенные вопросы, когда мне казалось, что я ловлю себя на защитном поведении. Есть ли во мне страх, тревожность или неуверенность? В чем нуждается в это мгновение мой Внутренний Ребенок? Как я себя поддерживаю?

Мы прибегаем к пристрастиям, чтобы поддержать себя и повысить уровень энергии. Эта потребность может стать очень острой, когда мы переживаем всплеск активности «внутреннего судьи», когда какое-то внешнее событие провоцирует в нас внутренние критические голоса.

Кажется, каждую ситуацию нужно расценивать индивидуально, и нам лучше всего спросить себя, какой способ будет наиболее творческим, чтобы соприкоснуться со стоящими за ней чувствами. Временами нам действительно лучше что-то *сделать* – переместиться физически, обратиться за помощью к терапевту, изменить место жительства – все, что соответствует обстоятельствам. В других же ситуациях самый творческий и способствующий росту подход – ничего не делать и просто наблюдать.

У всех нас есть защитные привычки. Некоторые из них вреднее для тела, чем другие. Некоторые легко распознать. Пристрастия, которые приемлемы или почитаемы в обществе, – такие как власть, работа, успех, блистательные социальные достижения или располагающий имидж, – часто оказывается труднее всего искоренить. Однако по мере совершения внутренней работы и погружения в медитацию выясняется, что, когда я просто остаюсь присутствующим и иду в чувства, это начинает приносить больше удовольствия и удовлетворенности, чем когда я их старательно избегаю. Согласно моему опыту, избавление от пристрастий происходит именно в этой фазе.

ЧАСТЬ 5

Работа со страхом

Глава 15

Возрождение чувств

В этом разделе мы исследуем три инструмента в работе со страхами и их исцеление, которое является исцелением нашего раненого Ребенка внутри. Первый – это способность чувствовать. Большая часть наших страхов возникает из-за потери контакта с собственной подлинностью и отсоединения от своей энергии. Если мы сможем найти дорогу обратно в чувства, войти в стыд и шок, в онемение в нашем существе и заново открыть богатство состояний чувствования – гнева, радости, горя, сексуальной энергии и даже подлинной тишины, то это, безусловно, энергетически обогатит и укрепит нас.

Одно дело – осознать все сложные эмоции, лежащие бездейственно в нашем среднем слое, всю боль, подавленную энергию, стыд, шок и страх, которые мы держим внутри, но совсем другое – оставаться с ними в прямом соприкосновении. Возникает вопрос: как добиться доступа к этим чувствам? Этот процесс для каждого по-своему уникален. У каждого из нас свой опыт шока и стыда, и того, как эти раны повлияли на нашу способность чувствовать. Поскольку я был человеком шока, для меня всегда было большим вопросом: как возродить способность чувствовать, не толкая, не давя, ничего не «делая»?

На методы, которые я разработал, помогая людям получить доступ к чувствам, оказала сильное влияние

моя собственная работа над собой. Я пришел к шести принципиальным составляющим:

- 1) не судящая, не давящая атмосфера;
- 2) исцеление путем понимания и принятия;
- 3) пространство, чтобы чувствовать и признавать реальными стыд и шок;
- 4) энергия решимости и целенаправленности;
- 5) умение слушать тело и доверять ему;
- 6) пробуждение внутреннего знания.

1. Снятие давления

Если мы пережили значительный шок и подавление чувств, нам может быть очень трудно снова с ними соприкоснуться. Мне никогда не удавалось легко осознавать и выражать свои чувства. Я осуждал себя за то, что не мог свободно плакать или выражать гнев. Я полагал, что лишь чувствительные люди могут плакать, и лишь сильные люди – выражать гнев.

Я же не чувствовал себя ни тем, ни другим. Я чувствовал себя калекой. Малейшего признака давления в направлении чувствования было достаточно, чтобы я закрывался еще сильнее.

Лишь теперь я осознаю, что не был одинок в своих страхах. Пока наш Внутренний Ребенок не начнет чувствовать, что он не подвергается ни малейшему давлению в проявлении чувств, и его не заставляют каким бы то ни было образом измениться, мы не сможем открыться к глубочайшим внутренним пространствам. Может быть, мы сможем даже выразить гнев или грусть, делая приятное терапевту и налаживая контакт. Но внутреннее ядро останется скрытым. Нам нужно, чтобы был признан наш собственный темп, и было создано необходимое пространство, в котором мы сможем найти свой собственный способ чувствовать и выражать эмоции.

Психиатр, с которым я работал во время психиатрической практики, был первым, кто помог мне увидеть, что у меня было затруднение с чувствованием и выражением эмоций только из-за того, что чувства выражались редко – если вообще выражались – в моей семье. Это был первый раз, когда терапевт признал действительной мою связь с чувствами, и с этого признания начался процесс моего освобождения.

Он также мне объяснил, что человек не в силах ускорять работу с бессознательным. Все приходит тогда, когда готово. А я верил, что если не буду «толкать», то ничего и не случится. Более того, терапевт сказал, что ему не нужно видеть меня плачущим, чтобы знать, что я чувствую боль. Этих слов мне было достаточно, чтобы открыться к своей боли, поскольку, может быть, впервые, я почувствовал себя увиденным и глубоко понятым. Прежде мои чувства были замкнуты у меня внутри, и бесцеремонное подталкивание их становилось компенсацией, которая только уводила меня от них еще дальше. Это в большей степени было связано с моей обусловленностью, чем с подлинностью. То есть я все еще оставался «хорошим мальчиком».

Благодаря мягкости наш Внутренний Ребенок выходит наружу. Он нуждается в том, чтобы чувствовать, что нет никакой угрозы, давления или ожиданий. Если эти условия будут соблюдены, то в определенный момент Внутренний Ребенок выйдет наружу. Может быть, очень медленно, но верно.

2. Понимание и принятие

Понимание того, что мы пережили, прокладывает нам дорогу для естественного и спонтанного высвобождения энергии. Я осуждал себя за онемение и паралич перед лицом страха до тех пор, пока не узнал о шоке. Вроде бы все было в порядке, пока я находился «в энергии», но когда меня охватывал страх, все было не так. Лишь теперь я знаю, что в идее о том, чтобы «быть в энергии», дело было вовсе не в «энергии»; это была компенсация. Правда, после очередной сильной и энергетически очищающей сессии меня так заражали коллективная энергия и жизненная сила, что я чувствовал подъем сил, осознавая, как шел на компромисс в отношении себя, и чувствовал новую храбрость, чтобы утверждать свои границы. Все это, конечно, было очень важно, но все же не проникало до самого моего ядра.

Я чувствовал себя как йо-йо [8] – временами полный энергии и утвердительный, временами подавленный и замороженный. Я не развивал последовательно чувство целостности и центрированности. Все изменилось, когда пришло понимание стыда и шока. Я признал и доверился чувствам Ребенка внутри, которого замораживал страх, когда он сталкивался с суждением, насилием или давлением. Я начал понимать и ценить себя на гораздо более глубоком уровне и перестал оценивать себя по внешней

живости.

Я начал ценить глубоко чувствительное существо внутри, которое пряталось и скрывало страхи под маской высоко компетентного «делающего». Наше исцеление приходит из состояния полного понимания, дающего безграничное принятие и создающего пространство для чувств без малейшего давления и критики и без всяких идей о том, какими мы «должны быть». С этим пониманием мы можем вернуться к подлинной целостности и внутренней тишине.

3. Чувствование шока и стыда

Шок и стыд – это состояния нашей эмоциональной природы. Не признавая их действительными, мы осуждаем себя за «подавленность» и стыд, или убегаем от стыда и шока в какую-то форму компенсации. В этом случае у нас нет станции отправления. Мы можем начинать только оттуда, где находимся сейчас, а не оттуда, где думаем, что должны быть. Если приходит стыд или шок, чувствовать придется именно это.

Возможно, начать лучше с изменения привычного способа ощущать себя. Обычно мы «испытываем чувство», когда какая-то сильная эмоция заставляет нас посмотреть внутрь. Силы этой эмоции достаточно, чтобы повернуть нас вовнутрь и выдернуть из привычной и бессознательной защиты в настоящий момент. Но, находясь под действием стыда или шока, мы не можем чувствовать эмоцию – она заблокирована. Все, что мы испытываем, – это отсутствие чувства, потому что именно так действуют шок и стыд. Тогда, как я уже упоминал раньше, мы осуждаем себя за то, что ничего не чувствуем, за то, что мы «не в энергии», за то, что ощущаем паралич или онемение или не способны выразить себя. Это мало помогает нам в том, чтобы ожить. Создается порочный круг. Выбраться из круга можно, признав его существование и проживая чувство подавленности.

Все же мы себе не нравимся, когда не можем сказать, что хотим, и быть такими, как нам хочется. Кто-то что-то говорит, и мы чувствуем обиду. Позднее мы можем придумать миллион вещей, которые нужно было сказать в тот момент, когда мы были в шоке. Мы ругаем себя за безволие, за то, что не смогли за себя постоять. Но в ситуации ничего не нужно было делать, кроме как чувствовать шок и стыд. Это нужно пережить. Пока мы не позволим себе чувствовать раны стыда и шока и не позволим себе войти в них тотально, до тех пор они не могут быть исцелены. Мы можем провести всю жизнь, действуя так, будто мы не испытываем боли, и избегать чувствования стыда и шока. Но это не поможет нашему росту. Помочь может только принятие ран. Иначе мы будем продолжать создавать в жизни ситуации, выносящие на поверхность подавленные чувства, просто для того, чтобы мы могли их прожить.

В главах, посвященных стыду и шоку, я уже упоминал о том, что им соответствуют довольно специфические ощущения в теле, уникальные для каждого из нас. Для того чтобы узнать, как именно они ощущаются, нам потребуются уделить этому достаточно времени. В качестве примера могу предложить свой собственный опыт. У меня есть друг, который почти всегда приводит меня в шок, когда находится рядом. По той или иной причине, каждый раз, когда я бываю с ним, я переживаю стыд и чувствую себя униженным. Каждый раз, проведя с ним некоторое время, я ухожу, чувствуя себя ужасно и никогда не зная, почему. В-какой-то момент я все же начал осознавать симптомы. Сначала появлялись мысли – суждения о себе, сомнения и неуверенность; потом телесные ощущения – пустота в солнечном сплетении, упадок сил и отсутствие энергии. Я чувствовал тяжесть, меня мутило, я ощущал, что пошел на компромисс в отношении своей силы и потерял свое достоинство.

В распознавании стыда и шока также помогает наблюдение за тем, какой раздражитель их провоцирует. Таким сильным раздражителем часто бывает, например, общение с семьей. Я также заметил, что в большинстве случаев стыд во мне провоцируется тогда, когда я открываюсь людям, которые сами отсечены от собственного стыда и Внутреннего Ребенка.

Из-за наших ран и прошлых опытов Внутренний Ребенок часто невротично ищет одобрения со стороны тех, кто оказывается в позиции власти и на кого мы смотрим снизу вверх. Мы превращаемся в жертву и приглашаем стыд и насилие.

Чувствовать стыд и шок непросто. Это неприятные чувства. Мы предпочли бы, чтобы их не было. Их тяжело переживать, в частности, еще и потому, что они не несут энергии, – фактически, они лишают нас энергии. Гораздо легче чувствовать что-то, что имеет энергетическое наполнение, что-то подобное грусти, гневу, сексуальности или радости. Стыд и шок лишены энергии по самой своей природе.

Тем не менее, это реальные состояния чувствования, которым нужно дать необходимое пространство и признание. Они оцениваются в ту же сумму долларов внутреннего роста, что и любое другое «чувство». Пока мы не создадим достаточно внутреннего пространства и принятия, чтобы их полноценно

чувствовать, мы не сможем позволить случиться ничему другому.

Мы должны быть в точности там, где мы есть, – без суждения или ожиданий.

4. Создание решимости и фокуса

Если в нас есть искреннее желание исцелить Внутреннего Ребенка, вся жизнь становится ареной для того, чтобы возродить чувства, которые мы в себе зарыли. Когда мы начинаем осознавать свои раны, все подавленные чувства и живость начинают естественным образом проявляться на поверхности нашего бытия. Даже самые, на первый взгляд, тривиальные события провоцируют чувства и реакцию. Разговор с родителем, любовным партнером или другом теперь может стать мощным стимулом к пробуждению чувствования. Например, как только я начал работать с раненым Ребенком внутри, в моих разговорах с кем бы то ни было, особенно с теми, кто мне близок, стало меньше небрежности. Теперь каждый раз, разговаривая с родителями, я чувствовал, что это меня провоцирует.

Воля к исцелению сама по себе приглашает в нас чувства. Мы словно зовем существование на помощь и просим заново разжечь нашу чувствующую природу. К счастью, оно нам помогает. На наших семинарах мы просто просим участников оставить все ожидания и попытки «подтолкнуть» чувствование, просим заменить их одним желанием исцеления и осознанно быть с тем, что есть. При этом много времени уделяется работе над эмоциями, когда посредством медитации участники приводятся в скрытые от сознания пространства ярости, горя, сексуальности, радости и тишины. Мы начинаем с того, что просим их перенести все внимание на настоящее мгновение и сфокусироваться на процессе, в который они вот-вот войдут.

Мы предлагаем им представить, что это мгновение станет самым важным мгновением в жизни, предлагаем быть открытыми и позволить принять от существования все, в чем они нуждаются. С такой решимостью, целеустремленностью и желанием быть присутствующими им больше ничего не нужно делать. Затем мы мягко направляем их в процессе исследования внутренних ран, используя слова, музыку и иногда дыхание, чтобы сделать это путешествие более увлекательным и интенсивным. Такой подход безопасным и уникальным для каждого человека способом часто выносит наружу невероятный спектр чувств.

5. Умение слушать тело и доверять ему

Я перестал считать, что не способен чувствовать, когда во мне обострилось осознание тела. Чувства все время регистрируются в теле, и все, что нужно, это остановиться и обратить внимание. Мы все время носим в себе этот драгоценный клад, который только того и ждет, чтобы из него черпали. Мы перестали доверять телу, когда перестали доверять себе. Заново освоить этот простой инструмент, научиться сонастраиваться с тонкими ощущениями в теле – вот один из краеугольных камней метода возрождения чувств. Что это значит – слушать и доверять телу? Тело обладает удивительной чувствительностью, и более сонастроено с глубокой сущностью в нас, чем ум. Тело не озадачено самокритикой и самоосуждением. *Оно просто чувствует.* Тонкие сигналы тела постоянно несут информацию о наших эмоциональных состояниях. Чем глубже стыд и шок, тем более трудноуловимыми могут быть эти сигналы. Однако если мы научимся сонастраиваться тоньше, то сможем их различать в самых глубинах бессознательного. Это может стать для каждого из нас непрерывной медитацией – процесс открытия заново собственных сигналов. И наиболее важно – научиться убирать с дороги шумный, самоосуждающий ум и снова научиться слушать. Процесс, в котором каждый из нас учится заново слушать и доверять телу, в высокой степени индивидуален. Конечно, таким чувствам, как грусть, гнев, радость или страх, могут соответствовать общие для людей устойчивые ощущения в определенных точках тела. Однако то, как они нам представляются, для каждого из нас уникально. Уникально наше тело, уникальны стыд и шок. В распознании страха, гнева, грусти и тишины каждому из нас предстоит собственные открытия. Это длительное приключение.

6. Пробуждение внутреннего знания

Под всеми этими чувствами: грустью, страхом, гневом, болью – есть нечто гораздо более глубокое: внутреннее знание, которое мы тоже потеряли. Это внутреннее знание подобно путеводному лучу, который каждую минуту нам показывает, что придает нам энергии, что нам подходит, что кажется

правильным, а что – нет. Оно позволяет нам знать, где мы хотим быть, что надо делать и куда двигаться. Мы утратили связь с этим чувством, потому что в детстве нас никто в нем не поддерживал. И сегодня мы создаем ситуации, в которых можем испытать и проверить себя, чтобы вернуть это чувство и научиться снова ему доверять.

Сколько себя помню, я с недоверием относился к собственной интуиции. Внутри я всегда знал, какие люди помогали мне чувствовать себя сильным и расслабленным рядом с ними, а какие создавали во мне напряжение и тревогу. И все же я не доверял себе. Я так сомневался в себе, что снова и снова шел на компромисс, унижался или обесценивал себя, просто потому, что не доверял внутреннему ощущению. Часто я оказывался в ситуациях, в которых должен был постоять за себя и сказать «Нет!», но и тогда не доверял себе.

Наши порывы ясны и просты, когда мы уделяем внимание этим сигналам и умеем им доверять. Они часто приходят просто из умения слушать и чувствовать тело. Оно знает и по-своему нам говорит о том, в каких ситуациях мы чувствуем себя любимыми, с кем рядом нам комфортно и мы способны быть открытыми, и что придает нам энергии. Ум может говорить всевозможные вещи, слушать все, что говорят другие, но тело знает, что нам действительно нужно, и что по ощущениям правильно.

Уметь слушать внутреннее знание означает также умение слушать и поддерживать в равновесии две части себя – ту, которая хочет свободы, и ту, которая хочет безопасности и защищенности. Свободолюбивая сторона может нас толкать к драматическим переменам в жизни, манить в неизвестные дали и уводить от проторенных путей. Наша свободолюбивая сторона хочет, чтобы мы любой ценой освободились от подавляющих влияний и были сами собой, не идя на компромиссы. Ей хочется вытащить нас из отношений, которые, возможно, стали нездоровыми, и изменить ситуацию на работе или жизненные условия, если они больше не поддерживают наш рост.

Но эти перемены могут стать источником перенапряжения для той нашей части, которая нуждается в безопасности, – наш уязвимый, испуганный Ребенок. Мы должны уважать его потребности в защищенности и мягкости, ибо он представляет ту часть нас, которая боится разрывать узы и пугается неизвестности. Если мы учимся быть равно чувствительными к обеим сторонам, рост происходит без насилия. Мы учимся двигаться с такой скоростью, при которой обе наши части остаются в гармонии. Мы совершаем перемены, которые нам необходимы, и эти перемены могут быть плавными и подобными потоку.

Совмещающая интенсивность и чувствительность

Каждому из нас предстоит собственное путешествие под названием «Возрождение чувств». Но мой опыт подсказывает, что, несмотря на наши различия, глубокое принятие и понимание, мягкое терпение и устойчивое присутствие позволят чувствительности возникнуть одновременно со всей жизненной внутренней силой, которая всегда была внутри нас. Я давно искал метод, который был бы настолько же тонким, как и инструмент, на котором мы играем в отношениях с другими. Чувствительность, которую мы несем внутри, изысканна. В то же время страсть и интенсивность имеют большую силу. В моей прошлой терапевтической работе я часто жертвовал чувствительностью ради интенсивности. Но по мере того, как во мне растет медитация, такого рода компромисс становится все менее возможным. Объединение интенсивности и чувствительности определяет то, как я работаю с собой, и качество работы, которую я предлагаю другим.

В прошлом, чтобы соприкоснуться с гневом, мне приходилось подвергать себя сильным катарсическим опытам, высвобождающим чувства. Мне нужны были условия, в которых я мог чувствовать боль. Это сослужило свою службу. Да, временами каждому из нас необходимы экстремальные ситуации для того, чтобы войти в более глубокое чувство горя и в погребенную в бессознательном боль. Однако научиться «возрождению чувств» означает, по сути, научиться длящейся из мгновения в мгновение медитации наблюдения и чувствования совсем небольших событий, которые становятся раздражителями гнева, радости или удовольствия. Эта медитация продолжается каждый миг жизни:

- 1) в чувствовании тонких телесных ощущений, которые вызывает каждое из этих событий, в распознавании того, что и как их провоцирует;
- 2) в исследовании, как они воздействуют на ум, и обращении внимания на то, что происходит с энергией;
- 3) в наблюдении за собственной склонностью быть привязанными к радости и удовольствию и

отвергать гнев или боль;

4) в наблюдении за тем, как происходят изменения.

Медитация Возрождение чувств

Найдите комфортное положение тела – сидя или лежа. Пусть руки и ноги расслабятся. Постепенно расслабьтесь и начните входить глубоко вовнутрь себя. Мягко позвольте себе сонастроиться с телом. Позвольте своему вниманию прийти в тело.

Начните переносить внимание в сердце. Чувствуйте его как вместительное огромное сострадание и принятия. Может быть, вы сможете почувствовать это качество принятия как энергию, излучающуюся из всего вашего существа. Вообразите, что вы орошаете все свое существо этой энергией принятия, этим состраданием. Позвольте качеству принятия расширить внутреннее пространство. Больше и больше внутреннего пространства... Заменяя любые суждения пространством, ощутите, что теперь внутри становится больше места, чтобы наблюдать себя и чувствовать себя. Теперь есть пространство, чтобы принимать; пространство, чтобы чувствовать... принимать и чувствовать все, что бы то ни было, все, что бы вы ни нашли.

В этом пространстве, в этом принятии вы можете начать замечать, что происходит в настоящее мгновение. Вы можете наблюдать, что происходит в теле... Когда вы обращаете внимание на тело, что привлекает ваше внимание? Есть ли место в теле, которое чувствует какое-то напряжение, какое-то сжатие? Если да, наблюдайте его, чувствуйте его. Посмотрите, не можете ли вы отпустить каждое из своих суждений, позволяя себе просто быть с ним и чувствовать... наблюдая с открытостью и любопытством, мягко позволяя отпасть любому суждению или ожиданию.

Замечайте каждую мысль, которая у вас появляется в это мгновение. Возникая, какие ощущения вызывают в теле ваши мысли? Какие чувства приходят вместе с ними? Как вы себя чувствуете? Будьте в состоянии наблюдения и чувствования, наблюдения и позволения. Станьте очень чувствительным к телу, к сообщениям тела. Чувствование, ощущение все время, каждое мгновение – очень чувствительно, очень тонко, очень аккуратно. Так тесна связь между мыслями и чувствами, телом и ощущениями, из мгновения в мгновение, каждое мгновение в теле...

Бытие, полное присутствия, – прямо здесь, прямо сейчас... С телом, с мыслями, с ощущениями. Наблюдая, чувствуя и позволяя происходить всему, что бы то ни было... чувствуя. Мы можем приходить в это состояние в любой момент., позволяя этой медитации длиться – всегда, через осознание тела... становясь более доверяющими к телу, просто учась слушать, мягко и внимательно... Это такой чувствительный инструмент, помогающий нам соприкоснуться с каждым мгновением... Каждый миг, слушая нашу правду тела... В каждое мгновение каждая эмоция со своим собственным ощущением в теле...

Начинайте процесс сонастраивания с миром внутреннего... Миром чувств, ощущений.

Замечая мысли, каждую приходящую мысль, в тотальном принятии... Мысли суждения, какие угодно мысли – просто наблюдая и затем отзывая внимание к чувствам внутри.

Начинайте знакомиться с ощущениями и чувствами в теле, принося их в низ живота, в безграничном пространстве и позволении. В чувствительности к малейшему ощущению или чувству... Ничему не нужно случаться, просто чувствование и позволение... Знакомясь с позволением, давая пространство, без всякого суждения – ничего не нужно менять. Просто чувствуя, сонастраиваясь, открывая внутренний мир...

Теперь позвольте себе вернуться обратно. Возвращаясь мягко и постепенно, мы сохраняем эту осознанность, и внимание к телу остается с нами все время. Мы возвращаемся и открываем глаза.

Глава 14 Медитационное состояние сознания

Недавно я проводил сессию с человеком, который говорил мне, что отталкивает свою возлюбленную, потому что чувствует себя отчаянно нуждающимся и требовательным. Более того, он ревнует ее к дочери, потому что та получает от мамы больше внимания, чем он. Этот человек ненавидел себя за то, что так «нуждается», и такое положение дел заставляло его чувствовать себя бессильным и беспомощным. О себе самом он задавал вопрос: как возможно, чтобы она любила и уважала мужчину, который не может быть

мужчиной?

