

2

Любовь и не только

Зеркальная любовь

Каждый хочет получить подтверждение своего существования от другого индивида... Таясь и смущаясь, он ждет слова «да», которое позволит ему быть и которое может исходить лишь от ему подобного. Этот небесный хлеб передается только от человека к человеку.

Мартин Бубер

Мы приходим в этот мир, чтобы пережить великое множество эмоций, но способность к этому надо еще пробудить. Чувствовать может каждый, но, чтобы полноценно и безопасно прожить свои чувства, надо, так сказать, «отразиться» в другом человеке. Отзеркаливание включает в себя безусловное положительное

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

2. Любовь и не только

отношение к нашим уникальным потребностям, принципам и желаниям, а отражать это должен тот, кто осознанно дарит нам пять элементов любви. Осознанность дает нам любовь, очищенную от проявлений эго: страха, навязчивости, контроля, ожиданий, когнитивных искажений, защитных механизмов и стереотипов. Например, если мы ощущаем страх, но при этом наполнены вниманием, принятием, признанием, привязанностью и свободой, мы его, по сути, вмещаем в себя. После этого его можно безопасно прочувствовать. Противоположность отзеркаливанию — осуждение. Чем меньше мы получаем отзеркаливания, тем больше стыда испытываем за себя.

Примером отзеркаливания и его противоположности служит ситуация, когда ребенок боится в первый раз идти в школу. Его мать говорит: «Я знаю, что тебе страшно, но бояться — нормально. Я сегодня провожу тебя и немного побуду там с тобой. А когда вернусь домой, буду думать о тебе. Потом я заберу тебя и мы пойдем есть мороженое. Бойся, но не давай страху помешать тебе хорошо провести время в школе и после нее!» Впоследствии, повзрослев, этот ребенок сможет вытерпеть страх. Это чувство не означает, что нам надо остановиться. Оно лишь говорит о том, что нужно смело идти дальше, заручившись чьей-то поддержкой. Страх получил право на существование, и это право сохранится навсегда, потому что оно было отзеркалено пятью элементами любви.

Сравните этот сценарий с ответом другой матери: «Не будь плаксой! Все равно пойдешь в школу, хочешь ты этого или нет! Другие дети не боятся. А ты чего?» Первая мать отзеркалила страх и помогла ребенку пройти через него. Это позволило ему поверить в себя. Вторая мать пристыдила

и высмеяла ребенка. Он остался без поддержки, поэтому ему придется в другом месте искать отзеркаливания и чувства безопасности, которое оно дает.

Отзеркаливание также может быть реакцией на радость. Ребенок возбужденно забегает домой и взахлеб рассказывает родителям, что был сегодня лучшим на физкультуре. Они внимательно слушают его, радуются вместе с ним, обнимают, хвалят и обещают прийти посмотреть на его успехи. Противоположной будет такая реакция: «Ну хватит орать, успокойся! Посмотрим, что будет через месяц». Настроение у ребенка сразу падает. Первый ребенок вырастет уверенным в себе и сохранит энтузиазм, а второй всегда будет сомневаться в себе и чувствовать стеснение.

Стыдить — все равно что бросить человека, а стыдиться — значит махнуть на себя рукой. Теперь понятно, откуда у нас страх покинутости. Он берется из отсутствия зеркала, отражение в котором необходимо нам для эмоционального выживания. По этой же причине очевидно, почему нас так страшит уход партнера: мы будем горевать оттого, что окажемся в изоляции, без зеркала. Но когда ты горюешь при наличии поддержки, происходит взаимное отзеркаливание. Для этого все и собираются на похороны: чтобы поскорбеть вместе. Горе исцеляется, когда мы отпускаем утрату и разделяем ее с другими.

Отзеркаливая партнера, мы имеем дело с его прошлым. Когда мы достигли осознанности, мы не пытаемся его исправить, а лишь поддерживаем партнера, когда он грустит или принимает решение. Мы уважаем его свободу, но всегда готовы подставить плечо. Так родители ведут себя с детьми подросткового возраста: информируют о вероятных

2. Любовь и не только

последствиях их решений и дают свободу выбора. Мать не предотвратит ошибки дочери, но может помочь ей разобраться с последствиями.