Под нашими компенсациями чаще всего скрывается отчаянно нуждающийся Ребенок. Таков, по крайней мере, мой опыт. Как же нам жить с этим Ребенком, как нам делиться с ним, и как нам его исцелить? Из пространства бессознательности мы обычно берем нашу панику, нашу требовательность, наше отчаяние и бросаем их на колени другому, говоря: «Вот, позаботься обо мне». Именно так поступают дети, и наш Ребенок внутри точно так же отчаян, как и раньше. Когда мы кому-то открываемся, чувства из бессознательного начинают выходить на поверхность. Чтобы исцелить нашего раненого Ребенка, мы должны научиться быть для него родителем. *Это «родительство» случается в процессе возвращения медитативного сознания.*

Такого рода исцеление не есть действие – это наблюдение и чувствование. Оно включает в себя привнесение в нашего Ребенка, а также во все драмы, боль и трудности в наших отношениях качества медитации. Я уже довольно подробно описал качество нашего состояния сознания, когда мы отождествлены только с нашим паникующим Ребенком внутри, – наши страхи, требовательность, стратегии, ожидания, стыд и шок и наш глубочайший страх быть брошенными. К счастью, это не единственное для нас состояние сознания. Внутри нас есть и расцветающий будда – медитирующий. Мы можем возвращать этого спящего будду» культивируя медитацию.

Медитация дает нам присутствие, признание того, кто мы такие под нашими ложными и внешне обусловленными личностями. Когда есть это медитативное присутствие, то что-то глубоко внутри нашего паникующего Ребенка расслабляется. До тех пор, пока мы живем в наших ложных личностях и отождествлены с ними: в личностях опекуна, угождающего, плэйбоя, лидера и так далее, – у воспитанного на страхе Ребенка нет никого, кто позаботился бы о нем. Нет ничего, что могло бы облегчить страх ребенка. Но с появлением медитирующего у нас появляется шанс выйти из драмы нашей жизни, повернуться вовнутрь и принять ее с состраданием. Это дает нам возможность заменить давление и суждение, которым мы постоянно подвергали себя, на ощущение внутреннего простора.

Много лет назад, впервые приехав в Индию, я уже практиковал медитацию Випассана. В то время я полагал, что медитация означает «сидеть на подушке, закрыв глаза, и наблюдать за дыханием». Сидеть в молчании и идти вовнутрь – наверное, лучший способ растить и культивировать наше внутреннее молчание, но мой мастер предоставил мне невообразимо большее понимание того, что на самом деле значит медитация. Потребовались все те годы, которые я был с ним, чтобы начать понимать, что медитация – это состояние самого нашего существа, образ жизни, а не что-то, ограниченное несколько часами на специальной подушке. Пожалуй, для меня один из самых больших уроков в жизни заключается в том, что я не должен ничего делать, чтобы измениться или быть любимым. Неужели достаточно просто наблюдать, чувствовать и позволять? В этом состоит урок медитации.

Качества медитации, исцеляющие нашего Внутреннего Ребенка

Медитация приносит нашему сознанию специфические качества, которые безусловно целительны для Внутреннего Ребенка. Вот эти качества:

- 1) свидетельство;
- 2) понимание;
- 3) присутствие;
- 4) принятие;
- 5) центрированность и
- 6) терпение и доверие.

Давайте рассмотрим каждое из них.

1. Свидетельствование

Обычно, когда мы чувствуем себя некомфортно и испытываем боль или тревогу, наша немедленная реакция – попытаться изменить ситуацию. Внутренний Ребенок не терпит этих чувств и давит на нас, чтобы «выбраться» из того, что причиняет боль. Требуется внутренний переворот, чтобы не избегать тревожных чувств, а наблюдать, чувствовать и позволять быть всему, что происходит в душе. Вдохновение свидетельствовать приходит не из внутреннего Ребенка. Оно происходит из нашего медитирующего.

Испытывая боль или тревогу, я могу чувствовать сильные порывы моего Ребенка, но постепенно я

начинаю чувствовать и медитирующего внутри, который говорит: «Подожди, остановись, почувствуй, позволь этому быть таким, как есть. Ты можешь многому научиться, оставаясь с этим опытом, и у тебя есть место внутри, чтобы его содержать, чувствовать и быть с ним». Мой медитирующий внутри уводит меня от действия и заменяет его наблюдением Это радикально новый подход для наших умов, обусловленных скоростной энергией западного мира, «делающей» и решающей проблемы.

Довольно легко стать совершенно отождествленным с нашим эмоциональным процессом. Медитативное же сознание не привязано к чему-либо, и это дает нам способность содержать внутри нас и панику, и дискомфорт, и горе. С этой непривязанностью мы не «отрезаем» себя от чувства, но даем ему больше пространства. С расширением внутреннего пространства желание бежать от неприятных чувств уже не так непреодолимо.

Когда я верю, что у меня достаточно внутреннего пространства, чтобы содержать болезненные чувства и просто оставаться присутствующим с ними, я могу выбрать не избегать их. Медитирующий внутри постепенно дает мне это доверие. Например, в прошлом я закрывался от чувства боли, когда на некоторое время расставался с любовной партнершей. Я просто не чувствовал боли от разлуки, потому что никогда не позволял себе подойти достаточно близко. Фактически, обычно я просто чувствовал облегчение, ощущая, что у меня есть пространство и никто на меня не давит, призывая общаться или быть открытым. Недавно это изменилось. Теперь разлука приносит боль, тревогу, иногда даже кошмары, возникающие из-за страха быть брошенным, которые, наверное, всегда были глубоко погребенными внутри. Благодаря этой работе теперь я осознаю, что, что бы я ни делал, я не могу избежать чувствования пустоты и брошенности. Поэтому сейчас я с большим принятием приветствую этот опыт, когда он приходит. Теперь я признаю тревогу и знаю, что ее вызывает. Я уже не сужу так много, как прежде, и знаю, что есть достаточно внутреннего пространства, чтобы позволить этому опыту прийти.

Свидетельствуя, мы наблюдаем из пространства, в котором можем отделить себя от эмоциональной драмы, но все же продолжаем чувствовать. Такой подход исцеляет нашего Ребенка. Мы не умираем. И мы делаем еще более удивительное открытие о том, что нас мистически нянчит существование. Вот как мой мастер описал свидетеля:

«Начинать нужно с наблюдения тела – когда ты ходишь, сидишь, лежишься спать, ешь. Начинать нужно с самого осязаемого, потому что это легче. Затем можно перейти к более тонким опытам и начать наблюдать мысли. А когда человек становится экспертом в наблюдении мыслей, он может начать наблюдать чувства. Когда ты научишься наблюдать чувства, тогда ты сможешь наблюдать свои настроения, которые еще более тонки, чем чувства, и более туманны.

Чудо наблюдения в том, что, когда ты наблюдаешь тело, наблюдатель становится сильнее; когда ты наблюдаешь мысли, наблюдатель становится еще сильнее. Когда ты наблюдаешь настроения, твой наблюдатель становится таким сильным, что он может оставаться собой, наблюдать самого себя, точно как свеча темной ночью освещает не только все вокруг, но и саму себя.

Найти наблюдателя – величайшее достижение в духовности; потому что наблюдатель – это сама твоя душа; наблюдатель в тебе – это твое бессмертие».

Ошо. Золотое будущее.

2. Понимание

В слове «понимание» есть определенная энергия. Достаточно просто сказать это слово, чтобы передать энергию. Оно словно охватывает опыт одеялом сострадания. Когда есть понимание, то есть и принятие, и с принятием – покой. Понимание – это еще одно качество, которое естественно произрастает из медитации. Оно приходит потому, что в медитации акцент ставится не на том, чтобы что-то сделать, но на том, чтобы просто видеть вещи такими, как они есть, – просто отступить назад и хорошо присмотреться.

Медитация постепенно помогает мне более мягко смотреть на жизнь. В этой мягкости я становлюсь способным понять моего Внутреннего Ребенка. Пока я оценивал себя согласно тому, насколько хорошо что-то делал и сколько совершил, пространства для понимания моего Внутреннего Ребенка не было. Медитация же дает такое пространство для сострадания и понимания, выводя наружу нашу внутреннюю женственность. Моя жесткая рассудительность возникла из жестких стандартов, которые я применял к себе, – стандартов, основанных на успехе и поражении. Медитация замедлила меня. Постепенно она дает больше и больше внутреннего пространства для мягкости. Появляется та часть нас, в которой есть пространство для понимания стыда и шока. Она пронзает все рассуждения и разрушает все осуждающие мысли. Мало-помалу, благодаря медитативному сознанию, мы можем освободиться от давления и

перестать чувствовать себя виноватыми и неадекватными в связи с нашими поражениями. С медитацией успех и поражение становятся менее важными. Мы начинаем видеть жизнь как процесс роста, а вся наша борьба – лишь часть этого процесса до того, как у меня появилось это понимание, я рассматривал свои действия как испытание своей самооценки. Это создавало во мне огромное давление, потому что я пытался быть тем, кем должен был стать, вместо того чтобы быть тем, кем я действительно был. В определенном смысле, моя жизнь была интенсивной борьбой за то, чтобы доказать себя. Это была постоянная война с моими внешними и внутренними судьями.

3. Принятие

По мере того как мы идем вовнутрь и исследуем себя, мы начинаем видеть в себе вещи, которые зачастую не так-то просто принять. И неудивительно. Ведь глубина нашего бессознательного заставляет нас избегать видения самих себя. «Наши проблемы»: привычки и одержимости, нечувствительность к другим и сценарии, причинение вреда самим себе и устойчивое повторение определенных стереотипов поведения – больно признавать. Мы постоянно соскальзываем обратно в наши состояния детства – в стратегии, чувства безнадежности, требовательность, различные защиты, в стыд и шок. Когда это происходит, стыдящий ум всегда готов нас осудить. При осознании чего-то внутри, что нам не нравится, естественный импульс – захотеть это изменить.

В медитативном подходе к исцелению перемены вторичны. Важнее всего, чтобы мы наблюдали и принимали то, что есть, как ученые-исследователи души и внутреннего мира. Наблюдение и принятие – инструменты поиска. Если мы нацелены на то, чтобы что-то изменить, мы не живем от момента к моменту и не можем открыть самих себя. В этом случае мы будем продолжать добиваться успеха и потом терпеть поражение, стыдить себя, идти на компромисс со своим достоинством, быть нечувствительными, бессознательными и безответственными снова и снова. Нелегко наблюдать все это. Мы бы предпочли, чтобы это прекратилось.

Согласно моему опыту, настоящие перемены происходят только медленно и постепенно. *Они происходят сами собой, как только мы обретаем способность наблюдать и принимать.*

4. Присутствие

Присутствие – это суть медитации, означающая умение оставаться в моменте, наблюдать и чувствовать его таким, какой он есть. Однако наши страхи, паника и недостаток доверия делают присутствие чрезвычайно трудным.

Когда я начал медитировать, я прилежно концентрировался на том, чтобы наблюдать свое дыхание, мысли и ощущения в теле в точности так, как инструктировали меня мои учителя. Я всегда был хорошим, усердным студентом и я оценивал себя, опираясь на то, насколько качественно я это делал. Если же я был беспокоен или невнимателен, то, конечно, я себя осуждал. При этом я никогда не осознавал, что мое беспокойство является проявлением страхов моего Внутреннего Ребенка, которые провоцировались то по одной, то по другой причине.

Открытие в моем Ребенке такого явления, как паника, сделало практику медитации для меня совершенно другой историей. С тех пор я осознаю, откуда берется большая часть моей отвлеченности, тревоги и недостатка покоя ума, и не только когда я сижу в медитации, но и все время. Эти моменты подвергают испытанию мою способность оставаться присутствующим с тем, что есть, – со всей паникой моего раненого Ребенка. Работа с Внутренним Ребенком принесла мне совершенно новое понимание присутствия и медитации – более трудное, но и гораздо более богатое и живое.

Согласно моему опыту, мягкая решимость оставаться присутствующим глубоко целительна для Внутреннего Ребенка. Наши страхи отсоединяют нас от самих себя. Но когда мы учимся оставаться присутствующими, это исцеляет рану. Быть присутствующим легко, когда мы чувствуем себя внутри комфортно и безмятежно, но *чрезвычайно трудно, когда в нас провоцируются боль или страх.*

Обычно, когда что-то воздействует на нас эмоционально, мы ощущаем это в животе. У большинства из нас этот механизм в детстве был разрушен или признан недостоверным. Его отсутствие мешает нам оставаться с нашими чувствами в каждое мгновение. Признание достоверности чувств и уважение к себе начинается с узнавания, позволения и принятия в каждое мгновение всего, что бы ни происходило в теле и особенно в животе. Именно так мы начинаем возвращаться домой. Первый шаг – еще до того, как мы что-то выразим, – соприкоснуться с этим внутри. Для меня, человека, выходящего из шока и стыда, было

полной загадкой – как принимать то, что я испытываю гнев или грусть. Лишь поставив цель научиться присутствовать, я постепенно стал снимать напряжение в отношении того, что должен что-либо выразить, – до того, как соприкоснусь с собой внутри.

Присутствие – это несудящая осознанность. В то мгновение, когда я признаю действительным то, что происходит, вместо того, чтобы судить себя за то, что не чувствую что-то другое или чувствую «недостаточно», я создаю пространство, которое позволяет открыться чему-то большему. Поскольку у меня не было этого пространства в детстве, и я не давал его себе во взрослой жизни, мне пришлось начать заново.

Теперь «Чувствуй это и делай то-то и то-то!» превращается в «Давай просто посмотрим, что там внутри происходит». Теперь я могу почувствовать «одеяло» стыда, и отследить его возникновение и отношение к какому-то событию, разговору, полученному от кого-то унижению или разочарованию. Я могу начать чувствовать боль или гнев оттого, что подвергаюсь унижению и чувствую стыд, и отзываться на это своими чувствами. Я могу также заметить, как часто и когда моя энергия «протекает». Это происходит в те моменты, когда я иду на компромисс, предавая мое чувство собственной достоинства ради уважения, одобрения или любви. Я замечал, что провоцировало эту «утечку». И просто культивируя осознанность и осведомленность о происходящем, я способствовал тому, что «утечка» закрывалась. *Начальной точкой этого процесса было признание важности оставаться присутствующим.*

5. Центрирование

У меня есть шестилетний племянник, который очень чувствителен, высоко разумен и душевно утончен. Его страхи были на поверхности с самого рождения. Год назад он посмотрел по телевизору программу про мастеров восточных единоборств и решил, что хочет научиться кун-фу. В его уме это ассоциировалось с силой и чувством собственного превосходства. Размышляя об этом, я понял, что он использует эту чудесную практику центрирования, чтобы исцелить свои страхи. В восточной традиции боевые искусства были и АО сих пор остаются формами медитации. Таким образом, мой племянник учится медитировать.

Возможно, наш самый большой вызов в исцелении Внутреннего Ребенка – просто научиться давать себе пространство, чтобы чувствовать, не реагируя вовне. Мы называем это «сдерживать чувства». Вместо того чтобы реагировать, мы можем просто оставаться с тем, что мы чувствуем, позволяя этому быть глубже и продолжая наблюдать. В этом случае происходит нечто совершенно поразительное. Что-то внутри начинает расслабляться.

Когда приходят некомфортные чувства, каждая клетка нашего тела хочет их отключить, наш ум начинает придумывать всевозможные ужасающие мысли, и мы находим способ сбежать. Игнорируя эти мысли и игнорируя наш импульс бежать или желание бороться, мы возвращаем наше медитативное состояние сознания. Этот процесс трансформирует, но при этом требует определенной способности оставаться центрированным.

Стыд отнял у нас контакт с центром нашего существа. Сонастраивание с ощущениями в теле и внизу живота постепенно и последовательно приводит нас обратно в центр. Связь с центром – это источник нашего самоуважения и заземленности. Она позволяет нам сдерживать панику и не реагировать на нее. В моем собственном процессе, может быть, потому, что шок погребен так глубоко, это происходит очень медленно. Иногда я чувствую, что меня просто ошеломляет паника, и тогда требуется каждый грамм осознанности, чтобы наблюдать. Однако все же есть ощущение, что время, потраченное на замедление, сидение в молчании и сонастраивание, исцеляет меня от шока. Я чувствую, что должен быть терпелив.

6. Терпение и доверие

В мире медитации совсем другое ощущение времени, чем, скажем, на лос-анджелесском хайвее. Безнадежно пытаться убедить человека с мобильным телефоном в руках, застрявшего в автомобильной пробке на 405-м хайвее, в истинности дзэнского изречения: «Сидя в молчании, ничего не делая, приходит весна, и трава растет сама по себе». Терпение никогда не входило в число и моих собственных сильных сторон. Когда я был ребенком, моя мать часто говорила моим учителям: «Единственное, что я вам о нем могу сказать, – это что он ни минуты не может сидеть спокойно. Ему всегда хочется что-то сделать».

Однако в исцелении нашего Внутреннего Ребенка ничто не происходит быстро. Это медленный, деликатный процесс. То же самое верно и в отношении медитации. Если мы медитируем с какой-то

определенной целью, то вскоре устаем и разочаровываемся. В обоих случаях: во внутренней работе и при вхождении глубже в медитацию – нужно просто наслаждаться процессом. Мы можем проводить долгие периоды времени, не замечая никаких очевидных перемен в поведении, отношениях к себе и к другим. Естественно, это может расхолаживать нас. Но вот приходит время, и совершенно внезапно что-то драматически меняется: наша работа сдвигается с мертвой точки, усилия приносят реальные плоды, и мы наконец создаем более глубокую и питающую любовную жизнь.

В более ранние дни моей терапевтической работы над собой эти перемены казались более яркими. Я создавал сильные процессы, которые бурно вскрывали подавленную энергию. Однако когда я начал сознавать свою зависимость и вести работу с Внутренним Ребенком, со страхами брошенности и близости, исследование пространств глубокого страха и пустоты, и перемены, связанные с этим, никогда больше не казались быстрыми или бурными. Все же я чувствую, что они глубже. Предыдущая работа удовлетворяла мой голод к быстрым результатам, но в работе с Внутренним Ребенком мне пришлось научиться терпению.

Я вижу, что мои спешка, планирование и «амбициозный ум» приходят из паникующего Ребенка. Терпение же приходит из глубокого доверия, из знания, что все, чему предназначено случиться и чему нужно случиться, в свое время произойдет. Терпение и доверие сплетаются друг с другом. Когда я сижу в медитации с моим мастером, я чувствую качества вневременности, замедления и центрированности, которые он излучает, и это мало-помалу учит меня терпению и доверию. Никакой спешки, никакой повестки дня, ничего, кроме этого мгновения. Перенесенное на арену отношений и исцеления от зависимостей, это качество оказывает глубочайшее воздействие.

На каком-то уровне наш Внутренний Ребенок всегда будет оставаться в голоде и панике. Перемены касаются лишь того, что наша способность сохранять медитативное состояние становится более сильной, а доверие – более глубоким. Дело даже не в том, чтобы доверять кому-то в частности; мы развиваем пространство доверия в целом. В определенные моменты у меня бывает такое состояние. Кажется, оно растет вместе с медитацией. Никто не может мне этого дать, я должен найти это внутри. Это поиски сокровищ. Именно это спокойствие в самом ядре нашего существа затмевает все наши эмоциональные травмы, страхи и сомнения.

Переходя от паники к медитации

Медитация дает нам внутреннее пространство, чтобы осознанно и спокойно оставаться со страхом и болью. Жизнь может наносить нам ошеломляющие удары. Но вместо того, чтобы чувствовать себя беспомощной жертвой, страдающей от злого умысла других людей и самой жизни, мы можем научиться принимать противоречия, разочарование, отвержение и утрату, с которыми сталкиваемся в жизни. Мы можем перестать цепляться и быть этой жертвой. Возникающая боль может вызвать в нас горечь. Однако, если мы будем считать боль благословением, которое приводит нас глубже вовнутрь, она может быть наполнена смыслом.

Начиная уделять время тому, чтобы идти вовнутрь и чувствовать, что там находится, мы воспитываем в себе способность слушать. Мы становимся более чувствительными к нашим собственным потребностям и чувствам, а также к потребностям и чувствам других. Прежде чем развить медитативное сознание, все, что у нас действительно есть, это охваченный паникой Ребенок, прикрытый бессознательным, избегающим, компенсирующим «Взрослым». Медитация превращает этого «Взрослого» в настоящего взрослого. Медитативность сознания позволяет нам обнять нашего Ребенка энергией, которая дает ему возможность почувствовать себя признанным, любимым и защищенным. Медитация не обязательно должна быть суровой, серьезной или мучительной. Медитация – это празднование нашей природы. Чем более мы культивируем это внутреннее пространство, тем более оно открывается и постепенно становится тем, в чем мы нуждаемся и чего жаждем. Со временем медитация становится неотъемлемой частью того, как мы живем, – не просто практикой, которой мы занимаемся несколько минут в день, но образом жизни. Осознавание тела, мыслей, чувств и действий оказывается в центре внимания нашей жизни.

Медитация Взрачивание свидетеля

Я предлагаю попросить одного из ваших друзей прочитать вам это, или запишите на магнитофон и прослушайте.

Начните с того, чтобы найти удобное положение тела.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, глубоко вдохните и выдохните. Позвольте себе расслабиться, направляя внимание вовнутрь, начиная замедляться и расслабляться... Если возникает сонливость, просто мягко предложите себе оставаться бдительным и внимательным, бдительным и осознающим, когда расслабляетесь и входите вовнутрь.

Теперь пусть внимание сосредоточится на дыхании. Начните наблюдать дыхание. Отмечайте, как оно входит в тело и покидает его, совершенно вне вашего контроля... Входит и покидает, совершенно само собой... Наблюдая дыхание, начните чувствовать, что попадаете в его естественный ритм – вдох, выдох. С каждым мгновением, новое дыхание, вдох, выдох, подъем, падение.

Видя дыхание: входит вдох, выходит выдох, совершенно само по себе, – вы можете отпустить необходимость контролировать, отпустить идею, что постоянно нужно что-то направлять, или контролировать, или защищаться. Отпуская... Дыхание входит в тело и покидает его, совершенно само собой. Оно вошло в тело в момент вашего рождения и уйдет из тела в момент смерти. Оно приходит и уходит само собой, под властью громадной силы, внушающей благоговейный трепет, несопоставимо большей, чем ваша собственная.

Дыхание может привести вас в место, где вы можете наблюдать, просто быть свидетелем. Продолжайте просачиваться в это внутреннее пространство, находящееся глубоко внутри, пространство, где вы можете наблюдать, просто наблюдать. И в этом глубоком пространстве внутри позвольте своим суждениям и мнениям отпасть. Просто станьте наблюдателем. Почувствуйте покой, который приносит позволение, когда мы начинаем отпустить и падать в свидетельство... Чувствуя покой, который приходит при падении в свидетельство... Внимательно наблюдая-Отступая и наблюдая, вы можете увидеть и свой ум, наблюдать то, как он свивает одну мысль за другой, наблюдать ум со всеми его сложностями, занятиями, беспокойствами... Простое наблюдение мыслей... не нужно ничего делать. Просто свидетельство. И когда дыхание приводит вас в пространство свидетеля, вы можете начать отсоединиться от интенсивной драмы своей жизни – видя ее, чувствуя ее, но теперь – просто наблюдая. Осознание, что в вашей жизни все разворачивается точно так, как и должно быть, – ни во что не нужно вмешиваться, только наблюдать... И по мере того, как вы отступаете в свидетеля, вы можете начать чувствовать безмятежность этой непривязанности, расслабление глубоко в своем существе.

Что бы ни приходило в ум, просто наблюдайте. Если вы замечаете, что судите каким бы то ни было образом, позвольте себе наблюдать даже суждения. Вы просто наблюдаете судящий ум. Вы можете отступить из сутолоки и занятости жизни, сойти с дороги. Отступив во внутреннего свидетеля, вы можете найти огромные силы, чтобы справиться с трудным временем... Найти место, где можете просто дышать и наблюдать, где не нужно ничего делать.

Наблюдая, оставаясь центрированным... Центрированным и остановленным, позволяя себе справляться с ситуациями, оставаясь в полном покое... Приходят мысли, приходят чувства, и вы просто наблюдаете... Это пространство, пространство внутреннего свидетеля, есть внутри каждого из нас, и оно ждет, чтобы его открыли. Уделите сейчас время тому, чтобы замедлиться и расслабиться, чтобы отсоединиться от затуманенной скоростью жизни, от неразборчивой привычки думать. Не принимая всерьез мысли, не принимая всерьез ничего... Уделите это время тому, чтобы отступить и расслабиться, чтобы прекратить непрерывное «делание» и просто быть в наблюдении, позволении... Оставайтесь в моменте, прямо здесь, прямо сейчас... Утверждаясь в каждом дыхании, в каждом мгновении... Очень просто. Теперь пусть внимание вернется к дыханию. Наблюдая, как дыхание входит и покидает тело, смотрите на то, как низ живота поднимается и падает с каждым вдохом и выдохом... Поднятие с вдохом, падение с выдохом... Происходит постепенное возвращение в тело... Чувствование тела... Возвращение, очень медленное и постепенное... Глубокий вдох – возвращение, в полной бдительности и пробужденности.

Медитация

Возвращение в низ живота

Закройте глаза.

Позвольте себе принять удобную позу, чтобы руки и ноги были расслаблены и лежали удобно.

Теперь мягко войдите вовнутрь и начните расслабленно дышать, наблюдая вдох и выдох. Все более концентрируясь на дыхании, почувствуйте мягкие подъемы и падения живота, поднимаясь с вдохом,

опускаясь с выдохом. Постепенно и мягко, вдыхая и выдыхая, поднимаясь и опускаясь, дышите. Очень расслабленно, очень легко.

Очень-очень медленно и постепенно позвольте своему вниманию прийти в живот. Наблюдайте, чувствуя живот, чувствуя подъем и падение, чувствуя вдох, чувствуя выдох, чувствуя живот.

И когда вы сосредотачиваетесь внизу живота, чувствуя живот, посмотрите, можете ли вы позволить, чтобы образовалось пространство в животе. Вообразите, что живот – это большой котел, очень просторный, очень расслабленный... Давая пространство, пространство для всех чувств, всех мыслей, всех ощущений, которые приходят с полным принятием Никакого суждения, просто принятие...

Позвольте себе визуализировать этот большой котел в животе. Это место, где вы можете содержать все чувства. Котел достаточно большой, чтобы содержать каждое чувство, которое возникает. Это место, чтобы содержать чувства и наблюдать их. Какими бы ни были сильными чувства, вы можете удерживать их прямо здесь, в животе. Позволяя этому быть, без суждения.

Теперь визуализируйте в центре живота пламя свечи, горящее очень сильно и очень ровно. Вообразите, что всюду вокруг этого пламени бушуют ураганы эмоций, мыслей, любой возможный хаос, но ничто не может потревожить это пламя. Что бы ни происходило вокруг, оно продолжает гореть так же ровно, сильно и ярко. Его ничто не может коснуться. Позвольте себе чувствовать интенсивность этого пламени и его безмятежность.

Наш центр – точно как это пламя свечи, и качество этого пламени присуще нашему наблюдателю. Он присутствует, видит, чувствует, позволяет, но остается спокойным и расслабленным. Никакого суждения, никакой необходимости реагировать, никакой необходимости в панике... Просто наблюдая, чувствуя, позволяя. Центрированный, расслабленный, спокойный, собранный. Это место, которое есть в каждом из нас, и которое только и ждет, чтобы раскрыться, ждет, чтобы его открыли.

А теперь – глубокий вдох, и позвольте себе, очень мягко, вернуться... Постепенно возвращайтесь, глаза открываются...

Глава 15

Риск – пробуждение Жизненной Силы

Я помню, как однажды смотрел фильм «How about Bob?» с Биллом Мюррэм и Ричардом Дрейфусом в главных ролях. Ричард Дрейфус там играет психиатра, который написал книгу «Шаги Ребенка». Он дает эту книгу своему пациенту, персонажу Билла Мюррэя, чтобы помочь ему преодолеть страхи. Однако за весь фильм тот так и не открывает книгу (или, если и читает, то за кадром), хотя носит с собой, чтобы она придала ему храбрости.

Концепция «Шагов Ребенка» прекрасно подходит для того, чтобы использовать риск действовать в определенном направлении для исцеления стыда и шока. Именно это мы все и должны совершать – шаги ребенка. При этом размер шага или его результат не имеют никакого значения. Ведь даже самый маленький шаг, приводящий к вовлеченности в наши страхи, производит энергию. Энергия делает возможным рост и трансформацию. А ведь мы заинтересованы именно в этом.

Энергия, необходимая для того, чтобы отбросить плащ стыда, приходит из нашей жизненной силы.

В процессе исцеления понимание и принятие являются пассивным полюсом, а риск – активным. Пробуждая жизненную силу, он обеспечивает нас энергией, которая нам нужна для исцеления. Эта энергия приходит из хары [9], из нашего центра. Если мы позволяем ей свободно течь, она естественным образом утверждает наше достоинство и творчество. Стыд же удерживает эту жизненную силу в подавленном состоянии, заключая, словно в тюрьму, жизненные энергии, которые были свернуты в детстве. Выше уже говорилось, что когда-то бессознательно мы заключили сделку: ограничивать энергию жизни в обмен на любовь и одобрение. Теперь каждый раз, когда мы хотим вновь предъявить на нее права и двинуться из зоны комфортного и знакомого в неизвестное, нам приходится лицом к лицу столкнуться с огромным чувством вины и страха. С одной стороны, можно, конечно, продолжать жить внутри границ, очерченных стыдом, страхом и чувством вины, а с другой – можно испытать их на прочность, пойти на риск.

Риск выносит на поверхность стыд

Нет простого способа определить, рискуем мы или нет. Риск выносит на поверхность страх. Страх приглашается каждым новым шагом в сторону от известного и знакомого. Я искал нечто вызывающее и провоцировал риск, потому что не хотел, чтобы мною правил страх. Рисуя, мы должны достичь равновесия между дерзостью исследовать новое и принятием той части в нас, которая испугана.

Риск также выносит на поверхность стыд, сомнения и неуверенность, потому что наш Внутренний Ребенок помнит, что в прошлом, когда он бросал вызов существующему порядку, затем следовало наказание, унижение, осуждение или лишение любви. И это далеко не маленькое препятствие, которое легко преодолеть. Риск провоцирует какой-то глубокий первобытный страх, приводящий ум нашего ребенка в ужас. Однако цена того, чтобы продолжать жить в детских страхах, слишком высока. Каждый раз, когда я находил достаточно храбрости, чтобы пойти на риск, используя всю жизненную энергию и страсть, мои негативные убеждения начинали расшатываться, а последствия всегда были не такими, как я ожидал. Это меня влекло в направлении, которое было естественным для моего существа. Я осознаю это только теперь. Каждая новая трудность приносит новую потребность выбора, но мы должны найти способ совершить прыжок. Самый небольшой риск начинает исцелять рану. И нет раны настолько большой, чтобы ее не мог излечить риск. Он восстанавливает в нас уверенность, храбрость и достоинство.

Области риска

Нет никакой формулировки того, что такое риск. Для каждого из нас области риска в любой момент жизни различны. Риск, непривычный для одного человека, может быть страстным увлечением для другого. Но есть три области, в которых риск существенно изменяет наше качество жизни:

- 1) готовность быть более уязвимым – открыться, исследовать защитные и оборонные механизмы и обнажить наши темные стороны и секреты;
- 2) готовность жить с более высоким уровнем честности – чтить наши решения и обещания, выражать свои чувства, даже если мы боимся это делать;
- 3) воля к тому, чтобы быть живым, – утверждать творчество и переживать страхи, стыд, неодобрение и разочарования, которые неизбежно возникают каждый раз, когда мы рискуем быть живыми и творческими.

Во всех этих областях важен не результат, но сама наша *готовность* испытать свои пределы. Это посылает нашему высшему сознанию послание, что мы готовы выйти на новый уровень осознанности. Во всех этих трех областях обязательно будет возникать страх.

Давайте посмотрим на некоторые из этих областей риска.

1. Риск быть уязвимым

Я выбираю эту область в качестве начальной, потому что риск обычно связывается с какой-то «мужской» энергией. Однако теперь я признаю, по крайней мере, для себя, что величайший риск состоит в том, чтобы быть уязвимым: отбросить все методы контроля и защиты и – чувствовать. Я делал множество вещей, чтобы испытать пределы и страхи, но ничто не пугало меня больше, чем возможность предоставить пространство для чувствования своего страха и беспомощности. Для меня это по-прежнему самая трудная область. Я могу найти всевозможные способы избежать того, чтобы вернуться в низ живота и чувствовать беспомощность, зависимость, жажду и страхи отвержения и брошенности. Я могу обвинять, бороться, отвлекаться, есть сладости, находить способы оставаться занятым или смотреть фильмы. Но когда я достаточно сознателен, чтобы видеть, что я веду себя таким образом, становится легче почувствовать подспудный страх.

Одна из составляющих риска – быть уязвимым в том, чтобы открыть себя людям. Все мы так или иначе скрываем что-то, что запирает нас внутри, в изоляции и самоосуждении. Как сказала Элис Миллер, наш стыд окружает стена молчания. Чтобы разрушить эту стену молчания, мы должны выражать и говорить то, о чем не говорят. Такая перспектива может вызывать ужас, но как только мы это делаем, с нашей души снимается огромный груз. Кроме того, наш стыд блокирует центр горла. Он создал такой энергетический ком в горле, который мешает нам выражать себя. Когда мы рискуем раскрыться и выражаем себя, это помогает нам исцелить рану стыда.

Время от времени мне доводилось совершать храбрые поступки на природе, но открыться и показать

области моего стыда всегда казалось делом гораздо более трудным. До недавних пор делиться слабостью или обнажать свою уязвимость просто не вписывалось в мой образ самого себя. Часто я просто не знал, как начать делиться, поскольку имел привычку уходить от общения, когда чувствовал боль. Я не находил слов. В моей раненой психике и, как я подозреваю, в психике каждого Антизависимого есть глубоко закопанное верование, что никто никогда не будет рядом, если я откроюсь. Мой Ребенок был так глубоко спрятан и укрыт, что даже не знает, как это было, когда кто-то был рядом.

Лишь постепенно я смог освоить инструменты открытости. Процесс был медленный, но приносящий большую удовлетворенность. Я обнаружил, что, когда нахожусь рядом с некоторыми людьми, то приходят и слова, и чувства. Что-то в их восприимчивости, присутствии и в их собственных опытах приглашает и провоцирует мою открытость. В других ситуациях я не только нахожу, что мне трудно делиться, но и вообще не могу даже соприкоснуться с чувствами. Осознание этого помогло мне не судить себя, когда я не могу выражать что-то открыто, а надеяться и ждать, пока я окажусь с теми, с кем мое сердце открывается легче.

И еще одно: мы должны быть внимательны к нашим ожиданиям. Ведь нет никаких гарантий того, что, когда мы, в конце концов, действительно откроемся, кто-то будет рядом, будет слушать и полностью поймет нас. Если у нас есть такое ожидание, то это не настоящая открытость. За ней часто следует отвержение. Но когда боль изоляции становится сильнее страха унижения или отвержения, мы выходим «из пещеры».

Мы можем сделать выбор быть открытыми в любом случае. И когда мы начинаем открываться без скрытых ожиданий, мы на пути к тому, чтобы найти понимание, которого так жаждем.

2. Риск честности

Рискуя быть честным, я так же рискую остаться в одиночестве. Конечно, безопаснее оставаться под гипнозом отрицания и жить в ложной гармонии. И тогда я не должен рисковать тем, чтобы вызвать чей-то гнев или разорвать контакт. Я также не должен рисковать что-то менять в своей жизни, если это расстроит порядок и заставит меня кого-то или что-то потерять. Но я не нравлюсь самому себе, когда я нечестен. В прошлом я подстраивался под жизнь на уровне нечестности, потому что не знал ничего лучшего. Меня всегда окружала нечестность. Каждая социальная ситуация, в которую я попадал в детстве, была полна нечестности: люди что-то говорили у других за спинами и прикрывали двуличие масками вежливости. Наша обусловленность состояла в том, чтобы не рисковать вызвать неприятие или напряженную ситуацию. Легче было притвориться и солгать.

В результате такого рода нечестности страдает наша жизненная энергия. Чтобы научиться быть честным, необходимо решительно расстаться с прошлыми представлениями о том, какими нам нужно быть с людьми. Потребность что-то кому-то сказать во мне всегда вызывала – и до сих пор вызывает – ужас. Особенно если я боюсь, что это будет встречено сопротивлением, гневом или отвержением. Я не люблю конфронтации или гнева. Но альтернатива еще хуже. Цена умалчивания о том, что мне нужно сказать, слишком велика. Я накапливаю обиды и закрываюсь. Для всех нас, кто идет наружу из стыда и шока, одна из самых трудных вещей – выражать нашу правду и сталкиваться с кем-то, даже если нам больно.

Если между друзьями или любовными партнерами существует нечестность, это разрушает отношения. По мере того как нечестность растет, растут дистанция и обиды. В случае любовных партнеров сначала страдает сексуальная связь, потому что, занимаясь любовью, лгать трудно. В результате, если мы ничего не проясняем, то у нас больше нет отношений, а есть сухая, болезненная договоренность. Это становится вопросом приоритетов. С нечестностью мы можем, по крайней мере, некоторое время, оставаться в безопасности. Честность ставит все под угрозу.

Это всегда танец между испуганным Ребенком, которому нужны безопасность и защищенность, и свободой искателя, который хочет истины. Нам нужно научиться интегрировать то и другое и быть к тому и другому чувствительными. Стыд научил нас терпеть низкий уровень честности, потому что мы привыкли к низкому уровню личной целостности и самооценки.

Наше раненое «я» просто не верит, что выживет, живя честно. Однако, как только мы решаем, что нам не нужно продолжать жить с этим негативным, основанным на стыде образом себя, все меняется. Мы начинаем себя уважать, если начинаем жить честно.

3. Риск быть живым

Однажды вечером я слушал моего мастера, который говорил о подлинности и живости. Он говорил, что никогда во всей вечности не будет точно такого человека, как каждый из нас. Все мы должны открыть собственную индивидуальность и мягко и любяще ее прожить. Многие ли из нас, подумал я про себя, когда-либо осознают и проживают эту истину в наших жизнях? У нас всех есть выбор из мгновения в мгновение быть присутствующими и живыми. Но стыд из прошлого заставил нас низвести самих себя и свою жизнь до пустой упрощенности. Часто мы сводим к минимуму драгоценность каждого мгновения, в которое можем быть живыми, не признаем и не ценим красивый и уникальный вклад, который нам предназначено было внести нашим творчеством, и не чтим важности каждой из наших близких связей.

Наша энергия была подавлена. Мы были подавлены в выражении нашей собственной подлинности – потока сексуальных, утверждающих, блаженных и творческих сил. Мы также унаследовали и все страхи и подавления наших родителей и культуры, в которой были воспитаны. Чтобы преодолеть эти подавляющие силы, мы должны совершить прорыв в нашу энергию. Это борьба. Но если мы это делаем, она становится легче и легче – по нарастающей. Найти храбрость и уверенность в себе, чтобы начать проводить семинары, для меня было интенсивной внутренней борьбой. Я всегда знал где-то внутри себя, что именно это хотел делать, и что был для этого одарен, но все-таки не доверял своему чутью. Мне и до сих пор приходится сталкиваться с голосами стыда при каждом новом семинаре и с каждым новым опытом. Но, к счастью, все большие и большие творческие силы охватывают меня и ведут дальше.

Мы должны пройти через огненное испытание, преодолевая раны стыда, чтобы быть способными проявиться в творчестве. Негативные убеждения, что мы по своей природе неудачники, не можем предложить ничего достойного, и другие гораздо лучше, могут быть такими сильными, что легко покалечат нас. Внутри каждого из нас есть мощная творческая энергия, которая жаждет выражения, и мы никогда не будем удовлетворены, пока не проявим ее. Может быть, нам понадобится некое исцеление, прежде чем мы соприкоснемся с тем, что это такое, и еще большая храбрость, чтобы это выразить.

То же самое верно в отношении каждого аспекта жизненной энергии. Едва мы начинаем исследовать нашу сексуальность за пределами того, что допускает наша обусловленность, внутренний судья начинает метать в нас громы и молнии вины и страха. Если мы испытываем гнев, в нашем уме вырисовывается весь спектр наказаний со стороны отца, матери, учителя или священника. Если мы начинаем утверждать свою силу, часто приходит бессознательное послание о том, что дорога дальше будет иметь серьезные и разрушительные последствия. Если мы раскрываемся с радостью, потакаем себе, делаем что-то безответственное, нам приходится иметь дело с яростью всей коллективной культуры, под гнетом которой мы были воспитаны. Говоря коротко, выйти из нашего комфортабельного фальшивого «я» в реальное, жизненное и полное сил существо – очень пугающе. Каждый шаг в этом направлении начинает расшатывать власть всех старых программ. Я не думаю, что мой стыд когда-нибудь исчезнет. Но я могу отстраниться от него на некоторое расстояние, и тогда он больше не будет управлять моей жизнью.

Риск риска

Когда мы начинаем работать над собой, наша подавленная энергия естественно начинает подниматься. Она требует выражения, требует того, чтобы ее прожили. Если мы идем на риск, нас ждут проблемы, потому что тем самым мы разбиваем знакомую и традиционную жизнь, к которой привыкли. В более экстремальных случаях глубокая внутренняя работа начинает требовать более радикальных жизненных перемен. Либо мы принимаем вызов, либо подавляем.

Когда мы действительно рискуем и движемся в потоке с тем, что приходит, процесс приносит нам взрыв новой жизненной силы. С ней мы чувствуем себя неизмеримо богаче, чем раньше. Но это не делает путешествие менее пугающим. Риск двигаться с энергией требует невероятной храбрости. Он означает: делать все, что мы хотим делать, говорить все, что считаем нужным говорить, и культивировать жизненность в нашем теле, выражая энергию каждого из наших центров – сексуальную, эмоциональную, утверждающую, творческую, блаженную и духовную.

ЧАСТЬ 6

Отношения за пределами страха

Глава 16

Лабиринт проекций

Теперь мы входим в последнюю стадию нашего путешествия. В ней исследование страхов переходит в область отношений – отношений за пределами страха. Наши раны получены от других. К несчастью, мы не можем исцелить страх и недоверие, обнимаясь с деревом. Не дерево подвергло нас насилию. Нам предстоит восстановить доверие, которое было повреждено людьми.

Наши отношения управляются страхом. Мы скрываем этот страх проекциями. Понимание проекций – существенная часть выхода из страха и созависимости. Когда мы взаимодействуем с кем-то в режиме проекций, мы не с самими собой, и мы не в центре. Мы отдали этому человеку свою силу. Чтобы вернуть ее себе и снова найти центр, мы должны распутать проекции. Человек, на которого мы проецируем, словно удерживает часть нас. Нам нужно вновь обрести эту часть, разобравшись в проекциях. Чтобы это сделать, придется распознать страх, стоящий за каждой проекцией.

Мы проецируем на других свою потребность в родителях

Наш раненый Ребенок – словно проецирующая машина. Основа большей части этих проекций состоит в стремлении получить родительскую заботу. Потребность может выражаться во всех возможных формах: в требовательности, идолопоклонничестве, гармонизации, бунте – всех видах реакции на родителя, которых жаждет наш раненый Ребенок. Мы делаем это с любимыми, друзьями и авторитетами, обычно бессознательно, и прикрываем компенсациями. В конце концов, мы взрослые, кажется нам, и у нас нет этих неразрешенных, незрелых проблем. Но именно значимые отношения помогают соприкоснуться со всеми этими бессознательными проекциями и принуждают нас их увидеть.

Глубоко внутри наш Ребенок полон глубокой жажды того, чтобы его видели, любили и поддерживали, вместо того чтобы контролировали, игнорировали или манипулировали. Сама по себе эта потребность не представляет проблемы. Проблема в том, что мы с ней делаем. Одна из прелестей и парадоксов близости состоит в том, что мы можем на самом деле получить родительскую заботу, в которой нуждаемся, но только тогда, когда осознаем свои проекции. Я уже много говорил о том, что из-за неисполненных потребностей нашего Внутреннего Ребенка мы всегда ждем. Чтобы ожидания осуществились, мы бессознательно регрессируем в нуждающегося, требовательного или реагирующего Ребенка. В этом полном ожиданий, регрессивном состоянии мы проецируем свою жажду и голод на каждого, кто оказывается рядом. Наш голодный Ребенок проецирует на друга или любовного партнера подлинного родителя, которого у нас никогда не было. Они этого не хотят и поэтому отталкивают нас.

Когда все эти бессознательные механизмы приходят в действие, оба партнера чувствуют боль и отступают в слои страха и защиты. Доверие нарушается, и любовь не может выжить. Мы все это делаем. Как получить родительскую заботу, в которой мы бесконечно нуждаемся? Как дать себе и другому свободу и уважение, которого мы отчаянно хотим? Мы хотели бы дать другому любовь и необходимое пространство.

Но прежде чем это случится, мы должны понять, как другой поднимает из прошлого наши неисцеленные раны, активизируя защиты, страхи, обиды и разочарования. Становясь более осознанными в отношении собственных проекций, мы приходим к тому, чтобы по-родительски заботиться о Внутреннем Ребенке. Мы начинаем принимать ответственность за свои потребности, вместо того чтобы бессознательно ожидать от другого их удовлетворения. Давайте исследуем некоторые важные формы, которые принимают наши проекции потребности в родительской заботе.

Проекция № 1

Повторение старых образцов

Первый способ увидеть работу проекций состоит в попытках распознать повторяющиеся в наших отношениях шаблоны. Еще Фрейд открыл, что в нас есть мощное стремление восстанавливать и

проигрывать образцы самых ранних отношений (особенно отношений с родителями) в более поздних значимых связях. Он назвал это «вынужденным повторением». Мы дублируем все преобладающие отношения детства, потому что нуждаемся в том, чтобы закончить то, что осталось в этих ситуациях незавершенным. Нам нужно освоить незаконченные уроки.

В любовных отношениях мы заканчиваем то, что осталось неотработанным с родителями, особенно противоположного пола. Мы привлекаем людей, которые по какой-то причине выносят на поверхность раны, пришедшие из этих отношений. Рана в своей основе – незаконченная или неадекватная родительская забота. То же возникает с авторитетными фигурами. Почему? Потому что мы хотим от них поддержки и руководства, которых не получили в детстве. Но на самом деле вместо этого мы провоцируем еще больше контроля и подавления. Тогда мы либо бунтуем, либо сплющиваемся.

Я понял что-то о моих моделях отношений с женщинами, пытаюсь понять и прочувствовать как можно более глубоко собственные отношения с матерью. В моей терапии я увидел, что был настолько сплавлен с матерью, что во всех более поздних отношениях с женщинами был в страхе или, лучше сказать, в ужасе перед слиянием или разделением. Моя мать с лучшими намерениями «душила» меня. Она делала то, что у нее лучше всего получается, – материнство. Разумная, интуитивная, сильная и обычно убежденная, что права во всем, она определенно обладала мощной силой. С тех пор я всегда пытался из этого вырваться – снова и снова, от одной женщины к другой.

Я помню случай, который произошел, когда мне было двадцать два года. Я собирался в тур по Синайской пустыне, частью которого было восхождение на гору Синай. Мои родители тогда жили в Израиле, и Израиль только что захватил Синайскую пустыню. Моя мать предложила мне надеть кроссовки. Я надел сандалии. Всю дорогу на гору я жалел об этом. Моя мать оказалась права. Но у меня был выбор: окровавленные ноги или ощущение кастрации. Я выбрал окровавленные ноги.

Естественно, мои девушки всегда были сильными и разумными и обладали потенциалом к главенствованию. Какое-то время я реагировал на их «охоту за властью» шоком либо бунтом, или какой-то запутанной смесью того и другого, и прибегал к обвинению при каждой возможности, которая только предоставлялась. Мне никогда не приходило в голову, что я искал этих отношений, чтобы чему-то научиться. Я просто проигрывал заново рану кастрации. Участвуя в семинарах для мужчин и впоследствии проводя их, я понял, что всем мужчинам тем или иным образом приходится сталкиваться в отношениях с их личной матерью и вселенской матерью. Интенсивно сталкиваться. И одна из утешительных вещей в работе с другими мужчинами – открытие, что я не одинок. У каждого мужчины есть собственная уникальная рана кастрации, нанесенная матерью, и он воссоздает ее в интимных отношениях с женщинами.