Отзеркаливание способствует эмоциональному выживанию: мы получаем ресурс, благодаря которому сложные обстоятельства, через которые приходится пройти, не отравляют нам жизнь. При слабом отзеркаливании или вовсе без него нам кажется, что мы должны настроиться на партнера, иначе связь с ним, которая представляется огромной ценностью, оборвется. Бессознательное состоит не только из подавленных воспоминаний, как предполагал Фрейд: там спрятаны чувства, не встретившие понимания у партнера. Если в детстве вы получали отзеркаливание и сейчас позволяете себе выражать любые чувства соразмерно обстоятельствам, то у вас есть надежная страховка, которая поддержит вас во время кризиса. Порой в жизни приходится делать выбор, который никто не одобряет. Тогда, ради психологического и душевного спокойствия, надо либо искать поддержку, либо полностью положиться на себя. *Луна отзеркаливает на меня свет. Достаточно ли мне этого?*

Эмоционально зрелые люди благодарны тем, кто отзеркаливает то, что не было отзеркалено в их детстве. Незрелые люди высасывают из других все, что им нужно. Повзрослев, мы ищем тех, кто нас отзеркаливает, и сами обретаем умение делать это. *Ты меня отзеркаливаешь, и я этому учусь.* Это похоже на запись на носителе: ее можно скопировать, но оригинал останется у вас.

Некоторые родители боятся проявления чувств у детей. Когда сын говорит отцу: «Ты не понимаешь!» — это чаще всего значит: «Я не могу показать тебе, что чувствую, потому

что ты не сможешь справиться с этими чувствами». Сын защищает отца от встречи с теми чувствами, которые могут напугать его. Можно всю жизнь прожить в заблуждении, что окружающие слишком уязвимы, чтобы столкнуться с проявлениями наших чувств. Отчаявшись получить отзеркаливание и обрести доверие к людям, мы лишаемся всего, что делает близость возможной. Интимность — это взаимное отзеркаливание.

Пять элементов любви, как стало очевидным, удовлетворяют одну главную потребность — в отзеркаливании. Оно служит проявлением настройки, эмоционального принятия и поддержки. Когда взрослые не считаются с чувствами ребенка, он не задействует весь диапазон чувственных «частот», и часть его души остается инертной. Вспомните, как радостно встретить человека, который любит вас и принимает со всеми вашими чувствами. В отношениях с таким человеком мы открываемся и освобождаемся; иначе говоря, они складываются. В таком союзе задействована целительная сила эмпатической настройки и осознанности.

С другой стороны, любовь без принятия нас и наших чувств сеет разочарование. Кто сможет обвинить нас после этого, что мы прячем свои чувства? В конечном счете избегание близости чаще всего обусловлено страхом снова быть отвергнутым, как в детстве. Разве это не пугает?

Вынуждать другого человека уговорами и обманом отзеркаливать вас совершенно неприемлемо. У этого есть две здоровые альтернативы. Во-первых, можно попросить прямо: «Выслушай меня, пожалуйста. Можешь держать меня за руку, пока я это говорю? Ты можешь оценить то, что я сделал?» Во-вторых, открывайтесь спонтанному

2. Любовь и не только

отзеркаливанию — щедрому дару вселенной. Да, природа тоже нас отражает. И обнимает нас прямо сейчас. Так что отзеркаливанием мы не обделены, надо только его замечать. Доброта вселенной проявляется в учении Будды и во вселенском сострадании. Когда мы осознаем, что отзеркаливание — это благодать, нам уже не страшно никогда его не получить.

Представьте образ Будды с выражением лица, полным сочувствия, и увидите, что в нем отражены все ваши радости и печали. Такое отзеркаливание может принимать две формы: отключение испуганного жадного эго и сострадание человеческой доле. Как будто высшие силы помогают нам в трудных жизненных обстоятельствах. Сознание Будды сообщает нам, что мы разъединены, но не одиноки.