Большинство мужчин, которых я знаю, на глубоко бессознательном уровне остаются в ужасе перед тем, чтобы открыться женщине, и находят все возможные способы этого избежать. Мы можем становиться подавленными, насильственными или отступать в себя, но все это вариации одной и той же травмы. Какая-то часть нас отчаянно жаждет матери. В то же время стать уязвимым с женщиной – значит, притянуть кастрацию. И это ужасает. Здесь один из величайших дзэнских коанов [10] для всех мужчин. Чтобы избежать страхов, мы делаем все, что дает нам иллюзию власти и контроля. Но чтобы быть способными глубоко открыться женщине, мы должны найти нашу подлинную силу и энергию. Силу и решимость расти, медитировать и быть уязвимым.

Женщины также проигрывают заново историю насилия, полученного от отца, и часто оказывается, что их привлекают мужчины, у которых есть тенденция обращаться с ними так же, как это делал их отец. Их сценарий часто выглядит как болезненная роль жертвы и постоянно повторяющееся страдание от насилия.

В другой форме женщина становится движимым долгом «опекуном» или принимает роль тирана и «мстит» за пассивного, недоступного или бессильного родителя.

Мы можем остановить разрушительные образцы, исцеляя стыд

Как только мы распознаем образцы, следующий вопрос – как их остановить, чтобы они больше не повторялись?

Разрушительные образцы приходят из наших ран.

Один из способов остановить повторение – исследовать наши отношения с противоположным полом максимально глубоко, энергетически и интенсивно. Без осознанности и понимания наши модели остаются мазохистскими или насильственными. Но если мы понимаем, почему это делаем, и энергично

соприкасаемся со стыдом внутри, то можем трансформировать образец, вместо того чтобы укоренять страдание. Нам нужно получить некоторые уроки. И отношения, несомненно, – один из главных путей это сделать.

Мы будем неизбежно двигаться в сценарии до тех пор, пока не освоим урок. Мы должны принять эти уроки не только интеллектуально, но энергетически — *чувствуя* стыд и шок. Сколько бы мы себя ни ругали, что не находим более гармоничных и менее конфликтных отношений, выстраивать, в конечном счете, мы будем именно то, что хотим и в чем *нуждаемся*. Наше высшее сознание знает, что мы пришли в мир ради роста, и создает ситуации, чтобы нас вдохновить.

Проекция № 2 **Соскальзывание в хорошего родителя и плохого родителя**

История проекций может стать еще сложнее. Она не только определяет, кого мы привлекаем, но и управляет тем, как мы себя ведем в отношениях с другими. Глядя глазами нашего раненого Ребенка, мы видим в другом одно из двух: хорошего родителя и плохого родителя. Наш раненый Ребенок нуждается в ощущении любви и поддержки. Когда он получает это от другого, он видит «хорошего любящего» родителя. Когда он этого не получает, он видит «отвергающего плохого» родителя.

Для меня хорошая мать – теплая, полная жизненных сил, любящая, интуитивно понимающая и поддерживающая, считающая свой духовный путь и медитацию самым важным фокусом в жизни. Она может также быть тотально присутствующей для меня (не всегда, но часто), чувствует и делится чувствами со мной, способна дать мне обилие пространства и времени, чтобы быть одному, и решительно предана мне. Когда она не проявляет этих качеств, она превращается в плохую мать. Когда со мной хорошая мать, я счастлив. Когда со мной плохая мать, я в гневе, депрессии или унынии.

Очевидно, никто не может соответствовать ожиданиям нашего раненого Ребенка в отношении хорошего родителя. Но это не мешает нам искать. Рациональный взрослый в нас может знать, что это невозможно, но не наш Ребенок. Поэтому, когда раненый Ребенок не получает хорошего родителя, он реагирует вспышками ярости, недовольством, гримасами, отступлением, слезами. И реакция может быть спровоцирована простым недоразумением, комментарием, отвлечением любовного партнера на что-то другое любой ситуацией, которая заставляет нас чувствовать себя нелюбимыми. Тогда хороший родитель превращается в отвергающего. Солнце зашло за тучи. И мы можем не иметь понятия, что вообще происходит. Нашего Ребенка мало интересуют эти сложности, он плохо их понимает и не сонастроен с потребностями нашего любовного партнера. Другой, ощущая на себе проекцию, естественно, чувствует, что у него недостаточно пространства. Но со своей стороны он делает то же самое. Стоит ли удивляться тому, что медовый месяц кончается?

Из моей психиатрической подготовки я вынес, что такого рода «расщепление» распространено среди людей с тяжелыми расстройствами личности или суровыми травмами детства. Вообразите мое удивление, когда я увидел, что сам делаю то же самое. Причем не один раз, а все время. И не только в любовных отношениях, но и с близкими друзьями. В одну минуту состояние полной гармонии сменяется ощущением, что я брошен и предан. Как пишет Джон Брэдшоу в книге «Создавая любовь», оказавшись в состоянии регрессировавшего обиженного Ребенка, мы слышим и видим вещи, которых никто не говорил и которые не происходили в реальности, и не слышим того, что нам говорят, и не видим, что происходит на самом деле. Мы теряемся в собственной обиде, и в этом состоянии не можем воспринимать реальность.

Несколько лет назад я работал с женщиной, которая была для меня сочетанием терапевта, наставницы и фигуры матери. Она оказала и до сих пор оказывает мощное влияние на мою жизнь. В определенной точке я начал ощущать, что она потеряла со мной контакт, и почувствовал себя незамеченным и лишенным поддержки. Я также почувствовал, что к ее работе стали примешиваться некоторые из ее собственных проблем. Я почувствовал себя брошенным, и из этого пространства гнева и обиды вытолкнул ее из своей жизни и стал в отношении нее критичным.

Оглядываясь назад, я вижу все по-другому. В глазах моего обиженного Ребенка она превратилась из хорошей родительницы в плохую родительницу. Теперь я понимаю, что мне просто пришло время «отпочковаться» и двигаться дальше одному, но это расставание было очень болезненным. Вместо того чтобы чувствовать боль, я сделал ее «виноватой». Я спроецировал на нее плохую родительницу. Я нахожу, что такого рода проецирование и расщепленность распространены почти повсеместно. Искусство

внутренней работы в том, чтобы это улавливать и быть способным немного отстраниться, осознавая раненого Ребенка и зная, что заставляет его чувствовать себя брошенным.

Проекция № 3 Бунтарство

Интрига завязывается. Наш раненый Ребенок ищет совершенного родителя и, найдя потенциально подходящую кандидатуру, продолжает расщеплять ее на хорошее и плохое. Нам также хочется бунтовать против родителя. Нам хочется сопротивляться его любви. Это своего рода испытание, чтобы проверить, действительно ли он любит нас, может ли он справиться с тем, что иногда мы не милые, не со всем согласные и не поддакивающие. Установление пределов твердо, но с любовью, – важная часть «родительствования», но большинство из нас никогда этого не получало. Мы хотим узнать, действительно ли кто-то нас любит достаточно для того, чтобы нас выдерживать, потому что в детстве бунт обходился слишком дорогой ценой.

Сначала в отношениях мы играем хорошего и послушного Ребенка, который подстраивается и идет на компромисс, чтобы закрепить за собой любовь партнера (родителя). Потом нам надоедает эта роль, и мы превращаемся в бунтующего Ребенка. Как только нам кажется, что любовь за нами закреплена, становится безопасным делать то, что мы не осмеливались делать раньше: испытывать любовь и играть в бунтаря. Ситуация возникает с любовными партнерами, друзьями и особенно с фигурами власти. Одна из причин, по которой мы создаем в нашей жизни авторитеты, заключена в возможности против них бунтовать. Бунтовать против правил, которые они устанавливают, против ограничений, которые они навязывают, и против советов, которые они дают. Мы ищем руководства и структуры, чтобы потом против них взбунтоваться. Мы хотим поддержки и одобрения от тех, кто выше, потом ищем недостатки в их руководстве и виним в несовершенстве.

Хотя человек, на которого мы проецируем, может фактически не быть нашим родителем, мы принимаем его как родителя. Когда я проецирую фигуры власти, то осознаю внутри себя противоречивые чувства. Одна часть меня хочет сдаться, открыться и принять руководство, а другая – всегда остается на страже, боясь оказаться под контролем. Это глубокая рана.

В ту минуту, когда я чувствую, что моя энергия несправедливо ограничена, я выхожу из себя. Теперь реже, но все еще выхожу. Потребовался многолетний процесс обучения, чтобы вернуть свою силу и снова научиться доверять себе. Чем больше я доверяю себе, тем меньше мне приходится отдавать свою силу. Я могу и быть открытым, и принимать руководство, но теряю себя меньше, потому что у меня «больше себя».

Проекция № 4 Образцы сковывания

Очень часто многолетние отношения трансформируются во взаимодействие определенных ролей. Именно это Хол Стоун в своей книге «Приветствовать друг друга» описывает как «образцы сковывания». Есть разные виды образцов сковывания, но самый распространенный – сковывание Родителя и Ребенка. В этих ролях мы теряемся в проекции. В роли Ребенка, как я уже говорил, мы видим в любовном партнере родителя, который во многом напоминает наших настоящих родителей. В роли Родителя мы принимаем на себя характеристики одного или обоих наших родителей и реагируем на любовного партнера так, как наши родители реагировали в детстве на нас.

Большинство отношений становятся скованными. Это естественно, потому что, как только кончается медовый месяц, наши непережитые страхи и неуверенность делают нас невротически зависимыми друг от друга. Но прелесть сковывания в том, что оно может заставить нас осознать наши неразрешенные проблемы. Все, что было незаконченным и непроработанным, всплывает в отношениях в форме образцов сковывания. Неопознанный и непроработанный образец сковывания приводит к гибели любви в отношениях.

Парадокс в том, что пока мы не скованы, мы не можем пережить то, что нам нужно. *Мы должны оказаться скованными, потому что это выводит на поверхность раны и потребности.* Также на некоторое время сковывание приносит безопасность, и она может оказаться именно тем, что нужно нашему Внутреннему Ребенку. Я подозреваю, что все мы были в скованной ситуации. И поскольку потребности нашего Внутреннего Ребенка так велики и скрыты, большинство долговременных

отношений становятся скованными.

Но в сковывании есть проблемы. Мы должны принести в нее осознанность. Защищенность убивает энергию, и часто первой страдает сексуальность. «Родители» и «дети» не могут быть хорошими любовниками. «Родитель» начинает досадовать на то, что он только отдает, а «ребенок» досадует на то, что он зависим и опекаем. Рано или поздно один из них обязательно начнет «поднимать волны». Кто-то неизбежно разбивает скованность, потому что глубоко внутри эта ситуация не правдива, и в ней нет жизни. «Родитель» прячется за своей ролью, чтобы предъявлять больше контроля и соответствовать образу самого себя. Он не хочет показывать – себе или другим, – что тоже испытывает потребности и имеет раны. Он слишком испуган, чтобы признать, что тоже нуждается в родителях, и скрывает уязвимость, играя роль родителя. «Ребенок» прячется за ролью ребенка, потому что не хочет взрослеть и принимать ответственность за собственную жизнь. Как только человек осознает эту ситуацию, то начинает разрушать модель, пытаясь найти другого любовного партнера, устраняясь или создавая конфликты.

Техасский Танец В Четыре Шага

Сковывание становится очень очевидным в близких отношениях. Это то, что я называю «Техасским Танцем В Четыре Шага». Каждый из нас перемещается в отношениях между четырьмя ролями – двумя ролями Родителя и двумя ролями Ребенка. С одной стороны, мы играем Контролирующего Заботливого или Отвергающего Ограничивающего Родителя. С другой стороны, мы играем Нуждающегося Послушного или Реактивного Бунтующего Ребенка. В общем-то, в ролях нет ничего неправильного или невротичного. Фактически, это подлинные аспекты нас самих. Но когда мы играем их бессознательно, они могут низвергаться в способы контроля и насилия друг над другом

Две роли Родителя

Давайте начнем с Заботливого Контролирующего Родителя. Темная сторона нашего Заботливого Родителя – это контроль. Мы все по-настоящему любим и заботимся, но также используем эту позицию, чтобы получить власть над человеком, о котором заботимся. Под знаменами любви мы заставляем кого-то зависеть от нас и наслаждаемся властью и удовлетворением своего Эго. Мы вырабатываем такое поведение естественно – перенимая тактику контроля у наших собственных родителей в тех формах, которыми они контролировали нас. Это трудноуловимо, потому что грань между заботой и контролем очень тонка. Вскоре воспринимающая сторона начинает чувствовать досаду и гнев, потому что ощущает контроль. Партнер чувствует себя лишенным энергии и низведенным до Ребенка.

Каждый Заботливый Контролирующий Родитель постепенно устает играть свою роль. В конце концов, у него тоже есть Внутренний Ребенок со своими потребностями. И эти потребности не будут осуществлены, пока он будет оставаться в роли отдающего Родителя. Тогда начинается движение из отдающего Родителя в Отвергающего. С нас довольно; мы чувствуем себя выжатыми и раздраженными, поэтому отвергаем и можем в процессе отвержения быть очень обиженными. Как и в случае Заботливого Родителя, у Отвергающего Родителя есть и своя позитивная сторона. Каждый ребенок нуждается в том, чтобы его требования ограничивали и устанавливали пределы. В детстве мы жаждем ограничения, но наши родители недостаточно центрированы, чтобы это обеспечить. Они чувствуют себя виноватыми, потому что дают нам недостаточно любви и компенсируют свою вину тем, что что-то дают. Мы делаем то же самое в качестве взрослых. Понимание задачи Отвергающего Родителя *устанавливает пределы*. Если мы комфортно чувствуем себя в установлении пределов, мы можем делать это центрированно и с открытым сердцем, вместо того чтобы быть жесткими и насильственными.

Две роли Ребенка

С другой стороны, поскольку мы так отчаянно жаждем любви, внимания и одобрения, мы можем легко регрессировать в испуганного и цепляющегося Ребенка, который остается послушным, чтобы не вызвать отчуждения в родителе.

Мы готовы пойти на что угодно, чтобы сохранить гармонию и не вызвать в другом гнева или отвержения. Унизительно, но мы играем эту роль, потому что для нашего Ребенка важнее всего добиться любви. Но стоит нам почувствовать какую-то силу, мы тотчас реагируем и бунтуем. Мы не хотим всегда

играть роль послушного и нуждающегося Ребенка, который ради любви идет на компромисс в своем достоинстве и самоуважении. Я наблюдал, как сам играю эти роли, и даже осознавая, часто чувствую себя беспомощным что-то изменить. С одной стороны, мне не нравится быть послушным и нуждающимся, с другой – бунт и реакция не возвращают мне подлинность. Какую бы роль я ни играл, она остается детской.

Как и в случае с ролями Родителей, две роли Ребенка тоже обладают значимыми и естественными качествами. Наша послушная и нуждающаяся сторона также открывает мягкую восприимчивость и уязвимость. Реактивность может открыть нас глубокому бунту, несущему жизнь и здоровье. Он символизирует независимость духа, не хочет принимать на веру ничего, кроме прямого опыта, и выражает ту часть нас, которая готова рискнуть всем ради истины.

В наших отношениях, особенно в любовных, мы курсируем между ролями, часто без малейшей осознанности происходящего. Это наши «нормальные» невротические отношения. Вот пример: двое моих друзей были вместе пять лет. Он богат; он теплый человек и отличный опекун. Она – привлекательная, молодая, финансово уязвимая, боящаяся столкнуться лицом к лицу с миром. Она играет хорошего ребенка, а он играет любящего родителя (и то, и другое, конечно, с условиями). На некоторое время потребности их обоих удовлетворены. Она также играет заботливого родителя для его ребенка, и это поддерживает жизнь в равновесии. Но затем она пресыщается, и ей надоедает. Ее потребности в заботе удовлетворены, но остались неудовлетворенными потребности в независимости и свободе. (Как и его, но он опасается поставить под угрозу статус кво.) Поэтому она превращается в бунтующего ребенка и начинает встречаться с другими мужчинами. Он реагирует, превращаясь в отвергающего родителя, и отсекает потоки любви и денег. Она пугается и возвращается в состояние хорошего ребенка. Как только он чувствует, что она вернулась, он заболевает. Тогда она превращается в хорошую мать, пока не устает от этого и не становится отвергающей матерью. И это продолжается.

В большинстве моих отношений я играл роль родителя, тогда как мои партнеры классифицировались как дети. По крайней мере, так казалось на поверхности. В качестве опекуна я попадал в знакомое состояние – быть хорошим родителем. Я путал любовь и попытки дать любимой женщине все, что она хотела или в чем нуждалась. Но я отрицал собственные потребности и вскоре накапливал обиды. Тогда я интенсивно реагировал и становился отвергающим и критичным. Лишь недавно я начал осознавать, каким контролирующим был мой Заботливый Родитель. Роли Ребенка были во мне всегда, но оставались скрытыми. Глубоко внутри я боялся исследовать свою свободу из страха перед наказанием. Либо я был хорошим ребенком и делал то, что хотел родитель, либо реагировал, и бунтовал, создавая пространство, чтобы делать, что хочу я. Но, поскольку я всегда боялся последствий, когда предъявлял права на свою «свободу», мой бунт не был центрированностью и ясностью, а был просто проигрыванием.

В каждых близких отношениях есть место, чтобы быть друг для друга родителями – играть все четыре роли, не создавая конфликта или катастрофы. Это один из способов, которым мы помогаем друг другу исцелить раны. Но нам придется вынести «Техасский Танец В Четыре Шага» на обозрение, иначе он разрушит нашу любовь. Любовные отношения (и близкая дружба) – больше не жизнь родителя и ребенка; это ситуация друга и друга. С осознанностью мы можем по очереди быть друг для друга Родителями и по очереди выражать Ребенка. Когда мы вносим в эти роли сознание, наша родительская сторона становится естественно заботливой или устанавливающей пределы мягко и центрированно. Со стороны Ребенка мы можем также быть в уязвимости, бунтарстве и игривости центрированными и мягкими способами. Такой подход позволит нам приблизиться друг к другу.

Проекция № 5 Месть

Теперь мы подходим к темному рыцарю (и ночи) в игре проекций – в пространство, где мы ждем возможности отомстить. Кто-то сказал однажды, что все отношения – это на девяносто девять процентов месть. Я думаю, это лишь немного преувеличено. Объем энергии, которую мы с детства удерживаем внутри в обидах и невыраженной ярости, очень велик и часто неосознаваем, пока не выйдет на поверхность в отношениях. Подавив в детстве ярость унижения, насилия и предательства, мы словно ходим с упаковкой динамита в ожидании, когда же подвернется случай поджечь запал!

Партнер в любовных отношениях или любой провоцирующий рану становится мишенью для всей этой

подавленной энергии. Недавно я проводил сессию с одним человеком, который говорил, что не может позволить близости с женщиной. Малейшего предлога было достаточно, чтобы привести его в ярость, и он импульсивно реагировал на любую критику. Исследуя глубже, мы обнаружили, что его мать была слишком властной, и ее подавляющая католическая обусловленность просто приводила в стыд его сексуальность.

В детстве мы были слишком слабы, и слишком велики были шок и компромисс, чтобы выражать или даже осознавать какое-либо из этих чувств. Чтобы эта проекция вышла на поверхность в нынешних отношениях, обычно требуется некоторое время, но рано или поздно она всплывает. Тогда партнер становится сложной смесью из настоящего «себя» и нашего введенного вовнутрь родителя. Он оказывается смешанным с теми, кто нанес нам раны в прошлом. Но теперь у нас наконец есть возможность отомстить. Вся ярость внутри начинает выходить в смертоносных формах – в виде словесного или физического насилия, подшучивания, сарказма, снисходительности, «усыновления», резкого отчуждения, сравнения, преднамеренных попыток заставить партнера чувствовать себя сексуально неадекватным, в изменах и прочем

Мы можем работать над исцелением энергии мести, только если осознаем, что она есть. Я нашел, что исследование прямых и косвенных путей, которыми выходит наружу мой гнев, – один из главных способов увидеть свою подавленность. Моим образцом было отступать в шок, когда я чувствовал, что мне причинили боль. Затем я мстил и наказывал, по большей части, резко отсекая контакт и удерживая энергию или делая подлые комментарии. Бррр! Часто я даже сам не осознаю, что это делаю. Но, работая над этим, я могу чувствовать энергию мести все сильнее. Она очень глубока, когда спровоцирована, и кажется почти бесконечной. Все же стоит выразить эту энергию, и она сразу же меняется.

У каждого из нас свой собственный способ выразить месть или позволять просочиться наружу всем нашим подавленным обидам за прошлые раны. Недавно я проводил сессию с парой, в которой женщина жаловалась, что чувствовала себя униженной, когда партнер ее дразнил. Он совершенно не осознавал, что делал что-то насильственное. Он думал, что все это делается просто ради забавы. Для него было полной неожиданностью, что она чувствовала себя тревожно.

В другом случае мужчина, с которым я работал, был постоянно настороже и боялся контроля, главенствования и чрезмерной защиты со стороны женщины. Он осознал, что его узы с матерью были чрезвычайно тугими, и на глубоком уровне чувствовал слияние границ между ними. Его мать была сильной и контролирующей, и вместо того, чтобы поощрять его независимость, хитро удерживала его привязанным. Он не чувствовал пространства, чтобы развить уверенность в себе и делать собственные ошибки. Теперь он находит, что его привлекают женщины, такие же сильные и потенциально способные к контролю. И при этом каждый раз, когда чувствует манипуляцию или контроль, сплющивается и падает в шок. Когда он оправляется от шока, на что, по мере работы над своими внутренними чувствами, требуется все меньше времени, то начинает все сильнее соединяться с яростью внутри и реагирует импульсивно и иррационально, даже когда только подозревает контроль или манипуляцию.

Проекция № 6

Проецирование на других непрожитых частей себя

Это еще один шаг к пониманию сложности наших проекций. Мы проецируем на других и особенно на любовных партнеров части самих себя, которые есть внутри нас, но не прожиты. В своей книге Хол Стоун называет их «непризнанными личностями». У этой проекции есть потенциал быть интенсивным источником либо роста, либо трудностей, в зависимости от того, с какой осознанностью и пониманием мы к ней подходим. Наша сознательная личность – лишь небольшая часть нашего сознания. Один из действенных способов открыть скрытые части нас – привлекать любовных партнеров и друзей, которые проживают эти аспекты.

Когда я был в старших классах, я влюбился (было бы точнее назвать это увлечением) в девушку на год старше меня. Она была всем, чем я не был, – дикой, безумной и непредсказуемой. Я был сфокусирован на академических занятиях и спорте, на том, чтобы попасть в колледж «Лиги плюща» [11]. Ей до этого совершенно не было дела. Ее интересовали актерская игра, искусство. Для нее не были значимы общепринятые условности и традиционное одобрение. Напротив, она бунтовала против всей этой обусловленности.

Меня привлекало это бунтарство в сочетании с ее силой и красотой. Я преследовал ее около двух лет без большого успеха, и мое сердце тосковало. Каждая песня о любви, которую я слышал, казалось, была обо

мне. Многие годы спустя я снова отчаянно влюбился в другую дикую и безумную девушку, художницу. Проекция непрожитых частей меня все еще действует. Моя обусловленность ценой потери моей дикости вывела наружу мою ответственность, упорядоченность и дисциплину.

Нас одновременно и привлекают, и отталкивают те части нас самих, которые мы видим отраженными в других. Именно это объясняет наши симпатии и антипатии. Привлекает, потому что мы хотим открыть заново эти непрожитые части, и отталкивает, потому что обусловленность научила отвергать эти части. Я осознавал эту расщепленность каждый раз, когда был с кем-то, кто был гораздо более диким, спонтанным и свободным, чем я. Одну мою сторону привлекала эта энергия, другая осуждала ее как безответственную. Это была борьба «дикого против ответственного».

У одного моего друга близкие отношения с очень эмоциональной, временами истерической женщиной. Она гораздо сильнее, чаще него соприкасается с чувствами и иногда использует эмоции, чтобы манипулировать им, точно как это делала его мать. Он отзывается тем, что избегает ее чувств и отвергает ее каждый раз, когда она становится эмоциональной. Естественно, это приводит ее в бешенство. Он не видит, что она несет проекцию его эмоциональной природы.

Он видит чувства как способы манипулировать им. Это делала с ним в детстве его мать, теперь – его девушка. Но, используя подход страуса, он не исцеляет свою рану. Пока мы работали вместе, он начал приоткрывать свою эмоциональную природу, признавая за собой проекцию. По мере того как он находит собственные способы чувствовать и выражать эмоции, он менее чувствителен к манипуляциям других.