Отзеркаливание порождает собственное «я», как и то, что Хайнц Кохут называл «преобразующейся интернализацией — единением с идеальным источником силы и покоя». Ребенок конкурирует с родителями за власть, но проигрывает, после чего интернализует власть родителей и, как следствие, повышает собственную самооценку. Во взрослой жизни он уже знает, как интернализировать чужую поддержку и таким образом пополнить ее ресурс у себя. Преобразующая интернализация обеспечивает нас заботливым внутренним родителем — цельным взрослым «я» — для защиты внутреннего ребенка.

Фраза «Я — Будда» служит духовной формой преобразующей интернализации. В практике поклонения Авалоки-тешваре, бодхисатве сострадания, инициация начинается с почитания и заканчивается признанием, что между нашими «я» нет преград. Храм можно считать зеркалом нашей истинной природы — сознания Будды, дыхания Бога, высшего «я».

Божественное отзеркаливает нас, потому что божественную сущность человека нельзя разрушить или повредить. Это еще одно следствие осознанности, которая освобождает нас от угнетающей связи с эго и пробуждает многогранную самобытность, вмещающую божественное и природное начало. Эквивалентом божественного начала в буддизме является бодхичитта — сознание Будды в каждом из нас.

Отрицание лишений

Комар бы отощал,
Питайся он как я,
А я была живым ребенком,
И мне хотелось есть.

...

Опять же, как комар,
Я не могла летать
И пищу добывать себе...

Эмили Дикинсон

Когда я был маленьким, моя семья жила в городе, но каждое лето на несколько недель я ездил на ферму тетушки Маргарет. В сорок два года мне внезапно привиделся (во время сеанса телесной терапии) ее холодильник — он был всегда заполнен, в отличие от холодильника у нас дома. В тот момент я осознал, как часто в детстве мне хотелось есть. В памяти это не отложилось — разницу между изобилием на ферме и голодом дома запомнило мое тело. Дети могут не признавать, что их потребности не удовлетворяются, и отрицать это всю последующую жизнь. Не является ли холодильник

2. Любовь и не только

метафорой эмоциональной пищи, которой у нас дома тоже не хватало? По этой ли причине у меня в кладовке всегда припасены консервы? Движет ли мной до сих пор страх дефицита? И поэтому ли я так скуп?

«Родители делали что могли» — так формулируется отрицание лишений. Но тело не обманешь. Мы чуяли нутром, чего нам недодали. Во взрослых отношениях мы продолжаем отрицать нехватку чего-либо и никогда ее не признаем и не прорабатываем. И это неудивительно, если учесть, как это непросто. Однажды испытав нужду, мы решаем: «Я не нуждаюсь в том, чего у меня нет».

Но за отрицанием скрывается безмолвный крик, сдавленное рыдание. Рациональное начало минимизирует последствия случившегося с нами на физическом, эмоциональном и сексуальном уровне, но эти последствия ощущаются каждой клеточкой тела. Оно не лжет, и его не проведешь. Для него ничего не значат отговорки вроде «Они желали добра» или «Они не нарочно». Тело понимает только «Это больно» и «Мне страшно / Я злюсь / Мне грустно / Я обессилен».

Если вдобавок к оправданию проявленного пренебрежения или случившегося предательства обелять виноватых, травма останется непроработанной. В работе над травмой рассматриваются не намерения человека, а последствия его поступка для вас. Но воспоминания могут причинять боль. Обычной реакцией на насилие является диссоциация, и, возможно, она сохранилась у вас до сих пор. Во время проработки травмы диссоциация должна прекратиться, и только вы знаете, когда будете к этому готовы.

Если в детстве вы подвергались насилию или вами пренебрегали, ваш внутренний ребенок может испытывать двойственные желания. Одна его часть стремится избавиться от прошлого, а другая — воспроизводить его и тем самым по-прежнему заявлять о неудовлетворенных потребностях. О кризисе или несчастном случае хочется рассказывать всем много раз. Повторение — это способ прийти в себя после шока. Но только проработка травмы освободит вас от прошлого. Это сложная работа, потому что в ней участвуют обе части вашего внутреннего ребенка, пока одна не победит. Да, что-то у меня внутри не дает мне быть счастливым. Как я могу остановить это?

Что нас ранит, то нас и утешает

Если первоочередные потребности человека не удовлетворялись, он может терпеть насилие во взрослых отношениях — в надежде получить больше, но не получая ничего. («Ты делаешь мне больно, но я не могу уйти».) Если в детстве, просыпаясь каждое утро, вы думали: «Меня здесь не любят, но я не могу уйти. Мне сделают больно, но придется остаться. Меня здесь не хотят, но мне некуда пойти», то и сейчас вы не сможете уйти. К сожалению, беззащитность получает ежедневные подтверждения, пока мы остаемся в травмирующей ситуации.

Родители-эксплуататоры убеждают ребенка в его дефективности, и он не сомневается в правильности их действий. «Они делали это ради моего же блага» — это согласие с насилием. Подчинение несправедливости вызывает ненависть к себе, выражающуюся в насилии, явном и скрытом. Так рождается желание мести. От ненависти к себе можно избавиться,

2. Любовь и не только

осознанно погрузившись в нее, не испытывая стыда и страха, и встретить ее с состраданием к себе и окружающим.

В детстве мы учимся стратегиям самозащиты — мысленным и физическим способам приучить себя к боли. Мы тренируемся убежать, оставаясь на месте. Но во взрослом возрасте эти стратегии заставляют нас застревать в нежелательных ситуациях. Какая ирония: мы защищаемся, отрицаем и диссоциируемся, но отдаемся на милость насильника.

Отзеркаливание (то есть принятие нас другим человеком) дает нам силы, а насилие их отнимает. Трудно уйти из абьюзивных отношений, потому что кажется, что они могут улучшиться. Силы высасывает уверенность в том, что уходить нельзя, и неоправданная надежда на изменение. Это заблуждения, усвоенные одновременно с привыканием к насилию и боли. Как писал Шекспир: «Я плачу о том, что боюсь потерять».

Иногда, находясь в абьюзивных отношениях, мы полагаем, что без агрессора жизнь будет не мила. Привыкнув к вечной драме, начинаешь думать, что это и есть нормальные отношения. Можно выучить партнера играть по собственным правилам, в нужный момент бросая его и возвращаясь, дразня и не давая желаемого, споря, вовлекая посторонних, изменяя, впадая в зависимость и так далее. Когда все тихо и спокойно, становится скучно, словно чего-то не хватает. Если в детстве в семье бушевали эмоции, стресс считается нормой. Мы как будто вынуждены проигрывать сценарии из прошлой жизни. Что-то внутри нас хочет это прекратить, но тяга к воспроизведению пересиливает.

Иногда насилие происходит незаметно. Сарказм, насмешки, подколки или постоянная критика воспринимаются как

фон. Бывает, что один партнер не удовлетворяет потребности другого, но и ничего плохого не делает, поэтому Адам и Ева живут дальше, не помышляя о переменах и разводе. *Он никогда не станет настолько плохим, чтобы его бросить, и настолько хорошим, чтобы удовлетворить тебя.* Мы живем надеждой на перемены, не пытаюсь ничего изменить. Если надежда на перемены не содержит четкого плана, она превращается в безнадежность и избегание перемен. Ничего не менять — тоже выбор. Партнер всячески демонстрирует: «Останься со мной, и я не дам тебе то, что ты хочешь» или «Вернись ко мне, и я не дам тебе то, что ты хочешь». Но невозможно обманываться всю жизнь. В один прекрасный день мы наконец раскроем глаза и начнем действовать. Эмили Дикинсон писала:

На юг инстинкты гонят птиц,
Когда идет мороз.
К широтам теплым, косяком,
А мы остаемся тут.

У фермерских дрожат дверей,
Мы хлебом кормим их,
Пока снега не убедят
Скорей лететь домой.