Я заметил, что, пока я не мог соприкоснуться с моим собственным раненым Ребенком, я осуждал других за уязвимость, считая ее слабостью. В моих первых долговременных отношениях я не видел, что эмоции моей партнерши, ее депрессии и страхи отражали моего собственного Внутреннего Ребенка, с которым я не был связан. Я осуждал ее как «унылую», «тяжелую» и заикленную на чувствах. Фактически, она была моим первым настоящим учителем сердца. Но я тогда этого не знал. Через много лет я исследовал мою Внутреннюю Женщину и был поражен тем, как она невероятно стеснительна и неуверенна. Я никогда не осознавал, как чувствителен и скрытен. Я осуждал и скрывал эту часть себя за ориентированным на достижение мужчиной, и у нее не было пространства, чтобы выйти наружу.

С тех пор я осознал, как недооценивалось женственное начало в моей семье, а с ним – все женственные ценности: восприимчивость, интуиция, иррациональность и особенно чувства и выражение эмоций. С тех пор я стал ближе со своей женственной стороной. Я встречался с ней в мгновения тишины и медитации, или когда слушал моего духовного мастера. И я осознаю ее в моей любимой женщине. Я также осознал, что глубочайший участок моей работы над открытием своей мужской стороны пришел из умения ценить женственное.

Каждые из моих важных отношений отражали ту часть меня, с которыми я не соприкасался. Но у меня редко было достаточно понимания проекций, чтобы видеть, что я делаю. Поскольку большая часть Внутреннего Ребенка закопана в бессознательном, трудно видеть, насколько Ребенок в наших близких людях похож на нашего собственного. Другой, словно зеркало, отражает наши потребности: голод, страхи и силу, дикость и чувствительность нашего Внутреннего Ребенка, погребенного под проекциями. *То, что мы отвергаем или чем восхищаемся в других, – это то, что мы отвергаем или подавляем в себе.* Понимание этой проекции важно, чтобы заново предъявить права на потерянные части нас самих. Без этого понимания все обычно превращается в кошмарный сон обвинений и конфликта.

В проекциях мы часто ведем непрерывную внутреннюю войну между умом страха и умом свободы. Мы осуждаем других за свободу, в которой сами хотели бы быть, но которой слишком боимся. Мне стыдно признать, сколько из моих суждений о других основывается на этой проекции. Когда я теряюсь в суждении, я должен вернуть себя назад, напомнить себе, что проекция продолжается, и увидеть, что я подавляю в этот момент. Вместо того чтобы застревать в ролях, которые знакомы и безопасны, и атаковать других за то, чего не может понять моя ограниченность, я могу начать использовать другого, чтобы расширяться.

Научиться отличать раздражитель от источника

Наши проекции скрывают большую часть внутреннего страха не получить желаемого. Человек, ставший объектом наших проекций, обычно провоцирует страхи (и ожидания) быть преданным, контролируемым, непонятым, подвергнуться насилию или быть брошенным. Вспомните, когда последний раз чувствовали, что кто-то причинил вам боль? Спровоцировал ли он эти страхи так, как это происходило в вашей жизни уже много раз? Наши отношения – это высокозаряженные ситуации. Мы вносим в них гораздо больше,

чем кажется. Почему? Потому что мы ищем совершенного родителя и снова и снова разочаровываемся. Но обычно мы не осознаем интенсивности чувств, которые подавили, пока рана не оказывается спровоцированной.

Проекция – это проигрывание заново прошлого. Большая часть нашего исцеления приходит, когда мы способны отличать раздражитель от источника. Когда человек провоцирует одну из наших ран, кажется естественным, что он и есть тот, кто причиняет боль. И проблема кроется именно в нем, а не в родителе, брате, сестре, учителе или однокласснике, который причинил нам боль много лет назад. Часто наши проекции провоцируются, потому что человек в нашей сегодняшней жизни обладает некоторыми характеристиками человека, который причинил боль изначально.

Наши реакции непропорциональны стимулу. Мы входим в каждые отношения с предчувствием того, что с нами будут обращаться так же, как в детстве. Я вижу в себе, что совершаю автоматическое ответное действие (реагирую), как только чувствую, что меня контролируют. Вместо реальности я вижу человека, который пытался меня контролировать когда-то. Мой эмоциональный заряд питается горючим верования, сформированного детским опытом, что никто никогда меня по-настоящему не поймет. Не теряться в проекции – это искусство. Может быть, нас контролируют, подвергают насилию, бросают, или, может быть, мы это воображаем. Может быть, в этом есть немного того и другого. Другой человек чувствует, что становится объектом проекций. Он чувствует, что его (ее) не видят таким, как есть, и испытывает гнев или отстраняется. Конечно, в этой игре нет невинных жертв. Чтобы играть, всегда требуются двое. Мы замкнуты в проекциях друг на друга, с любовными партнерами, друзьями или фигурами власти. Они тоже играют свою роль. Но как только оба партнера в отношениях распознают свои образцы и начинают принимать некоторую ответственность за свои роли в драме, начинается исцеление. Тогда мы можем начать принимать ответственность за чувства, вместо того чтобы обвинять другого за боль или гнев, которые возникают в нас.

Продолжать расследовать отрицание

Если что-то блокирует наше сердце, часто на пути стоят бессознательные односторонние или двусторонние проекции, которые не были открыты, и о которых никто не говорил. Часто наши гнев, обиды и чувство, что нас предали, приходят из потребностей и желаний, многие из которых мы подавили или отрицаем. Мы удерживаем проекции бессознательными, потому что не хотим признать и принять, как на самом деле неудовлетворен наш Ребенок. Эти потребности противостоят тому, что мы считаем приемлемым, привлекательным или духовным.

Пример: Карла бессознательно ждет от любовного партнера, что он будет ее обеспечивать и о ней заботиться. Этот подход противоречит ее сознательной идее о том, какой она хочет быть в отношениях с мужчиной – независимой и полагающейся на себя. Но ее Ребенок внутри не участвовал в формировании этих идей. Ее Ребенок хочет, чтобы о нем заботились. Столкнувшись с желанием того, чтобы ее обеспечивали, она стала его отрицать. Когда ее любовные партнеры не дотягивают до ожиданий, чтобы с ней обращались, как с принцессой, она испытывает сильный гнев. Работая над тем, чтобы вынести эти проекции в осознанность, она открыла, что удерживает внутри боль того, что у нее никогда не было отца, который дал бы ей комфорт и защищенность. Принятие этой боли помогло ей реагировать по-другому, когда ее ожидания в новых отношениях не осуществляются. Она чувствует спровоцированную боль и делится ею, вместо того чтобы бросать обвинения партнеру.

Стивен – лидер семинаров, очень харизматичный и искусный. Но он не видит, что под его имиджем – отчаянно голодный и одинокий Ребенок, жаждущий любви. Он продолжает прятать эти потребности за своей ролью терапевта и лидера, перемещаясь от одной короткой романтической связи к другой. *Чтобы соприкоснуться со всеми этими потребностями, ему пришлось бы проникнуть глубже своего имиджа и войти в раненого Внутреннего Ребенка.*

Чтобы проникнуть глубже отрицания и принять наши потребности, полезно спросить себя, чего мы на самом деле ищем. Каков наш совершенный родитель? Вот несколько вопросов, которые могут помочь.

1. Когда мы знаем, что чувствуем себя в безопасности, ощущаем, что нас любят, чувствуют и поддерживают?

2. Когда мы чувствуем, что другой человек держит нас у сердца, и у нас есть пространство? Как это чувствуется, когда мы делаем то же самое с другим?

Чарльз пришел за помощью, потому что его подруга, с которой он был два года, прервала связь с ним. Она жаловалась, что он не был достаточно открытым, и она устала от попыток найти с ним контакт. Пять

лет назад он был глубоко влюблен в одну женщину, но она его оставила ради другого мужчины. Он решил, что никогда больше не будет ни в ком нуждаться, бежал в увлечение музыкой и постепенно заново собрал свою жизнь. Но рана все еще жива, и он слишком боялся открыться. Он чувствовал уверенность, что показать своей новой возлюбленной, насколько он нуждается, значит мгновенно получить отвержение, как это было в предыдущем случае. Наши потребности не уходят, даже если мы показываем видимость силы. Если мы сможем обнять своего нуждающегося Ребенка и начать чувствовать и принимать голод, страх и боль внутри, мы возвратимся к самим себе и снова в обмен получим любовь от других.

От проекции к цельности

Все мы проецируем. Будем ли мы в этом расти или придем глубоко в страдание и драму, зависит только от того, насколько мы понимаем, что делаем. Либо мы грубеем и застываем в образцах проекции, либо используем проекцию, чтобы постоянно учиться быть более сознательными в отношении самих себя. Проекция может быть либо плодотворной территорией самоисследования и роста, либо ареной конфликта и застоя. Мой мастер однажды сказал, что, только когда мы понимаем свои проекции, наши отношения могут развиваться в любящий обмен молчанием. Кажется, до этого очень далеко! Но кто знает? Во всяком случае, сейчас, все что мы можем сделать, это с состраданием развивать больше и больше понимания.

Упражнение 1 Распознавание повторяющихся образцов

Уделите время тому, чтобы исследовать все свои значительные отношения, начиная с любовных связей. Может быть, следующие вопросы будут полезными. Может быть, по мере продвижения вы захотите записывать ответы.

1. Когда вы пересматриваете отношения, в которых находитесь прямо сейчас (если сейчас они есть), и те, что были в прошлом, замечаете ли вы, что с вами обращались похожим образом?
2. Какими путями вы допускаете в отношении себя насилие, плохое обращение или непонимание?
3. В каких вещах вы шли на компромисс?
4. Каким образом совершали насилие вы, и есть ли и в этом знакомая роль?
5. Давали ли вам разные любовные партнеры одну и ту же характеристику? Реагируете ли вы одним и тем же образом?
6. Всегда ли одинаково вы защищаете себя? Есть ли в этом модель?
7. Какие ваши основные негативные верования о любви и открытости снова и снова подтверждаются?

Продолжая это упражнение, проработайте самые важные отношения, в которые вы вовлечены в настоящем: ваши близкие дружбы, отношения с начальником, с детьми. Замечаете ли вы сходство между этими отношениями и детством? Например:

1. Есть ли что-нибудь в дружбе, что напоминает вам отношения с братом или сестрой?
2. В отношениях с фигурами власти есть ли что-нибудь, что напоминает вам отношения с отцом, братом или сестрой?
3. Есть ли какое-либо сходство между вашим обращением с детьми и тем, как ваши родители вели себя с вами?

Заметьте эти сходства и запишите их. Может быть, неосознанно вы построили эти отношения, чтобы что-то завершить? Часто те отношения, которые кажутся самыми трудными и мучительными, на самом деле лучшая возможность чему-то научиться. Уделите внимание каждому из этих отношений, чтобы увидеть, нельзя ли извлечь из них какой-то урок.

Упражнение 2 Обнаружение принятого вовнутрь родителя

Сядьте перед двумя подушками: одна – справа, другая – слева. Пусть одна подушка символизирует вашего принятого вовнутрь родителя, а другая – уязвимого ребенка. Попробуйте занять место на подушке родителя, лицом к ребенку, и поговорить с ним. Затем, через некоторое время, перейдите на подушку ребенка и ответьте. Продолжайте перемещаться между ними, позволяя пространству углубиться, замечая,

что всплывает на поверхность. Что родитель говорит ребенку? Какую энергию он передает ребенку? Как ребенок откликается? Что происходит с энергией ребенка?

Упражнение 3

Распознавание непрожитых частей себя

На чистом листе бумаги напишите список:

- 1) характеристик людей, которые вам больше всего нравятся;
- 2) характеристик людей, которые вам больше всего не нравятся.

Когда вы окружаете себя людьми, качества которых вам нравятся, то, скорее всего, чувствуете себя, как дома, получаете энергию и поддержку, ощущаете, что вас любят. Некоторые из этих качеств могут быть и у вас, но вы не проживаете их настолько, насколько вам бы хотелось.

Когда вы привлекаете людей с отталкивающими вас качествами, это дает вам шанс посмотреть на те части вас самих, на которые смотреть бы не хотелось.

Теперь:

- 1) составьте список того, что привлекает вас в любовных партнерах;
- 2) составьте список качеств, которые вы находите в вашем любовном партнере.

Сравните эти два списка. Пункты, которые совпадают и нравятся вам, могут быть непрожитыми частями вас самих. Качества только из второго списка могут быть неисследованными частями вас, которые вы осуждаете.

Глава 17

Уважение и границы. Часть 1. Уважение к себе

Открытость приносит страх. Один из наших величайших страхов, несомненно, пришедший из реального опыта, – страх того, что, стоит только открыться, и в нас вторгнутся, с нами обойдутся плохо или нами тем или иным образом воспользуются. Мы хотим открыться, но не хотим, чтобы нам причинили боль. Оставаясь в собственном закрытом, защищенном и изолированном мире, мы можем, по крайней мере, попытаться не подвергаться боли. Но убежание больше не работает, особенно на этой стадии путешествия в себя. Что же делать? Я нашел, что этот вопрос открывает двери к очень важному аспекту нашей работы над собой. Когда мы выходим из изоляции и признаем, что для исцеления нужно научиться быть в отношениях, одна из наших задач состоит в том, чтобы научиться уважению – к себе и к другим. Это трудно, потому что желания двоих противоречат друг другу и сталкивают их между собой. Как создать мир, в котором осуществляются наши потребности, и уважать потребности окружающих людей? Я думаю, это один из основных уроков, которому всем нам приходится учиться – снова и снова.

Две стороны требовательности

Вопрос самоуважения порождает внутри нас две разные энергии. Первая оперирует под действием чувства: «Если я не схвачу то, что хочу, я этого не получу». Вторая приводит в глубокий шок, лишает уверенности и способности сказать «нет», говорит, что все и всегда используют меня. Первый голос «Не подавляй меня. Я хочу двигать энергию!» Или: «Я хочу что хочу, и немедленно!» Второй голос «Только, пожалуйста, не покидай меня. Я дам тебе все, что ты хочешь», – и при этом досадует и чувствует: «Никому нельзя доверять».

В первом случае мы убеждены, что все вокруг пытаются подавить нашу энергию и сдержать нас. Во втором верим, что никто не уважает нашего пространства и целостности. Может не осознаваться, что у нас внутри есть оба эти голоса, потому что, возможно, один из них мы подавляем. Но они у нас есть. Как бы то ни было, в любой момент мы можем отождествлять себя с одним из них, а наш любовный партнер – с другим. Две эти неисцеленные раны требовательности нуждаются в проработке. Кроме того, как я подозреваю, они выносят на поверхность не пройденные кармические уроки, которые мы должны освоить. Как научиться уважать и потребности других, и свои собственные?

Мы не уважаем друг друга. Почему? Потому что нас ослепляют потребности выживания. Если бы мы жили в природе будды совершенно сознательной жизнью, мы могли бы существовать в совершенно невинном, уязвимом и открытом состоянии. К несчастью, мир не такой, по крайней мере, еще не такой.

Убежденные в том, что, выживая, мы должны позаботиться о себе и защитить себя, мы часто нечувствительны друг к другу – Мы вторгаемся в пространство друг друга. Наши границы в детстве не соблюдались. Поэтому, естественно, мы теряем способность уважать свои собственные или чужие. И то, и другое может быть совершенно бессознательным.

Вот пример: недавно один из моих друзей взял у меня без спроса портативный магнитофон. Я пришел домой и заметил, что его нет, – ни записки, ни намек; я не мог понять, что с ним случилось. Естественно, я предположил, что его потерял, или его кто-то украл. Через несколько дней мой друг упомянул в разговоре: «Да, кстати, я на несколько дней позаимствовал у тебя магнитофон, я его завтра принесу, это ничего?» Я ответил: «Конечно, никаких проблем» с облегчением, потому что стало понятно, куда девался магнитофон, и потому, что я привык быть «милым». Я тут же сказал себе, что не должен быть таким придирчивым, и что меня не должна беспокоить такая мелочь, которую, тем более, одолжил близкий друг. Но внутри мне стало беспокойно, и в следующий раз, встретив его, я почувствовал некоторую дистанцию.

В этой драме мы принимаем обе роли – либо того, в кого вторглись, либо вторгающегося. Нужно научиться устанавливать пределы — *утвердительно и изящно*; научиться чувствительности к потребностям и пространству других, *в то же время не теряя чувствительности к своим собственным*. Давайте исследуем каждую из этих двух областей.

Исцеление солнечного сплетения

Мы достигаем самоуважения, когда учимся любить и ощущать себя достаточными для того, чтобы почитать собственную исключительность. Когда мы заново открываем свою драгоценность, то начинаем чтить свои границы и находим искусство и храбрость, чтобы защищать свое пространство. Раньше мы перемещались между ролями Жертвы и Тирана. Жертва транслирует энергию, привлекающую стыд, – Тиран вызывает стыд в окружающих, чтобы избежать собственного. До работы, посвященной Созависимости, у меня не было точного представления о границах – моих собственных или чужих. Я позволял вторгаться в себя, не понимая, что происходит, и вторгался в других без особой чувствительности. Я просто думал, что веду себя как милый и добрый человек. Конечно, я не мог объяснить обид и унижительных чувств внутри.

В роли Жертвы я редко осознавал, когда в меня вторгались. Когда я действительно осознавал чувство, что кто-то сказал или сделал что-то, меня растревожившее, я преуменьшал ощущение или притворялся, что на самом деле мне все равно, или отрицал свою обиду и придумывал ей рациональное объяснение. Любой из этих способов был легче, чем вынужденное столкновение с этим человеком. «А, не такое большое дело». Я мог заметить, что говорю себе: «Наверное, мне нужно научиться больше отдавать и прощать», или: «Может быть, они это сделали, просто не подумав».

За неспособностью устанавливать пределы с другими стоит страх потерять их любовь, страх, что они разозлятся на нас, прервут контакт или разрушат правду того, что мы скажем. Этот голос говорит что-то похожее: «Если я выскажу, как себя чувствую, или буду утверждать себя, меня накажут, мои слова потеряют действительность, от меня отвернутся, я подвергнусь вторжению, агрессии, ярости или насилию». Из-за стыда мы просто теряем связь с собственными чувствами и пространством. Наши потребности в любви и одобрении были так отчаянны, что мы их сжимали в меньшее и меньшее пространство. Мы приглашаем вторжение, потому что не проживаем свою энергию. Когда вторжение происходит, мы его не осознаем и продолжаем усиливать внутреннюю программу, что наши границы недостаточно важны, чтобы кто-то их соблюдал. Для раненого Ребенка самоуважение кажется гораздо менее важным приоритетом, чем любовь. Любовь и внимание – это вопрос жизни и смерти, самоуважение – роскошь.

Но для нашего существа самоуважение – сама кровь и плоть. Находясь в своей стыдящейся части, я автоматически действую из состояния страха и вины, не желая поднимать волны, чтобы не рисковать получить негативный отклик. Однажды я был на семинаре для мужчин с Робертом Блайем; он упомянул, как важно, если происходит что-то, по ощущениям неправильное, сказать внутри: «Обожди-ка минутку!» Мне это очень понравилось. Хотя, кажется, я так одержим собственным желанием быть милым и приятным для всех, или уходом в себя, когда мне больно, что «ожидать» изменения моего убеждения придется гораздо дольше «минутки». Тем не менее, само то, что я дал себе пространство чувствовать и проверять, что происходит внутри, произвело важные изменения. В процессе восстановления самоуважения я в точности увидел шаги, которые должен был совершить. Необходимые стадии в

большой степени пересекаются и перекрывают друг друга, и все же я отмечаю определенный прогресс в движении от одной к другой.

Стадия 1

Признание, что в нас вторгаются, и переоценка границ

Я регрессировал и «становился приятным» в ситуациях, которые были пугающими из-за моего шока – страха насилия или конфронтации, гнева или дисгармонии. Начав работу со стыдом и шоком, я стал точно отмечать, как чувствовал себя сразу же после вторжения. Я наслаждался общением с кем-то, но впоследствии замечал, что чувствую себя ужасно. Тогда я должен был отследить цепочку обратно к тому моменту, когда почувствовал, что «потерял» себя. Я был слишком привязан к гармонии, чтобы заметить это в тот же момент, когда это случилось.

Мы обвиняем других в том, что подвергаемся стыду, но проблема не в ком-то другом. Это наш собственный урок – научиться самоуважению. В моей жизни много раз было так, что, подвергаясь стыду, я ничего не мог сказать. Из страха и потребности в одобрении я посылал вибрации, которые привлекали унижение и неуважение. Признав, что я сам это вызывал своим невербальным посланием, я начал проникать в собственный стыд. Первым шагом было просто научиться узнавать, когда я позволял, чтобы меня стыдили. Потребовались изучение и признание пространства стыда и шока, ощущения их в теле и того, что происходит в этой связи с моей энергией, что я чувствую в отношении самого себя. *Говоря коротко, мне необходимо было научиться опознавать нападения.*

Чтобы научиться опознавать чувства стыда или нападения, мне потребовалось научиться осознавать границы. Я изумился, когда осознал, что такие мелочи, как не слушать, когда кто-то с тобой говорит, не уважать соглашений друг с другом, заставлять кого-то ждать, не отдавать без напоминания долгов, что-то брать без спроса, значит, вторгаться в границы другого. Если в детстве у нас было мало своего физического пространства, мы можем постоянно чувствовать себя замкнутыми, или просто приспособиться к тому, чтобы отказывать себе во всем. Если в детстве мы подверглись сексуальному насилию в любой форме, заново научиться и переоценить сексуальные границы – задача монументальных размеров. Если мы подверглись эмоциональному насилию (то есть нас научили чувствовать себя виноватыми за чувства других или говорили, что именно мы должны думать и чувствовать), тогда мы всегда будем чувствовать вину при утверждении себя.

Научиться заново уважать собственные границы означает для меня нескончаемый процесс возвращения к самому себе и восстановления доверия к ощущениям внизу живота. Тело знает, когда что-то по ощущениям неправильно.

Стадия 2

Чувствование и работа с огнем

Если наша способность чувствовать и выражать гнев подавлена, мы отсечены от собственной силы и вынуждены подавлять себя и погружаться в унижение. После того, как я начал оправляться от шока, на поверхность стала выходить скрывающаяся под ним ярость. В этой стадии процесса самоуважения мы учимся чувствовать и выражать гнев, не теряясь в обвинении или реакции.

Соприкосновение с зарядом

Научиться говорить «нет» и восстанавливать самоуважение можно, соприкоснувшись с яростью за все унижение и вторжение, которое наш Ребенок удерживает внутри. Вопреки любой стратегии выживания, которую мы разработали, чтобы справиться с нападением на нашу целостность, Ребенок внутри нас не забывает ни одного оскорбления. Куда девается вся эта затаенная обида? Остается внутри – погребенная под чувством вины и страха. Затем она просачивается наружу всевозможными косвенными путями – в виде пассивной агрессии, уныния, стервозности, жалоб, сарказма и насилия. Мы начинаем создавать ситуации, которые провоцируют пробуждение этой ярости. Работать с ней творчески, как только она спровоцирована, – наше дело.

Я наблюдал, как разворачивается этот процесс, на примере недавних событий моей жизни. Я работал в школе терапии вместе с моим другом: он был ее руководителем, я – одним из ведущих терапевтов. Мы относились друг к другу с большим уважением, но у нас были разные подходы к работе с людьми. Я

ориентирован более психологически, а у него более эзотерический фокус. Однажды он прислал кого-то на один из моих семинаров под видом ассистента, но на самом деле за этим стоял скрытый план сделать характер работы в нашей школе более однородным. Поначалу я это приветствовал как возможность роста, но вскоре осознал, что присланный человек не очень хорошо понимал, как работал я, и что этот человек здесь скорее для того, чтобы на меня влиять, чем поддерживать. Я воспринял его как абсолютное насилие и сказал об этом моему другу. Он тут же принес мне извинения и признал за собой недостаток ясности. По видимости все было решено хорошо и правильно. Но только не для меня, потому что этот случай спровоцировал внутри большую рану.