Оставаться зимовать в Новой Англии, когда разумнее лететь на юг, в Мексику, — жестокий выбор. Это хорошая метафора сохранения отношений, в которых о вас не заботятся: вам нужна буханка, а вы выпрашиваете крошки, но вам и того не достанется.

2. Любовь и не только

Другое дело — пожить в Массачусетсе несколько зим, а потом решить «с меня хватит» и рвануть в Калифорнию. Однако многие с детства усвоили, что жизнь не должна быть комфортной, что несчастливые отношения, не приносящие радости, — максимум, чего они достойны. С таким подходом в голову не придет мысль «с меня хватит», а будет только вопрос «какой смысл?».

Жить, подвергаясь насилию, опасно, потому что желание умереть может сравняться по силе с волей к жизни. Вы думаете: «Я ничего не могу поделать, он всегда будет так себя вести» или «Я не могу заставить ее полюбить меня», и это приводит к неутешительному выводу: «Какая разница, мне все равно». Последствием этого глубокого отчаяния могут стать падение самооценки, болезни, ожирение вследствие переедания, злоупотребление алкоголем, опасная работа или экстремальные развлечения, тяга к риску, анорексия, отсутствие веры в лучшую жизнь и в итоге — желание смерти.

Иногда люди ищут подобные отношения, чтобы не видеть собственные проблемы и не решать их. Партнер может привлекать именно этим. Мы думаем: «Он такой же поверхностный и так же боится конфликтов, как я, значит, в этом смысле я буду с ним в безопасности». В таких отношениях мы принимаем тяжкое бремя «дрожащих у фермерских дверей».

Осознанно любящие партнеры никогда не сделают друг другу больно. Они сами арестуют и посадят под стражу посягающих на сокровище интимности воришек: месть, насилие, сарказм, издевательства, оскорбления, ложь, соперничество, наказание и шейминг.

Как ко мне относились в семье?

Американский миф о крайнем индивидуализме не учитывает, насколько идентичность человека связана с его семьей. Если в самом себе вы узнаете родственников, значит, яблоко от яблони недалеко упало. Я смотрю на себя в зеркало глазами отца, ругаю жену словами матери, ласкаю детей руками бабушки. Когда я на них ворчу, манипулирую ими, контролирую и требую, я вспоминаю, как ко мне относились дома. Предъявляя претензии соседу, я вижу, что быстро завожусь, как все мужчины в нашем роду. Я унаследовал фамилию предков и на кладбище буду покоиться рядом с ними. Я покину этот мир таким, каким пришел в него. Моя жизнь — глава, а не книга.

Но все же кое в чем я отличаюсь от родителей: я извиняюсь, если обидел кого-то; лучше умею договариваться; благодаря прочитанным книгам и учителям стал более сознательным и мягким. У моих предков-иммигрантов не было такой возможности.

Идеальных семей не бывает. Самый максимум, на который мы можем рассчитывать: большую часть времени семья живет нормальной жизнью, легко решая возникающие проблемы, а если все ломается — находит возможность это починить. Нормальной я называю семью, где все члены вдоволь получают пять элементов любви и где не практикуется насилие.

Кроме того, в такой семье чувства выражают и о проблемах говорят в тот момент, когда их замечают или испытывают, причем как дети, так и родители. Родители не боятся и не считают зазорным извиниться перед детьми (и наоборот). Происходящие события терпеливо и участливо обсуждаются с учетом чувств и реакций других людей. Члены семьи

2. Любовь и не только

свободны в выражении эмоций, каждый разбирается с проблемами по-своему. Трудности не скрывают — в этом нет необходимости. *Кто-нибудь поинтересовался, что со мной происходит, когда в моей семье были трудности?*

Насколько полнее мы могли бы чувствовать, если бы родители делились с нами своими чувствами и страхами: «Джейн, пришло письмо от папы, из Вьетнама. Ему страшно, но мысли о нас с тобой дают ему надежду на лучшее. Мне грустно это читать. А что ты чувствуешь?» Такое приглашение к диалогу — пример осознанного отзеркаленного внимания, избавляющего от одиночества, от беспомощности и, как следствие, от страха.

Беспомощность травматична для ребенка. Другое дело — преодоление. Ребенок не может попасть в рукава куртки, а взрослый стоит рядом и не помогает. Так ребенок учится не бросать дело на полпути и добиваться результата: куртка надета. Если же ребенок выполняет по определению непосильную для него задачу и доходит до отчаяния, взрослый должен помочь. В нормальной семье ребенок преодолевает трудности и при необходимости получает помощь. Никто его за это не стыдит. Так мы учимся сопротивляться отчаянию.

В нормальной семье родители разводятся, если один из них страдает зависимостью или склонен к насилию и ничего не собирается с этим делать. Второй родитель не делает вид, что ничего не происходит, и дети никогда не становятся объектом удовлетворения неподобающих потребностей. Если родители остаются вместе, то не из-за детей, а потому что хотят этого.

Взрослея, мы учимся быть нормальной семьей для самих себя. Стать взрослым — значит обрести заботливого

внутреннего родителя, который присматривает за непослушным внутренним ребенком, защищает его от опасности и утешает. У японского поэта Исса, родившегося в 1763 году, было трудное детство. Он сочинил об этом такое стихотворение:

Не бойся,
Хилый лягушонок!
Я здесь и помогу тебе.

Часто чувство одиночества появляется не от недостатка общения, а из-за отсутствия взрослого «я», которое утешило бы внутреннего ребенка, ощущающего себя брошенным. (Чувство одиночества нормально испытывать в переходные периоды жизни, во время духовного пробуждения и поиска себя или когда мы просто отстаиваем свое мнение.) Можно воспринимать одиночество буквально и искать компанию не там, где следовало бы. Если внутренний ребенок не может рассчитывать на внутреннего взрослого, он привязывается к тому, кто или что его заменяет. Заботливый внутренний взрослый умеет утешить напуганного ребенка и ограждает нас от плохого выбора. Одиночество не исчезает совсем, но становится терпимым. Натали Голдберг писала: «Используйте одиночество. Его боль создает потребность воссоединиться с миром. Берите эту боль и с ее помощью удовлетворяйте потребность в самовыражении: говорите — пусть все узнают, что вы за человек».

Древние римляне хорошо разбирались в сложностях семейной жизни. Они понимали, что людям в одиночку не под силу обеспечить благополучие семьи, и придумали богов, выделив каждому зону ответственности. (Боги служат

2. Любовь и не только

воплощением благодати, дара, помогающего преодолевать границы эго.) Богиня Веста была покровительницей семейного очага, вокруг которого все собирались, чтобы погреться или приготовить еду. Лары, духи предков, помогали родителям заботиться о детях. Пенаты были хранителями стола и кладовых, где хранились припасы. Двуликий Янус защищал входы и выходы, повернувшись одним лицом к дому, а другим к внешнему миру. Были еще боги двери, дверных петель и порога. Юнона, богиня брака и семьи, защищала души и тела ее членов. Семья жила при поддержке невидимо присутствующих высших сил. Сегодня для заботы и защиты простых смертных в домах используют религиозные изображения подобно тому, как это делали древние римляне.

Древние греки тоже обожествляли семью. В пьесе Эсхила «Агамемнон» главного героя зарубила секирой жена, пока он лежал в ванной. Он восклицает: «Секирой насмерть я сражен в моем доме!» Эта фраза отражает, как глубоко переживается предательство в семье. В Древней Греции спектакли на психологические или семейные темы ставили во время религиозных праздников. Греки не видели разницы между религией и психологией. Агамемнона убила женщина, когда он был в воде: в этом сюжете использована архетипическая тема растворения высокомерного эго в воде, осуществляемого духами в женском обличье, обычно русалками и сиренами. В алхимии растворение в воде является частью процесса превращения свинцового эго в золотое «я». Мифы и ритуалы отражают устройство и предназначение души. Это еще один признак того, что психологическую работу следует в то же время считать духовной.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