Я затаил гнев и обиду. Со временем я смог увидеть, что во мне затронута глубокая внутренняя рана чувства игнорирования и неуважения. Годами подавленный во мне гнев вынес из «подвала» ситуации, когда я не признавал себя и свое творчество. Я был зол на себя за все случаи, когда недостаточно уважал себя или не мог за себя постоять, и был в бешенстве на всех, кто, по моим ощущениям, не «видел» меня или обходился со мной неуважительно.

Такого рода раздражители возникают во всех наших значимых отношениях, особенно в любовных. Если любовные партнеры никогда не ссорятся, значит, что-то подавлено. Мы неизбежно жмем на кнопки друг друга и провоцируем болезненные состояния. Мы можем поддерживать гармонию только до тех пор, пока не начнут выходить на поверхность раны прошлого. И слава богу. Без этого замешательства мы все, наверное, просто умерли бы от скуки.

Работа с зарядом

Наши отношения провоцируют гнев, потому что мы нуждаемся в том, чтобы вывести энергию из подавления и вновь предъявить на нее права. Но как справиться с этим огнем, когда он спровоцирован? Чтобы исцелить солнечное сплетение от подавленности, нам нужно почувствовать это естественное ощущение «НЕТ!» каждый раз, когда наши границы нарушаются. Но как это сделать, не допуская того, чтобы отношения превратились в обвинения и насилие, как часто бывает?

Мы должны заново разжечь заряд, работая над тем, чтобы снова соприкоснуться с гневом, который был подавлен. Чтобы воссоединиться с этой энергией, неважно, кричим ли мы на кого-то или на подушку. Но в реальности, когда спровоцированный гнев выходит наружу, нам нужно пережить период, в который мы реагируем и выбрасываем его на провокатора. Я знаю, что так делал. Если я останавливался, чтобы подумать о «правильном» способе работы с гневом, он возвращался обратно в подавление. Реагирование, кажется, помогло мне его почувствовать.

Но, реагируя и вопя на тех, кто служит раздражителем гнева, мы тем самым не исцеляем стыд и не восстанавливаем самоуважение. Исцеление начинается, когда мы возвращаемся к самим себе, вырастая из стадии реакции на использование в просто чувствование и доверие к себе. Вырастая от защиты к центрированности. В первом случае мы, по сути, просто подкармливаем негативные привычки к реакции и гневу и находим причины, чтобы оставаться защищенными. Во втором – мы открыты сами с собой для того, чтобы узнать свою подлинность и увидеть, где защита больше не нужна.

Недавно я проводил сессию с парой, которая только что закончила семинар и искала способ разрешить свои конфликты. У них не было никаких проблем с тем, чтобы выражать по отношению друг к другу гнев. Но им обоим было трудно доверять друг другу настолько, чтобы выражать обиду. В сессии мы работали с тем, чтобы найти пути, которыми каждый из них может снять боевую раскраску и почувствовать под ней уязвимость. Рядом с источником нашего гнева почти всегда есть и глубокое прозрение о том, что такое на самом деле этот гнев, и много уязвимости и горя.

В других ситуациях верно противоположное: обоим партнерам поможет расти, если они рискнут и выразят гнев друг на друга. Двое моих друзей были вместе четыре года, но, из-за своей обусловленности, были в ужасе от того, чтобы выражать или принимать гнев. Гнев и обиды накапливались, как обычно бывает с парами, которые вместе достаточно долго. Вместо того чтобы выражать эти обиды прямо, они пускаются во всевозможные способы мести: резкое сексуальное отчуждение, стервозность или уныние, жалобы друг на друга друзьям, но не друг другу, и так далее. Как только они набрались храбрости, чтобы выразить раздражение и обиды прямо, их отношения значительно улучшились.

Для тех из нас, кто подавил гнев из страха, прямое выражение гнева может быть шоковой терапией. В детстве за выражение гнева мы получали отвержение или наказание. Теперь мы можем научиться выражать гнев и видеть, что не горим за это в адском огне и не умираем, и близкий человек по-прежнему рядом. Люди часто чувствуют, что, как только они вновь предъявляют права на способность быть в гневе,

это исцеляет рану стыда. Желал бы я, чтобы это было так просто. Но шаг из подавленности к тому, чтобы быть способным принимать и выражать гнев, приносит большую радость. Он не означает, что мы снова нашли свою силу, но мы к ней приближаемся. Это дает нам энергию, чтобы защищать себя, и мы достаточно сильны, чтобы спасти уязвимость.

В детстве меня дразнил старший брат. Этот опыт оставил во мне рану ожидания, что меня всегда будут дразнить. Друзья больше всего провоцировали во мне проекцию старшего брата. Один друг, с которым у меня действительно была такая проекция, имел обыкновение меня передразнивать, когда я говорил забавляющие его слова. В первый раз я ничего не ответил на это. Я был в шоке. Но, разобравшись с чувствами, заметил, что под шоком скрывается гнев – вулкан гнева, связанный со всеми случаями в детстве, когда я чувствовал, что меня дразнят, и не реагировал. Я работал с гневом один, но в следующий раз, когда это случилось, мне удалось выразить чувства другу. Он извинился и был благодарен мне за эту конфронтацию, потому что смог увидеть, что именно таким образом в детстве обращался со своим младшим братом.

Стадия 3

Установление пределов – утвердительно и уязвимо

Пережив процесс исцеления солнечного сплетения и открыв заново собственную ценность и самоуважение, мы приходим к точке, в которой способны быть утверждающими, центрированными и сильными так, что к этому не примешиваются проекции, и на смену реактивности приходит уязвимость. Утвердительность и уязвимость – две составляющие того, как мы в этом исцеленном состоянии устанавливаем пределы, уместные в различных ситуациях. Давайте рассмотрим каждый из них.

1. Центрированный Отклик

Отклик из пространства центрированности – естественный результат ясности тою, что мы хотим, что нам нужно, и что мы чувствуем. Цель этого – не ранить, не унижить, не атаковать или наказывать другого, а внести в ситуацию больше осознанности, оставаясь в состоянии интегрированности и самоуважения. Когда я соединен с центрированной утвердительностью, энергия остается у меня внизу живота. Я могу чувствовать или не чувствовать гнев, но он не затуманивает мою ясность.

Возможности научиться центрированной утвердительности возникают все время, с друзьями, в любовных отношениях, со знакомыми и с коллегами на работе. Эти ситуации были для меня постоянным испытанием в утверждении достоинства и самоуважения. Ничего не «пропуская мимо ушей», не уменьшая или не отрицая их важности.

2. Установление пределов с уязвимостью

В близких отношениях мы часто движемся в уязвимость, когда чувствуем, что подвергаемся вторжению или неуважению. Часто бывают моменты, когда мы оба теряемся в раненом Ребенке, становимся требовательными, прибегаем к манипуляциям, регрессируем или мстим и не можем перешагнуть за пределы этой роли. У нашего сознания в этот момент нет пространства, чтобы видеть или чувствовать, что мы делаем.

Подъем подлинных сил и самоуважения не придет, пока мы не почувствуем стоящей за гневом боли и не сможем ее выразить. Внутри всегда остается напряжение, и, может быть, наша сила основывается только на способности сказать «нет». И она все еще основана на реакции и недоверии. Настоящий подъем сил приходит из пространства внутреннего расслабления, из того, чтобы снова доверять и позволить себе быть уязвимыми, даже когда нет гарантии, что с нами обойдутся так, как нам бы хотелось. Энергетически это означает упасть из солнечного сплетения, где живут гнев, реакция и защита, в низ живота, где мы можем соприкоснуться с собственной уязвимостью и болью.

Постепенно я начинаю видеть, насколько глубока и стара у меня внутри рана чувства недоверия и неуважения к себе. Она все еще исцеляется. Она легко провоцируется каждый раз, когда кто-то в моей жизни нажимает на ее кнопку. К ярости начинает примешиваться грусть о маленьком мальчике, у которого было так мало уверенности и доверия к себе, что он перестал считать действительными права на свои чувства. Приходят слезы о маленьком мальчике, которому пришлось много бороться, чтобы найти самовыражение и защитить себя. Как перенести все это обратно на арену установления пределов?

Безопасно ли – или даже уместно ли – выражать обиду и уязвимость? В любовных отношениях и с близкими друзьями я лучше всего взаимодействую, когда могу сказать: «Мне больно», или: «Мне больно, когда ты...» Помогает уделить время тому, чтобы спросить друг друга, есть ли у нас сейчас пространство, чтобы поговорить о своей боли и о том, что нам не нравится.

В любовных отношениях или с друзьями углубление близости зависит от способности установить пределы из пространства мягкости и доверия. Все мы стараемся внести в жизнь как можно больше любви, и так много зависит от того, чтобы оставаться открытым, даже когда мы чувствуем, что в нас вторгаются и с нами обращаются неуважительно. Недавно у меня случился конфликт с двумя друзьями. Я чувствовал, что в меня вторглись и обошли со мной неуважительно: было нарушено наше соглашение, и я чувствовал себя проигнорированным. В прошлом я мог не обращать внимания на такие вещи, но уже не теперь.

Поначалу я был взбешен и обижен и почувствовал себя отчужденным от них обоих. В определенном смысле, моим первым способом справиться с обидой всегда было закрыться и отсечь внешний контакт. Старый способ, привычная реакция на рану. Эта часть меня говорит: «Забудь их, ты и без них проживешь». Но работа с этими двумя ситуациями научила меня нескольким важным урокам, которым мы все можем научиться, справляясь со страхами установления пределов и учась вновь предьявлять права на свое достоинство и целостность.

В случае с одним другом я видел, что важно проговаривать, что между нами происходит. Во мне есть требовательная часть, которая не хочет, чтобы мне приходилось это делать, и ожидает, что, если кто-то говорит, что любит меня, он всегда должен быть ко мне чувствительным. Это было моим способом избегать ответственности. Я ожидаю от окружающих, особенно от тех, кто мне близок, чтобы они были со мной чувствительными, справедливыми и честными. И когда они не такие, я чувствую себя преданным. Эти ожидания были для меня способом оставаться в регрессии и инфантильности. Мой Ребенок внутри не хочет признавать и смотреть в лицо тому, что мир просто не всегда честен, справедлив и чувствителен.

Более того, я был – и в каком-то смысле остаюсь до сих пор – в зачарованном состоянии *надежды*, что люди, которым я откроюсь, не причинят мне боль. Вместо того чтобы видеть каждого человека и ситуацию как есть, я проецировал на них собственные надежду и требовательность. И это много раз создавало для меня трудности. Не желая видеть ясно, я входил в отношения с любимыми и друзьями из пространства регрессировавшего Ребенка, который хотел, чтобы с ним обходились справедливо. Если мне удастся найти храбрость и решимость поделить обидой, я обычно чувствую себя понятым и воспринятым. Так было и в этом случае. Мне удалось творчески использовать случаи, послужившие раздражителями для моей обиды, понять мою точку зрения на историю и увидеть, к чему я особенно чувствителен. Но, что важно, это усилило то, чему я постоянно пытаюсь научиться, – продолжать констатировать, ясно и настойчиво, когда между мной и кем-то другим происходит что-то, по ощущениям неправильное.

Со вторым человеком происходило больше, чем просто установление пределов. Во мне было много бессознательных ожиданий и проекций, которые я на него накладывал и с которыми не был в соприкосновении. Я не осознавал, насколько он раздражал внутри меня рану неуважения к себе и чувства неполноценности, и был слишком горд, чтобы ему в этом признаться. Я нуждался в том, чтобы прийти в соприкосновение с собственной проекцией, отбросить гордость и обнажить себя. Часто, когда мы чувствуем, что в нас кто-то вторгся, мы также что-то отчаянно ждем от этого человека и не соприкасаемся с этим желанием. Именно это желание провоцирует стыд, но мы или слишком горды, или слишком упрямы, чтобы его увидеть. Просто установить пределы недостаточно, потому что тогда мы не подходим к самому корню.

Эта ситуация возникает часто с родителями. Большинству из нас в тот или другой момент жизни приходится пройти и с ними через установление пределов. Но мы также должны войти в соприкосновение с тем, что по-прежнему хотим и ожидаем от них. Установление пределов мало помогает в том, чтобы исцелить рану стыда, если мы не осознаем своих проекций. Мою подругу приводит в бешенство, когда ее отец критикует то, как она зарабатывает на жизнь. Но она все еще берет у него деньги и поэтому все еще зависима от него. Многие годы я чувствовал боль оттого, что мой отец не принимает мой альтернативный образ жизни и осуждает его. За этой обидой стояло неосознанное желание, чтобы он принимал и уважал выборы, которые я делаю в жизни.

В этих случаях стыд возникает не только из неспособности сказать «нет», но и, в равной мере, из неприятия ответственности за нашу жизнь. Я вижу, что стыд мешал мне видеть и ощущать себя человеком, способным справиться с жизнью. Я не чувствовал внутри силы видеть каждую ситуацию,

какой бы они ни была, и справляться с ней. Таким образом, я регрессировал и не принимал полностью ответственность. Этот стыд заставлял меня снова и снова ждать, чтобы обо мне по-родительски заботились. Но вместо того, чтобы все это признать и проработать, я был готов чувствовать себя преданным, когда люди ведут себя не так, как я ожидаю. Во всех этих случаях важно понять, что наше самоуважение не зависит от того, как мы себя ведем с другими. Оно зависит только от того, как мы себя ведем в отношении самих себя.

В этой последней стадии установления пределов приходит осознание, что наши отношения с другими – не борьба, но возможность чувствовать уязвимость. Когда исцелено солнечное сплетение, у нас больше нет потребности доказывать, что мы можем защитить раненого Ребенка от дальнейшего насилия. Заряда нет, война кончена, и к нашим откликам больше не примешиваются никакие реакции из подавленных скрытых обид. Когда мы чувствуем, что в нас вторгаются, но есть пространство, чтобы выразить боль, мы это делаем. Если пространства нет, мы можем быть в центрированной утвердительности.

Стадии, которые я описал, – взаимопересекающиеся части длительного процесса. Часто я все же не достигаю ясности и нереактивности. Внутри меня все еще есть гнев. Я обижаюсь, резко обрываю контакт, делаю недовольную гримасу, мщю или наказываю – словом, делаю все те вещи, которых не стал бы делать, если бы был осознанным. Но я могу все это наблюдать с несколько большего расстояния. И вместо того, чтобы оставаться в шоке и скрывать обиды, я начинаю чувствовать и говорить. В большинстве случаев теперь я способен выразить боль.

Способность чувствовать энергию и выразить боль кажется основным источником восстановления самоуважения. Я нахожу, что мы приходим к точке, где можно видеть, что никто нами не «пользуется». Сама эта идея – все еще следствие стыда и шока. Это часть трансa. Чтобы из него выйти, нужно по-новому ощутить себя – почувствовать свой центр и достоинство. Вместе с этим, постепенно, станут все меньше и меньше паранойя и недоверие. По мере исцеления мы становимся способными прямо говорить, что чувствуем. Исцеление – это выход из реакции, защиты и нападения в уязвимость; смещение из солнечного сплетения в низ живота.

Стадии самоуважения

1. Признание действительности шока и стыда.
2. Бешенство и реакция.
3. Центрированная утвердительность: «Я не согласен, когда...», или способность делиться болью и обидой: «Мне больно, когда...»

Новый образ себя

Работая со стыдом, я обнаружил, что был глубоко отождествлен с ним. Я был человеком, который мог и должен быть униженным. Потом превратился в человека, который должен постоять за себя, чтобы им никто не пользовался. Все это было частью состояния жертвы и стыдливого образа себя. Отождествленный со стыдом, я жил так, что это не приносило самоуважения и еще более укрепляло стыд. Я был нечестным, избегал, конфронтации, не уважал, чужих решений, развлекался, уходил в сторону и потакал своим слабостям. Работа со стыдом что-то изменила. Я перестал думать о себе как о полном стыда человеке.

Пока раны стыда остаются неисцеленными, мы воссоздаем «обидчиков» в других, повторяя более ранние опыты. Проблема не в них. Проблема в нашей собственной нарциссической обиженности, в ране, нанесенной самоуважению. Исцеление приносит соприкосновение с болью внутри и постепенное установление достаточной внутренней центрированности. Мы останавливаем внешнее насилие, проделывая внутреннюю работу, узнавая и чувствуя стыд, приходя к лучшему ощущению себя и лелея раненого Ребенка внутри.

Глава 18

Уважение и границы Часть II. Уважение к другим

Большинство из нас не только подвергаются вторжению; мы также и вторгаемся сами. Кажется, этот процесс всегда двусторонний. В области уважения к другим и осознания собственных бессознательных вторжений в чужие границы находится большинство «мертвых точек» видения. Я думаю, это потому, что

наша паника так глубока. Паника выживания дает нам ощущение, что мы должны добиться осуществления потребностей любой ценой. Быть чувствительным к потребностям и пространству другого кажется слишком опасным

Если нашему реактивно-требовательному Ребенку указывают на недостаточную чувствительность, он отзывается: «Послушай, моя энергия должна течь; я не могу вечно себя ограничивать. Если в тебе это вызывает гнев или боль, это твоя проблема». Иногда это оборачивается полным отрицанием: «Что значит, я был к тебе нечувствителен? Я понятия не имею, о чем ты говоришь». Или мы чувствуем себя виноватыми.

Глубоко внутри мы знаем, что лежит во внутренних карманах нашего эгоизма. Способы, которыми проталкиваем собственные потребности вперед за счет потребностей других. Некоторая часть этого прикрыта отрицанием, но время от времени всплывает в осознанности. Втайне мы можем чувствовать стыд за эту насильственность и заикленность на себе. Но измениться не так легко. В процессе работы над уважением к другим я нашел следующие три аспекта.

1. Достичь корней

а. Наша нечувствительность основана на страхе

Раненый Ребенок в нас ориентирован на страх. В те моменты, когда в наших действиях не хватает уважительности к другим, нами движет страх. Пока мы не разберемся в нем, как бы мы ни хотели быть уважительными и чувствительными, все наши добрые намерения тщетны, потому что не касаются корней. Чтобы исцелить нечувствительность, нам придется понять, откуда она берется, вместо того чтобы ее осуждать или пытаться исправить. Я всегда чувствовал, что во многих вещах эгоистичен и вижу мало за пределами узкого контекста собственных желаний и потребностей. Я хорошо это скрывал, но испытывал при этом ужасное чувство вины.

Я обусловлен быть с другими отдающим и заботливым, но в каких-то отношениях всегда бунтовал против этой программы. Как бы я ни желал быть чувствительным к другим, мой эгоизм является способом сказать, что я не хочу быть «хорошим мальчиком». Я хочу сначала найти себя. Нельзя заменить моральностью подлинное открытие себя, хотя наша культура и пытается это сделать. Чувствительность, сострадание, забота и осознанность с другими приходят из осознанности себя. Чтобы учиться состраданию, мы должны вылупиться из скорлупы собственной обусловленности и найти, кто на самом деле мы сами.

Поначалу мы можем пройти через мотивированные чувством вины попытки быть добрыми, сострадательными и праведными, но это будет путь по мелководью. Впервые встретив моего мастера, я испытал облегчение, когда услышал, что он бросает вызов всем этим моралистическим подходам «правильной» жизни. Что нам нужно, говорил он, так это осознанность, а не моральность. Тогда правильное действие возникает само собой. Иначе мы продолжаем подавлять.

Неосознанность и недостаток чувствительности к другим возникают из-за того, что наш раненый испуганный Ребенок заиклен на собственном выживании. Мы можем позаботиться об испуганном Ребенке либо при помощи медитации, либо прибегая к стратегиям выживания. Медитация придает испуганному Внутреннему Ребенку поддержку и содержательное присутствие, которое облегчает страх и по-родительски, с медитативным сознанием, о нем заботится. Когда медитации нет, нас захватывают стратегии выживания, нечувствительные к другим по самой своей природе. В моменты стресса или неудовлетворенности, когда провоцируются наши страхи, вперед выступают механизмы выживания, и вся наша моральность и идеи о правильности и долге оказываются пущенными по ветру.

б. Мы научились насилию, когда сами ему подверглись

Недостаток чувствительности и уважительности обычно опирается на энергетические образцы поведения, которые мы переняли от тех, кто о нас заботился в детстве. Если один из наших воспитателей был тираном, мы не только становимся жертвой, но и учимся быть тираном сами. Мы часто принимаем обе роли: и совершающего насилие, и его принимающего, – в зависимости от того, с кем имеем дело. В одном из фильмов про Дэнни Кэя есть чудесная сцена, где старший офицер плохо обращается с младшим по званию, который, в свою очередь, передает это дальше вниз по цепочке, и так далее. Когда, в конце концов, дело доходит до Дэнни Кэя, находящегося в самом низу иерархической лестницы дедовщины, тот

лягает ногой собаку, которая ни в чем не виновата, но просто случайно оказалась рядом. Большинство из нас делает в жизни то же самое, просто бессознательно воспроизводя драму детства

Процесс возвращения к самим себе, с любовью и пониманием, изменяет положение дел. Он обеспечивает внутри больше пространства и приносит способность отступить в наблюдение из бессознательности. Я наблюдал, как это работает у меня внутри.

2. Пригласить отзывы о себе

С ростом внутреннего пространства в нас растет способность исследовать собственную неосознанность. Мы менее отождествлены со стратегиями и можем их видеть с большей объективностью. Что-то меняется с искренним желанием открыть ту часть нас, которая неуважительна, неосознанна, требовательна и эгоистична, и работать с ней. Для этого нам придется наблюдать нашего реактивно-требовательного Ребенка в действии. Один из способов это сделать – получить отзывы о себе.

Я думаю, что трансформация сознания достигает поворотной точки, когда мы открываем собственную нечувствительность и неосознанность для отзывов тех, кто нам близок. Мы признаем, что в нашем видении, как себя, так и других, есть «мертвые зоны», и просим помощи с тем, чтобы их увидеть. Мы активно стремимся к тому, чтобы быть в жизни ненасильственными. Я нашел, что меня очень поддерживает группа друзей, которые набрались решимости расти, давая и принимая отзывы друг о друге.

Открыто или просто энергетически мы спрашиваем любимых и друзей: «В чем, по вашим ощущениям, я не чувствителен или не уважителен к вам, и каким образом я вторгаюсь в ваши границы?» Этот вопрос создает структуру, в которой один человек открывает себя для любящего отзыва, а другой получает разрешение делиться тем, о чем обычно говорить трудно. Практически, в повседневной жизни мы можем заключить с друзьями и любимыми соглашение: в неагрессивной форме давать друг другу знать, когда мы ведем себя неуважительно. Если мы вынимаем неосознанность и нечувствительность из «шкафа» и обнажаем для обратной связи, не держась за чувство собственной непогрешимости, это создает больше доверия и близости. Нас может привести в бешенство, когда кто-то к нам неуважителен, но гнев исчезает в ту же минуту, стоит только почувствовать, что люди искренне хотят понять, чем ранили нас.

У некоторых из нас было в детстве много власти, и мы могли манипулировать и контролировать родителей и окружающую обстановку, чтобы добиваться желаемого. Так как это хорошо работало, мы продолжаем это и по сей день, в любовных отношениях и с друзьями. Может быть, подспудно мы ищем кого-то, кто был бы достаточно силен, чтобы установить пределы. Отношения становятся борьбой за власть. Никакое исцеление не начнется, пока мы искренне не придем в готовность видеть «свои проблемы» и не ждать, пока кто-то нас к этому призовет. Нечувствительность – это темные углы, труднодоступные области структуры нашей личности, которые часто кажутся недостижимыми. Иногда кажется, что наши глубочайшие механизмы выживания не хотят выходить на свет и быть исцеленными. Но если решимость к исцелению и открытию глубока, темнота рассеивается.

3. Чувствование боли неосознанности

На самом глубоком уровне мощный инструмент достижения уважения к другим – просто чувствовать боль собственной неосознанности. Самыми тяжелыми в моей жизни были моменты, когда я осознавал боль, причиненную близким моей нечувствительностью. Особенно выделяется один случай. Подростком я очень увлекался теннисом. У моей матери была первая большая выставка скульптурных работ, и я приехал на открытие с опозданием, потому что заканчивал игру. Я даже не осознавал, что ей было больно, пока на следующий день со слезами на глазах она не сказала, что хотела, чтобы я приехал вовремя. Я ушел к себе в комнату и заплакал. Меня потрясло, насколько я был зациклен на себе, не только в этом случае, но и во многих других жизненных ситуациях. Я подозреваю, что мы не хотим признавать или видеть собственную нечувствительность, потому что боимся чувствовать себя «плохими». Когда я позволяю себе чувствовать эту боль, часто первым, что это во мне провоцирует, становится огромное чувство вины и стыда. Легко начать себя осуждать: «Как я мог быть таким нечувствительным?», «Я такой плохой, эгоистичный и бесчувственный!», «Как может кто-нибудь любить или уважать такого черствого человека?» – вот некоторые из голосов, которые всплывают у меня в голове. Я могу также с легкостью автоматически перейти в режим защиты.

Но важно найти внутри место, где мы можем принять и обнажить свою нечувствительность. Если мы

сможем ее принять, то сможем и исцелить. Мы на пути к исцелению, и значительная часть этого исцеления состоит в принятии, что мы все еще временами бессознательны. Именно бессознательность создает нечувствительность. *И исцеляет боль видение того, как мы причиняем боль другим.* Она достаточно сильна и глубока, чтобы проникнуть под все наши защиты и одержимость выживанием, и вызывает в сознании глубокий сдвиг.

Оставляя за собой кровавый след, мы не достигаем любви и самоуважения, которых так отчаянно ищем. Я не нашел никаких простых способов научиться урокам осознанности и уважения. Это происходит постепенно, как часть общей решимости внести в мою жизнь больше осознанности и света. Я должен позволить себе обилие пространства, чтобы совершать ошибки и быть бессознательным, зная, что испуганный Ребенок не сознателен и одержим осуществлением своих потребностей. С более глубоким пониманием и медитацией страхи становятся преодолимыми и начинают терять власть.

Уважение приходит из пространства

В этих двух главах мы рассмотрели процесс, в котором заново обретаем самоуважение, уважение собственных границ и целостность и учимся быть более внимательными, чувствительными и аккуратными с другими. По сути, это не два разных процесса, это одно и то же. Лучше осознавая собственные границы, мы начинаем осознавать и чужие. Чувствуя боль вторжения в пространство другого, мы чувствуем и боль вторжения в наше собственное. В обоих случаях это процесс возвращения домой; понимания, что нашей жизнью необязательно должны править страхи – страхи конфронтации, или обнажения себя к другим, или видения собственной нечувствительности. В медитации мы создаем больше пространства внутри живота, больше дистанции, больше способности разотождествиться с испуганным Ребенком, который ущемляет себя или вторгается в других. Внутреннее пространство возвращает уважение.

Упражнение 1 Делиться сдерживаемым

Вспомните самых важных в вашей жизни людей и вообразите каждого, по очереди, сидящим напротив вас. Чем вы не поделились с этим человеком? Есть ли что-нибудь, что вы утаили и не говорите? Что заставляет вас сдерживаться? Есть ли что-нибудь, в чем, как вам кажется, этот человек нечувствителен к вам? По мере того, как вы делитесь, наблюдайте, возникает ли гнев или защита. Заметьте, откуда приходит энергия в теле. Трудно ли с этим человеком оставаться уязвимым? Почему?

Упражнение 2 Осознание уважения

Выберите нескольких самых значительных в вашей жизни людей, включая любовного партнера, и запишите все, в чем, как вам кажется, вы нечувствительны и неуважительны в отношении его пространства. Заметьте, как вы добиваетесь от них того, чего хотите. Какие стратегии вы используете?

Глава 19 Изысканный танец на грани Слияния и Разделения

Наша способность оставаться в одиночестве не подвергается настоящему испытанию, пока мы кому-то не откроемся и, более того – не останемся открытыми. Иначе одиночество остается скорее изоляцией, чем чем-то другим. Близость ставит нас лицом к лицу с ужасающим страхом утраты и отвержения. Также она подводит нас к страхам того, что если мы будем открытыми, то потеряемся в другом. Обращение с этими двумя страхами: разделения и поглощения – один из главных вызовов и наград близости. Близкие отношения – главная арена, на которой мы можем исцелить эти раны.

Пока мы не признаем, что у нас внутри есть оба страха, мы проецируем их на другого, и наши отношения становятся драмой – драмой Зависимого и Антязависимого. Но если мы готовы принять, сколько в нас страха открытости и исчезновения в другом и страха быть отверженными, что-то очень существенно меняется. Мы можем исцелить эти раны.

Страхи разделения

Когда я исследую мои страхи разделения, то нахожу глубоко внутри жажду знать, что человек, который меня любит, никогда меня не покинет. Даже на короткое время. Мой Ребенок хочет чувствовать, что никогда не будет отвергнутым или брошенным. Я подозреваю, что у многих из нас есть похожие страхи. Страхи проявлять себя в отношениях во всех возможных больших и малых вещах. От таких простых, как расставание на недолгое время, до такого большого, как подозрение, что нашего партнера интересует кто-то другой, или что нас больше не любят. Если мы находим храбрость открыться, это выводит на поверхность вечно присутствующий страх, что другой может в любой момент оставить нас.

Оставаясь в роли Антизависимого, я понятия не имел о том, как травмировал любимых женщин каждый раз, когда реагировал одним из своих припадков «независимости». Я был отсоединен от страхов собственного Ребенка и не мог видеть, как провоцировал в них тревогу и страх разделения. Но, прячась за своей антизависимостью, я испытывал точно такой же страх, что и они. Моя антизависимость прикрывала мой страх, что в любой момент партнер может меня покинуть. Я просто не был в соприкосновении с ним. В конце концов, позволив себе открыться, я смог увидеть собственные страхи отвержения и недостойности. Стыд, неуверенность, страх оказаться брошенным и отверженным в нас так сильны, что малейший недостаток сопереживания со стороны партнеров в любовных отношениях может их спровоцировать и вызвать на поверхность. Страху разделения достаточно малейшего повода, чтобы заставить нас чувствовать себя отвергнутыми или покинутыми. Разделение ужасает, потому что у нас нет гарантии, что любовь вернется. Поэтому мы цепляемся за отношения.

Я часто недоумевал, откуда берется столько страха. Меня учили, что страх разделения приходит из недостатка заботы на очень ранней стадии жизни: либо *до рождения*, либо в первый год жизни, – и оставившей глубокую рану недоверия. Это соответствует тому, что психолог Эрик Эриксон назвал первой значительной стадией развития, в которой мы учимся либо изначальному доверию, либо изначальному недоверию. Я подозреваю, что большинство из нас подверглось на ранней стадии жизни каким-то первичным травмам. Закопанные в бессознательном, они вызывают глубокую тревожность разделения. Для меня было большой неожиданностью, когда я обнаружил это в себе и почувствовал здесь глубокое влияние на мое доверие. Всем нам приходится столкнуться с экзистенциальным фактом собственного одиночества, непредсказуемости и незащищенности жизни. Но неисцеленные травмы детства могут сделать процесс принятия и позволения очень пугающим.

Когда мы опираемся на прочный фундамент изначально доверия, столкновение с одиночеством, незащищенностью и даже смертью может быть более расслабленным переживанием. К сожалению, большинство из нас потеряло доверие к существованию. Пятнадцать лет я слушал моего мастера, и самым глубоким моим впечатлением было слышать и чувствовать, как он обращается с вопросами, которые для всех нас так проблематичны: сохранение подлинной индивидуальности, развитие сильного ощущения себя, исцеление подавлений, полученных от родителей и культуры, принятие жизненной незащищенности и возможных потерь. Меня всегда изумляло качество позволения, ясности и непринужденности, с которыми он, казалось, парил над всем этим. Видеть, как принимает вызовы жизни человек, чье изначально доверие никогда не было разрушено, стало для меня путеводной звездой.

Принимая страхи

Очевидно, одна из ситуаций, провоцирующих тревожность разделения, – когда мы боимся кого-то потерять. И чем более мы с кем-то близки, тем более интенсивным становится этот страх. Его может спровоцировать физическое разделение или малейшее личное беспокойство. Я нашел, что на меня оказывает целительное действие осознание и принятие глубины этих страхов, понимание, что, когда я уязвим, спровоцировать их легко. Прежде я осуждал эти чувства и в себе, и в других и развил «духовное» эго, которое их подавляло. С тех пор как я начал принимать страхи и работать с ними, я осознаю их почти повсеместно. Я пришел к тому, что открыться им – очень важная часть моего духовного путешествия к мягкости и познанию себя.

Наши страхи расставания не раскрываются во всей интенсивности, пока мы искренне не решим быть с кем-то близки. Оставаясь антизависимыми, мы сохраняем в любви путь к отступлению через черный ход, не входя в комнату страха. Но, однажды открывшись близости, мы входим в эту пугающую комнату и сталкиваемся со страхами. Суть не в том, чтобы гарантировать другому, что никогда его не покинем, – это невозможно. Но мы прекращаем прибегать к давлению и манипуляциям, чтобы избежать собственных

страхов разделения. Мы всегда стоим перед лицом возможности утраты, и, в конце концов, нам придется с ней столкнуться. Вызов, который бросает нам любовь, – знать это, но все равно оставаться открытым.

«Я» и «Не-Я»

Страхи разделения всплывают в близких отношениях в форме того, что я называю явлением «Я» и «Не-Я». На ранней фазе отношений мы остаемся во власти иллюзии «Я». Под этим подразумевается, что мы верим, что я и партнер – это одно и то же. Мы одинаково видим и чувствуем. У нас одинаковые взгляды на самое важное. Может быть, это чувство усиливается общностью жизненных целей, тем, что мы разделяем религию, политические убеждения, у нас один гуру, или даже тем, что нам нравятся одни и те же фильмы, и так далее. Но со временем поддерживать эту иллюзию становится все труднее. Некоторые вещи нам показывают, что другой не настолько «Я», как мы думали. Тогда приходит болезненное чувство, что между нами меньше душевного сродства, чем казалось. И если мы не сможем принять аспекты «Не-Я», может прийти страх, что мы совершили большую ошибку. Мы пытаемся скрыть это отрицанием, но постепенно становится очевидным, что в отношении вкрадывается все больше «Не-Я».

Проявления «Не-Я» выносят на поверхность страх быть брошенным. Я думаю, многие пары стараются скрыть эти проявления, потому что сталкиваться с этим страхом больно. С осознанием проявлений «Не-Я» приходит сомнение, действительно ли мы разделяем с другим глубочайшую сущность. Один из способов избежать чувствования «Не-Я» – просто удерживать отношения неглубокими. Каждый из партнеров в паре уходит в собственную отдельную жизнь, и им уже не приходится сталкиваться с этой болью. Когда они оказываются вместе, это, скорее, быт, чем глубокая общность. Даже сексуальность становится средством избежания глубокого соприкосновения. Другой очевидный способ избежать чувствования «Не-Я» – сфокусироваться на попытках изменить другого. Я сам делал это изо всех сил. Я делал все, что только мог, чтобы мои девушки более вовлеклись в медитацию, познавали собственное тело, проводили со мной семинары, занимались тем же, что и я. А они пытались сделать меня более восприимчивым, мягким и открытым. Это не работало. Все, что это принесло, так это нескончаемые конфликты, непонимание и боль.

Что же тогда нам делать? Обычно мы создаем какого-то рода драму, чтобы прекратить отношения, и с переменой партнеров сохраняем иллюзию, что однажды найдем правильного человека, с которым не будет никаких чувств «Не-Я». Этого не может произойти. Опыт «Не-Я» неизбежен. *Он выносит на поверхность рану разделения, и нам приходится с ней столкнуться.* В конце концов мы признаем, что в каких-то глубоких и значительных вещах мы разные. И что мы не всегда можем взаимодействовать или быть в соприкосновении. Но не эти различия приносят болезненные чувства разделения. Рано или поздно рана проявляется в каждом глубоких отношениях. Нам приходится с ней столкнуться – не только с любимыми, но и с друзьями.

Принятие «Не-Я» – важный процесс становления зрелости, подводящий нас к принятию собственного одиночества. Близкие отношения часто приводят нас к первым и грубым столкновениям с одиночеством. Чем глубже наша близость с кем-то, тем больше могут быть чувства «Не-Я», потому что они идут бок о бок с мгновениями глубокого слияния. Необходимо разобраться с ожиданиями найти кого-то, кто будет полностью «Я». Нам придется проснуться от этого сна. Работать со страхами разделения значит постепенно сталкиваться с чувствами «Не-Я». Осознавать незащищенность, признавать различия, но все же удерживать сердце открытым – это большая медитация.

Страхи слияния

Страхи слияния могут быть ужасающими. Они касаются наших страхов потерять себя. Исследуя мои собственные страхи близости, я нашел в них много сторон. Одной из них было мое сильное стремление к пространству как к возможности быть с самим собой, найти себя, и отталкивание близости из страха попасть под контроль, подвергнуться манипуляциям или быть подавленным женщиной. Я справлялся с этим страхом путем постоянной изоляции, живя в иллюзии ложной самодостаточности и никогда на самом деле не открываясь.

Переоценка потребности в «пространстве»

Начав осознавать собственную антизависимость, я увидел, что мои потребности в «пространстве» (а это для антизависимых одно из священных слов) были нереальными. Говоря, что я нуждаюсь в собственном «пространстве», я не смотрел достаточно глубоко вовнутрь. Что я подразумевал под «пространством»? Было ли это то, что я хотел на самом деле? На самом дне я стремился к тому, чтобы найти себя, но не «пространство». Я никак не приближался к нахождению себя, удаляясь в свою пещеру и оставаясь один. Этому одиночеству недоставало искренней решимости найти себя. Из-за стыда нам трудно признать потребность во времени, чтобы найти себя. Нам всегда приходится отдавать себя за любовь, и мы боимся, что, уделив время тому, чтобы идти вовнутрь, будем наказаны.

Я удалялся в «пространство», но большую часть времени чувствовал себя виноватым. Почему? Потому что «не получал» разрешения, чтобы найти себя. Я не признавал своей потребности и не принимал риск столкнуться с неодобрением. Чувство вины создает гнев и порождает реакцию, потому что исходит из неясности намерений. Естественно, я обвинял партнеров по отношениям в том, что они мешают мне быть свободным, мешают найти себя и быть в одиночестве. Я проецировал на них свою вину за неспособность делать все это. Когда мы оказываемся в ловушке любого рода проекций, то убеждаем себя, что за это ответствен другой. И у нас остается мало пространства, чтобы видеть, что на самом деле происходит внутри.

Есть вторая причина, по которой наша неразборчивая потребность в «пространстве» нереальна. Часто это способ бежать от столкновения со страхами сближения. Я не мог видеть собственного ужаса, потому что не хотел иметь с этим дела. У мужчин очень распространены эти чувства – страх оказаться под контролем, чувство вины за стремление к одиночеству, реактивность в отношении женщин, ложная самодостаточность и бессознательное проигрывание гнева и страхов по отношению к материнской энергии. Парадокс в том, что, пока мы бежим от этих страхов, это никак не помогает вернуть нашу силу. Мы не можем вызвать подъема энергии, пока не столкнемся со страхами.

У женщин, я думаю, процесс слияния, хотя и более естественный и знакомый, также вызывает страхи оказаться под контролем. Многие женщины были глубоко обусловлены быть зависимыми от мужчин и подчиняться им. Когда они избавляются от этой программы, часто возникает интенсивная реакция на родительски снисходительную и покровительственную энергию их отцов и вообще ориентированную на мужчин культуру, которая принизила женщин и низвела до инфантильности. Открытость по отношению к мужчине снова вызывает страх потерять тождественность и силу и оказаться в подчинении.

Мы боимся растаять, потому что не умеем

Другой аспект страхов слияния приходит из стыда. Выйдя из изоляции и рискуя оставаться открытым, я часто сталкиваюсь со стыдом из-за неспособности быть в близких отношениях и страхом, что я не умею делиться и быть с кем-то эмоционально близким. Выйдя из отрицания и приняв свои страхи, я увидел, что единственной причиной, по которой я осуждал интимность, было то, что я не понимал, что это такое, и не умел этим пользоваться. Меня никто никогда не учил. Я не привык показывать свои интимные чувства и ими делиться. Я даже не осознавал, что они у меня есть. Я обусловлен быть «делающим», и это у меня всегда хорошо получалось. Я научился наслаждаться тем, что что-то делаю, но гораздо труднее было научиться «быть». Интимное выражение гораздо ближе к тому, чтобы делиться бытием, чем «деланием». Человеку, не воспитанному в среде, где глубокое интимное проявление было правилом (что, как я подозреваю, верно в отношении большинства из нас), приходится заново учиться быть открытым и поддерживать близость.

Процесс, в котором мы учимся сливаться и сталкиваться со страхами потеряться в другом, – большой вызов. Я замечаю, что открытость постоянно приводит меня в шок, и нахожу, что соскальзываю обратно в старые стратегии и прячусь в изоляции. Когда возникает шок, я отступаю и резко прерываю контакт вопреки своему желанию столкнуться со страхами. Я больше не могу определить, чего хочу. Мне сложно понять, хочу ли я быть один или быть с другим. Шок слишком силен, чтобы что-нибудь чувствовать. Я не могу даже выразить, что со мной происходит. Но быть в этом шоке, со всем его онемением и замешательством, – значительная часть процесса того, чтобы снова открыться.

Работа с ранами

1. Признание, что мы делим одни и те же раны

Когда я впервые исследовал, этот танец между слиянием и разделением, я подумал, что он удобно соответствует линиям Зависимого и Антязависимого. Зависимый скрывает страхи разделения зависимостью, а Антязависимый – страхи близости изоляцией. Но теперь я вижу, что эта раздвоенность ложна. Во всех нас есть глубокие страхи расставания и слияния. Эти два стиля – только поверхностные проекции наших страхов. Как только мы начинаем добросовестно исследовать себя, отождествленность с ролями исчезает.

Драма Зависимого и Антязависимого – только первый уровень нашего путешествия. Без осознанности и решимости мы остаемся на этом нижнем уровне. Но научиться танцу слияния и разделения – значит перейти на гораздо более высокий уровень. В этой точке каждый из партнеров признает, что несет глубокие раны слияния и разделения, которые нужно проработать, и помогает в этом другому. С такого рода пониманием, состраданием и решимостью история может стать совершенно другой. Мы сближаемся, уже осознавая, что оба несем глубоко раненное сердце, и что должны *ступать легко и чувствительно*. Любая мелочь может спровоцировать ту или другую рану.

2. Уважая темп друг друга

Есть несколько основных причин, по которым этот танец становится трудным. Во-первых, у нас может быть разный темп. Один уже хочет танцевать к разделению, а другой – все еще к слиянию. Когда так происходит, Внутренний Ребенок может быть ранен. Выходят на поверхность раны брошенности, страхи быть непонятыми и лишенными уважения, боязнь остаться без поддержки и любви. Человек, который хочет разделения, чувствует себя стиснутым и ограничиваемым, а тот, кто хочет слияния, чувствует себя брошенным. Боль и конфликт не оставят нас, пока мы не начнем прорабатывать эти вещи по мере возникновения. С предоставлением пространства, в атмосфере уважения и готовности слушать и понимать друг друга мы можем работать с этой проблемой темпа.

3. Быть тотальным

Другая трудность состоит в том, что оба партнера не хотят или, напротив, дают себе разрешение быть тотальными в слиянии и разделении. Это создает спутанную, пасмурную энергию. Я живо узнаю это в себе. Во мне все еще просыпается чувство вины, когда я хочу побыть один. Это посылает моей подруге вибрацию, вызывающую замешательство, потому что она чувствует, что я не даю себе пространства, в котором нуждаюсь, и начинает недоумевать, чего же на самом деле я хочу. Она ощущает мое колебание и недостаток тотальности. С другой стороны, если я не признаю действительным это пространство одиночества и не позволяю ему быть, то наполняюсь тайной обидой и не присутствую, когда мы вместе, только создавая еще больше пасмурности. Танец не течет, если мы не решительны в обеих ситуациях – найти храбрость, чтобы быть одному, когда мы в этом нуждаемся, и храбрость глубоко делиться, когда мы вместе.

Работа со страхом разделения

Другая область, в которой нам необходимы любовь и чувствительность, – то, как мы разделяемся, расставаясь. Нашему Ребенку больно, если другой резко или необъяснимо прерывает контакт. Для Ребенка это насильственно. Нам всем нужно пространство и время, чтобы быть в одиночестве, быть творческими, «перезарядиться», снова найти себя. Когда возникает такая потребность, мы должны это сделать. Но то, как мы это делаем, по-настоящему важно. Если мы можем оставаться чувствительными к другому, когда отступаем или удаляемся в свое пространство, то не разжигаем рану брошенности (или, по крайней мере, не до такой степени). Если отделяться изящно, и взаимодействие остается открытым, то менее вероятно, что в нас всплывет паника, хотя мы все равно остаемся соединенными.

В этом танце нужно постоянно осознавать, что рана разделения *будет* спровоцирована. Вхождение в близость – это приглашение открыться. Нет никакого воображаемого способа оградить себя от чувствования этих страхов, и найти способ было бы неправильно для нашего роста. Мы *должны их*

пригласить. Если мы цепляемся за романтическое представление, что другой всегда и во всех ситуациях будет рядом с нами, то саботируем себя с самого начала. Как бы мы ни были чувствительны друг к другу, поведение возлюбленного спровоцирует гнев или горе, которые с детства живут в нас. И тогда нам хочется прийти в бешенство. Требуется работа, чтобы не потеряться в проекции и помнить, что ситуация только открывает рану, чтобы мы могли ее исцелить. А нам хочется наказать другого за провоцирование этой тревожности разделения.

Также помогает, если мы делимся с любимым человеком или другом, что и когда провоцирует в нас рану разделения. Пусть они знают нашу историю. Тогда, по крайней мере, есть на чем построить фундамент доверия. Когда рана уже спровоцирована, последнее, что нам хочется делать, это делиться этим.

Убить, причинить боль, отомстить – да! Делиться и быть открытым – никогда! Наш регрессировавший реактивно-требовательный Ребенок не очень хорошо умеет быть открытым, полным внутреннего пространства и уязвимым. Он любит действовать. Но, внося больше осознанности в танец разделения и слияния, мы можем выражать наши раны.

Если партнер в отношениях знает нашу историю брошенности и лишений, ему будет гораздо легче стать чувствительным к тому, как он ее провоцирует. Делиться друг с другом прошлым – один из способов стать ближе. Это верно и с близкими друзьями, не только в любовных отношениях. Может быть, нам не становится легче, когда мы чувствуем боль, но это очень помогает снова привести нас в сердце.

Самый большой вызов в этом танце – глубина наших ран и легкость, с которой они провоцируются. К тому же мы с детства привыкли к тому, чтобы нас предавали. Это хорошо иллюстрирует пара, с которой я недавно работал. Она – едва оправившаяся жертва инцеста с глубокими страхами и неуверенностью в собственной сексуальности. У него до нее в течение многих месяцев были сексуальные отношения с женщиной, которая случайно оказалась ее лучшей подругой. Этот роман закончился много лет назад, но он не рассказал ей об этом, потому что боялся ее реакции. Теперь они пытаются снова построить доверие. Она разрывается между чувством любви и прощения с одной стороны и бешенством и желанием отомстить – с другой. Он чувствует попеременно то чувство вины, то нетерпение.

Этот танец включает в себя постоянное выражение, даже если случай, провоцирующий наши обиды, кажется самым тривиальным. В длительных отношениях даже самыми незначительными поступками мы постоянно нажимаем друг другу на раны брошенности и неудовлетворенности. И тогда легко перестать принимать реальность своих чувств и чувств другого. «Ой, какая глупость. Тебе не нужно так себя чувствовать». Или: «Не могу понять, почему ты это чувствуешь. Ты делаешь из мухи слона». Если есть боль, она есть, и это еще одна возможность делиться и быть ближе друг к другу. Неважно, кажется раздражитель ничтожным или нет. Чувства никогда не тривиальны.

Работа со страхом слияния

Несколько дней назад я случайно встретил знакомую, которая рассталась с партнером после пяти лет отношений. У него был роман с подростком, и он увлекся наркотиками. Она бичевала себя и чувствовала, что он ее бросил, потому что она слишком старая и слишком серьезная. Знакомо? Истина была в том, что он просто «проигрывал» свой ужас перед близостью. Он не хотел сталкиваться со своими страхами, фактически, даже не осознавал, что они у него есть. Для него отношения были все еще как-то связанными с тем, чтобы «быть в энергии». Если возникают проблемы, значит, пришло время двигаться дальше. Меня изумляет, что мы можем оставаться в отношениях так долго и все же не сталкиваться лицом к лицу с более глубокими ранами слияния и разделения. Я это знаю, потому что так было со мной. Я даже думал, что был в глубоких и близких отношениях!

Страхи близости могут быть очень глубокими и бессознательными. Мы создаем всевозможные способы их избегать. Наши предыдущие опыты вызывают в нас фобию к тому, чтобы позволить другому человеку к нам приблизиться. Когда это происходит, мы реагируем и пытаемся отстраниться. Резко, бездумно и часто мстительно. Вместо того, чтобы смотреть на свои прежние ошибки, мы в них теряемся. Как только мы создаем немного – или много – разделения, мы снова хотим близости. Приближаясь, отталкивая, нуждающийся Ребенок, бунтующий Ребенок выходит вперед и снова прячется. Но в процессе этого мы редко смотрим на то, что глубже. Мы можем никогда, на самом деле, не обратиться лицом к страху.

Чтобы разобраться в своих страхах поглощенности, мне необходимо было столкнуться с расщепленностью внутри между одной частью, которая жаждет глубоко открыться и глубоко позволить, и другой, которая против этого бунтует. Рядом с глубоким желанием слияния – ужас потерять себя. Я

осознал, что для того, чтобы справиться с этой расщепленностью, я должен идти в глубь вопроса, вместо того чтобы убегать от него. Открыться также означает принять регрессию в маленького мальчика, который выходит при этом на поверхность, и подружиться с чувствами слабости и бессилия. Я думаю, большинство мужчин ужасает даже мысль открыться в таких чувствах женщине из страха быть отверженным или осужденным. Чтобы их принять, женщина должна быть очень зрелой. Мы все полны глубоких желаний, чтобы о нас по родительски и безусловно заботились, и нам нужно справиться с этими потребностями зависимости, идя в них не бездумно, но с осознанностью.

В определенный момент мне стало ясно, что, если я хочу любви, я должен быть готов столкнуться со своим стыдом и страхами близости. Практически, это означало сознательное решение *оставаться в соприкосновении, чувствовать и делиться тем, что приходит, все время продолжать оставаться в отношениях открыто и честно, даже когда каждая клетка моего тела хочет бежать*. В конце концов, я понял, что никогда на самом деле не мог видеть, что боялся, пока не столкнулся с этим сознательно. Даже сознательный выбор столкнуться со страхами не делает их легче. Я осознал, что моим образцом поведения было все время бежать. Это моя непосредственная задача. Также мне приходится сталкиваться со страхом и чувством вины, когда я уделяю время одиночеству. Но когда я этим делюсь с любимым человеком, то обнаруживаю, что у нас обоих похожие страхи. По сути, перед нами стоят одни и те же вызовы.

Любовь и Медитация

Мой мастер описал равновесие между разделением и слиянием как союз любви и медитации. Медитация содержит мужественное качество молчания и одиночества, а любовь – женственное качество слияния и единения. Стремление к медитации исходит из жажды отделиться и найти свою уникальную, оригинальную сущность. Стремление к любви исходит из жажды раствориться, возвратиться в состояние открытости, из которого мы пришли. Танец разделения и слияния охватывает полный спектр сознания.

На самом низшем уровне, на уровне драмы антизависимого и зависимого, мы все еще пойманы в ловушку непонимания и проекций. На более высоком уровне наше совместное путешествие становится путешествием двух друзей на пути к истине, помогающих друг другу всеми силами и опытом прийти к одиночеству и слиянию, научиться делиться болью и страхами, связанными с каждым из них. На самом высоком уровне мы интегрируем части, которые ранее не признавали своими и отвергали, и можем открываться в равной мере обоим процессам, по мере того, как они приходят.

Упражнение Исследование слияния и разделения

Слияние

Уделите время тому, чтобы обдумать и, возможно, записать страхи, которые в вас вызывает возможность позволить кому-то подойти ближе. Вообразите, что ваш любимый человек сидит напротив и предоставляет вам возможность приблизиться.

Это исследование особенно значимо для отношений с любовным партнером, но может быть необходимым для любых близких отношений. Смотрите, что приходит в ответ на следующие утверждения.

1. Если я впущу тебя вовнутрь, ты...
2. Если я покажу тебе, кто я такой, ты...

Разделение

Исследуя другую полярность, спросите себя, каковы ваши страхи разделения и позволения? Если мы присмотримся внимательно, то, может быть, увидим их не такими, как думали. Мы будем исследовать оба направления – как чувствует себя тот, кто отделяется, и тот, от кого отделяются.

Разделение может принять две формы. Иногда, разделяясь, мы синхронизированы друг с другом и оба хотим пространства. В другой момент один из нас хочет разделения, другой – нет. И эти опыты

ощущаются очень по-разному.

Отвечая на вопросы, снова представьте себе, что сидите напротив любовного партнера, но осознавайте также, что исследование может быть применимо к кому угодно в вашей жизни.

1. Можете ли вы определить, когда вам хочется отделиться и уделить немного пространства самому себе?

2. Когда вы хотите пространства и одиночества, следуете ли вы этой энергии, или связываете себя чувствами ответственности и вины?

3. Что вы ищете, когда отступаете на некоторое эмоциональное или физическое расстояние?

4. Находите ли вы, что, даже когда вы вместе с кем-то, то всегда поддерживаете дистанцию, или бывают времена, когда вы действительно позволяете слияние?

5. При расставании говорите ли вы что-нибудь или просто уходите?

6. Что в вас возникает, когда любовный партнер отстраняется от вас, ничего не говоря?

7. Меняется ли что-нибудь, если вы чувствуете, что он или она отсутствует физически, но все же соединен(а) эмоционально?

Глава 20

Позволение – путешествие в Любовь и Одиночество

«Вы всегда в движении. Реальность здесь, а вы всегда в движении, поэтому встречи никогда не происходит. Пока этой встречи не произойдет, вы никогда не будете счастливы – Счастье – это когда вы сонастроены с реальностью. Счастье – это гармония между вами и реальностью. Поэтому, если вы несчастны, помните: наверное, вы уходите от реальности.»

Вы должны следовать за реальностью, прийти в глубокое соответствие с реальностью, в сонастроенность с ней. Вам нужно стать нотами в великом оркестре, который есть реальность. Не борясь, но сдаваясь, отдаваясь ей, в готовности в ней раствориться. Это любовь – готовность раствориться в реальности; готовность слиться, сплавиться; готовность быть с реальностью одним. Вы что-то потеряете – свои мечты, эго; вы потеряете это чувство отделенности. Вы исчезнете, как капли, но беспокоиться не о чем, вы станете океаном.

Вы не будете тем, чем были до сих пор, – эго. Ваши ограды исчезнут. Вы будете не островом, но частью континента. Ничто не теряется в потере себя, все теряется в сопротивлении».

Ошо. Возлюбленный.

В конце нашего путешествия за пределы страха, раскрываясь объятиям жизни, любви и медитации, мы подходим к величайшему из всех вызову – позволению. Я осознаю, что все мои небольшие ссоры, попытки контролировать и манипулировать ситуациями и другими – только моя борьба с существованием. Это то, чем я цепляюсь за ситуации, и что показывает, сколько работы я должен сделать внутри. Мы цепляемся из-за неразрешенного страха.

Чтобы начать отпускать стратегии контроля, мы должны доверять. Доверять тому, что существование обеспечит нас тем, в чем мы нуждаемся. Для меня это постоянная медитация. Это означает открыться незащищенности, страху не получить то, что я хочу, и всем остальным страхам, которые вытекают из этого. Если я отпущу попытки контролировать или манипулировать внешним, мне придется принять страхи и чувствовать их. Я делаю сознательный выбор идти в них. Любое разочарование, фрустрация, дискомфорт или угроза производят немедленную реакцию в виде попыток контролировать, манипулировать или каким-либо образом изменить внешнее, чтобы угроза исчезла. И каждый раз мы скрываем страх или боль. Эти небольшие ситуации возникают в жизни у всех нас, все время. Они не тривиальны. Отпустить значит переместить фокус вовнутрь – вместо того, чтобы контролировать внешнее, мы чувствуем, что спровоцировано внутри.

Наши стратегии направлены на то, чтобы увести нас прочь от самих себя. Я обнаружил, что, когда я действительно делаю выбор идти вовнутрь, страх и боль никогда не такие, какими я их представлял. *Фактически, боль и страх приходят, когда я теряю себя внутри, а не когда я не получаю то, что хочу, снаружи.* Страх возникает из потери моего центра. Постепенно я вижу, что поддержка и энергия приходят не из того, что я снаружи добиваюсь осуществления моих желаний и потребностей, но от вхождения вовнутрь, от возвращения снова и снова к самому себе, от сущей радости открытия себя и своего центра.

Мне постоянно приходится напоминать себе о том, чтобы отпускать стратегии и фокусировку на внешнем и снова возвращаться к себе. Моя обусловленность очень сильна, и она никогда не

поддерживала меня в том, чтобы находить силы и энергию внутри. Очень немногие из нас получили поддержку для того, чтобы идти вовнутрь, потому что мы не были воспитаны в атмосфере медитации. Неразборчивое стремление всегда оставаться снаружи непреодолимо, потому что происходит автоматически. Мы должны заново научиться и привыкнуть принимать мгновения дискомфорта и идти с ними вовнутрь.

В этой последней главе я снова перечислю ключевые составляющие в нашем путешествии в свой внутренний дом.

1. Перемещение из позиции «жокея» в позицию «седла»

На семинарах мы пользуемся простой метафорой, чтобы помочь участникам идти вовнутрь. Когда приходит угроза разочарования, мы реагируем Реакция – это наше выживание, инстинктивный отклик на угрозу. Мы называем это «позицией жокея», потому что наша энергия вверх и устремлена к цели изменения внешнего. По контрасту, когда мы снова утверждаемся в собственной силе, даем себе пространство, чтобы чувствовать, наблюдать и позволять, мы описываем это выражением «опуститься в седло». В этой позиции мы восседаем в самих себе, в нашем внутреннем кресле, и постоянно отключаем инстинктивный импульс реагировать. «Опуститься в седло» значит позволение и отпускание. Когда мы даем себе такого рода пространство, у нашего разума и интуиции есть время, чтобы действовать. Мы даем пространство внутреннему знанию, чтобы откликнуться на раздражитель любым способом, который окажется подходящим.

Я внимательно наблюдаю этот механизм в отношениях. В те моменты, когда я чувствую себя непонятым или подозреваю, что мной манипулируют, меня атакуют, я чувствую себя брошенным, мне так непреодолимо хочется пуститься в обвинения и борьбу или удалиться в привычную самоустраненность. Я могу чувствовать это как тягу защищаться, отталкивать или мстить. Без осознанности в эти моменты я буду двигаться автоматически в «позицию жокея», движимый древним стремлением к выживанию. Я могу почувствовать, как центрируется в солнечном сплетении энергия борьбы, защиты, желание ударить или сдаться. Мой ребенок внутри говорит: «Смотри, опять то же самое. Никто меня не понимает, я совершенно один, и если я себя не защищу, мной воспользуются». Энергия обиды, гнева или отступления – старый фильм, основанный на травмах детства, от которого я убежал и который смотрел уже много раз.

Для моего роста нет ценности в том, чтобы оставаться в обусловленности. Я хочу рискнуть и попробовать что-то новое, сознательно остановить реакцию из солнечного сплетения и позволить энергии упасть в низ живота. Это означает отпустить желание изменить внешнее и идти вовнутрь и чувствовать. В седле, внизу живота, у меня больше пространства, чтобы осознавать, чем спровоцированы мои раны неудовлетворенности и брошенности, и оставаться с этими чувствами.

Вместо того чтобы реагировать, я говорю другому что-то вроде: «Я чувствую, что мы начинаем вовлекаться в борьбу. Я не хочу вступать в борьбу. На самом деле, меня просто ранило, что ты сказал(а), потому что...» Или: «Я чувствую себя так, словно прямо сейчас должен защищаться, потому что боюсь, что...» В эти моменты мы на самом деле уводим энергию из солнечного сплетения и переносим ее вниз, в живот. В этом пространстве другой больше не чувствует, что подвергается нападению. Совершая этот ход, мы принимаем ответственность за то, чтобы прекратить борьбу. Если один из нас останавливается, перемещается в живот и хочет быть уязвимым, ссора прекращается.

Когда мы выбираем не реагировать, то тем самым приглашаем уязвимость. Реакция по своей сути направлена именно на то, чтобы не чувствовать себя беспомощными и уязвимыми. В любовных отношениях или с друзьями мы всегда хотим, чтобы другой стал уязвимым первым. Нам хочется оставаться в безопасности и защищенности, и мы ожидаем, что другой сделает первый шаг. Быть уязвимым первым больно для нашей гордости. Нам хочется быть на вершине, доказать другому, что он должен чувствовать раскаяние и видеть свои «мертвые зоны». Это глубоко пугает – отпустить потребность быть всегда правым и держать все под контролем. Тем не менее, у нас не может быть любви и медитации, пока мы держимся за желание быть правыми и контролировать, оставаясь в безопасности.

2. Обратное отслеживание от раздражителя до раны

Вот еще одно понимание, которое помогает в процессе движения от борьбы к уязвимости, от контроля к тому, чтобы отпустить и идти вовнутрь. Осознание последовательности событий, которая приводит от раздражителя к реакции, когда в нас открывается спровоцированная рана. Под реакцией – боль или страх.

Раздражитель приводит в действие ожидание, а ожидание скрывает рану ранней неудовлетворенности. Вместо того чтобы чувствовать боль или ее выражать, мы реагируем или осуждаем, обвиняем или резко прерываем контакт.

Небольшой пример: недавно я отправил другу факс, делаясь некоторыми интимными и болезненными обстоятельствами, происшедшими в моей жизни в то время. По той или иной причине он не отвечал несколько недель. Все это время я чувствовал, что отчуждаюсь от него и отступаю. Внутренне я начал осуждать его за то, что он не чувствителен и недотягивает до моего представления о настоящем друге. Отсутствие ответа было раздражителем. Мое ожидание подсказывало, что если я открываю сердце, то должен получить быстрый отклик. Когда это ожидание не осуществилось, я начал реагировать. Реакция скрывала раннюю рану того, что меня не хотели слушать, и теперь я ожидаю, что никто никогда не будет этого делать.

Но часто ли мы принимаем решение увидеть происхождение раны и поделиться этим? Обычно мы реагируем, что только вызывает еще больше боли и непонимания. Как я уже говорил раньше, наши ожидания и реакции – только результат неудовлетворенности. Раненый маленький Ребенок внутри ожидает, потому что чувствует интенсивную жажду любви. Если мы можем распознать ожидание и отследить его обратный ход к ране эмоционального голода, которую оно скрывает, то снова оказываемся «в седле». Нам не нужно избавляться от ожидания, ни от чего не нужно избавляться, нужно только внести осознанность в то, что происходит внутри. Каким бы ни был раздражитель, – неважно, будь это друг, любовный партнер или окружающая среда, – в движение приходит одна и та же последовательность. Отслеживание этой последовательности в обратном порядке, от раздражителя к ожиданию, от ожидания к ране неудовлетворенности – инструмент осознанности. Мы можем это постоянно практиковать и делиться результатами с любимым человеком и друзьями.

3. Обнимая страхи раненого Ребенка

Позволение приводит нас в уязвимость, а став уязвимыми, мы сталкиваемся со страхами раненого Ребенка. Испуганный Ребенок – первая остановка на пути к тому, чтобы сдаться существованию. Когда мы отбрасываем стратегии выживания, на поверхность выходит страх, потому что все они образовались, прежде всего, в результате страха и недостатка доверия. Следовательно, в позволении нет никакой ценности, пока мы не бережны со страхами нашего раненого Ребенка и не принимаем их как часть поиска истины. Прежде чем стать ближе со своим Ребенком внутри, я отталкивал эту часть себя, потому что считал ее регрессией, инфантильностью и самопотаканием. Позволение, которое мне удавалось, было скорее отступлением в безнадежности, чем подлинной капитуляцией. Чувствуя себя беспомощным, я притворялся, что мне все равно. Но это несколько не приближало меня к тому, что на самом деле происходило внутри. Подлинное позволение – это когда мы вовлечены безмерно, но все же позволяем и отпускаем попытки изменить другого. Оглядываясь назад, я вижу, что справлялся с большинством значительных ситуаций отвержения в прошлом, преуменьшая то, как глубоко они меня ранили и пугали.

Отторгая нашего испуганного Ребенка, мы отщепляем от себя собственную уязвимость, и она словно переходит в «ничейную зону». Из этой «ничейной зоны» она продолжает оказывать мощное влияние, но делает это подспудно. Мы создаем внутреннюю расщепленность между «бунтарем» – исследователем, искателем приключений внутри – и своей уязвимой стороной, несущей страхи, неуверенность, восприимчивость и мягкость. Клиентка, с которой я недавно работал, может быть примером полярности, которая случается, когда мы отказываемся от собственности на наши страхи. Она была расстроена, потому что собиралась покинуть Индию и вернуться в Германию, где находился ее интимный партнер, но сомневалась в том, что хочет с ним быть. «Он скучный, – сказала она мне, – и я больше не чувствую к нему сексуального влечения. Он не хочет рисковать и идти в новое, он не медитирует и не хочет работать над собой».

Я попросил ее вообразить, что у нее есть две стороны. Слева была ее уязвимая сторона, справа – буйная. Находясь в «правой стороне», она продолжала жаловаться, как неинтересен ее партнер, и как мало он ее сексуально привлекает. Когда я попросил ее переместиться на другую сторону, все изменилось. Она тут же заплакала и стала говорить, как нуждается в нем, как ей с ним безопасно, как он заботится о ней; что мысль о том, чтобы быть без него, была для нее просто ужасающей. Исследуя дальше, она смогла увидеть, что внутри у нее была расщепленность между «ищущим» и «уязвимым». Ни один из них не

испытывал большого доверия к другому и не был к нему чувствителен. Эта расщепленность отражалась и в отношениях.

В конце концов, когда я попросил ее сесть между этими двумя позициями, ей стало легче признать эту расщепленность. Было ясно, что сейчас для нее не время принимать никакого решения о том, должна ли она сохранить отношения или их прекратить. Но важно было начать интегрировать эти две части, становиться более чувствительной к потребностям и характеристикам каждой из них. С такой радикальной расщепленностью внутри ей не удалось бы найти никого, кто сможет удовлетворить потребности и ее раненого Ребенка, нуждающегося в безопасности и защищенности, и искателя, жаждущего приключений в неизвестном.

Обнять нашего раненого Ребенка – важная часть нашей работы над собой, которая требует большой заботы, терпения и доверия. Так легко бежать в реактивно-требовательного Ребенка – искусного политика и стратега. Многие ситуации, особенно в интимных отношениях, отражают, какую мы создали внутреннюю расщепленность между частями, которые справляются со страхами и их избегают, и частью, которая их в себе несет.

4. Играя на краю

Жизнь со всеми ее аспектами, включая даже самые тривиальные ситуации, может представляться нашему внутреннему видению как возможность играть на самом краю наших страхов. Каждая ситуация, с которой мы сталкиваемся и которую в жизни создаем, дает нам возможность играть на переднем краю страха. Когда мы не приветствуем эти вызовы, то с ними боремся. Мы низводим себя до состояния жертвы и обвиняем других или внешние обстоятельства в том, что они приносят дискомфорт или разочарование.

Пара, с которой я недавно работал, переживает большие трудности, потому что она чувствует, что он недостижим, а он чувствует, что она слишком много требует. Очень распространенная ситуация. Когда мы ее исследовали глубже, то обнаружили, что он, хотя и очень уверенный в себе человек и преданный искатель истины, был в ужасе от собственной уязвимости. Когда я ему обрисовал, что вхождение в эту его чувствительную сторону и есть то, где нужно расти и проявлять храбрость, он смог это принять, потому что это удовлетворяло его часть «искателя». Похожим образом в ее случае снижение требовательности, когда она чувствовала разочарование, ставило ее перед лицом страхов неудовлетворенности, и это было возможной зоной ее роста.

Заключение

Обусловленность не дает нам большой поддержки в позволении и доверии. Она удерживает нас в иллюзии верования и надежды, что кто-то или что-то придет и снимет боль и страх. Она не прокладывает внутреннюю дорогу, которая может привести к подлинному исцелению. Она не поддерживает медитацию. Если мы хотим снова найти себя и заново построить доверие к жизни, нет другой альтернативы, кроме как разоблачить отрицание и иллюзии, идти вовнутрь и смотреть в лицо страхам и боли. Это путь интроспекции и медитации – просто наблюдение, чувствование и позволение.

Отпустить и позволить доверять также подразумевает глубокое принятие нашего одиночества – не одиночество из изоляции и страха близости, но простое признание его существования. Я не могу честно сказать, что пришел к точке принятия собственного одиночества, но я его признаю. Само по себе это осознание помогло мне прекратить пытаться все контролировать так неразборчиво и бессознательно. Позволить и отпустить – единственный способ, которым мы можем привнести в наши жизни любовь. Прежде, чем это случится, мы всеми своими стратегиями контроля отталкиваем от себя тех самых людей, к которым идем за поддержкой и близостью. Позволение – процесс того, чтобы сдаться неизвестному и тайне. Не просто совершая отдельные периодические жесты позволения, но позволяя исследованию превратиться в стиль жизни, подводящий нас ближе и ближе к доверию.

Закончу историей, которую однажды рассказал мой мастер. Это история об одном китайском императоре, который очень любил искусство и живопись. Он созвал всех художников королевства на великое соревнование, чтобы определить, кто из них лучше всех в мастерстве живописи. В награду он обещал большие богатства и часть королевства. Тысячи художников собрались со всей страны. Но один старый художник обратился к императору и сказал, что будет участвовать в соревновании только на определенных условиях. Во-первых, на то, чтобы закончить картину, ему потребуется три года. Во-

вторых, никому не разрешается видеть картину, пока она не закончена. Король неохотно согласился, потому что ощутил в этом старике что-то уникальное и привлекательное. Все остальные художники завершили работы за месяц. Ни одна из них не удовлетворила императора. Он стал ждать, пока не закончит работу старик. Он дал ему большую комнату во дворце, окруженную многочисленной стражей, чтобы никто не видел картину, пока она не закончена. Император ждал три года. Когда работа была окончена, художник пригласил императора ее посмотреть. Это был пейзаж, и он покрывал всю стену дворца. На переднем его плане был красивый лес, а позади высились горы. Посреди картины бежала дорожка, ведущая через лес, петлями поднимающаяся в горы и теряющаяся из виду в их вышине.

Император не мог поверить своим глазам. Он никогда не видел ничего такого красивого, такого чудесного, такого волшебного. После долгого молчания он задал художнику один-единственный вопрос: – Меня очень интересует маленькая дорожка, которая вьется по лесу и горам и, в конце концов, теряется из виду вдалеке. Куда она ведет?

Художник ответил:

– Ты сможешь это узнать, только если пройдешь по ней сам. Император, ошеломленный красотой и величием этого произведения искусства, совершенно забыл, что это была только картина. Он взял художника за руку, оба пошли по дорожке и исчезли в горах. Они не вернулись. Каждый из нас совершает долгое, временами – блаженное, временами – мучительное, путешествие через лес и проходит свой путь к горам. Наша борьба с Созависимостью – это, в своем роде, темный лес. Но в конечной точке это путешествие приводит нас высоко в горы, за пределы царства известного и знакомого. Наш поиск и подход – найти себя и в ходе этого поделиться глубокой любовью с другим. Слово художник берет каждого из нас за руку и мягко ведет по пути тех, чье предназначение неизвестно и непознаваемо.

«Будь снова ребенком, и ты не будешь убегать от себя наружу. Ты будешь убегать вовнутрь – и это путь медитирующего. Человек мира бежит от себя наружу, а искатель бежит вовнутрь себя, чтобы найти источник этой жизни, этого сознания. И когда он находит источник, он тем самым нашел не только источник своей жизни, но и источник жизни всей вселенной, всего космоса.

В нем возникает неопишное празднование. Жизнь становится просто песней, танцем, из мгновения в мгновение». Ошо. Сатъям, Шивам, Сундерам.*