

Как построить любовь

ЧТО ЕСТЬ ЛЮБОВЬ?

Эта книга о том, как построить отношения, а конкретно близкие отношения, в которых оба партнера смогут гармонично развиваться как личности и как пара, сохраняя любовь и влечение друг к другу. Мы описали строительные блоки отношений и совместную работу над созданием третьего тела — того пространства между вами, у которого есть своя жизнь, которое может быть благополучным и расти.

Вы можете задаться вопросом, зачем вообще нужны отношения. Люди образуют пары по нескольким причинам: это стремление к защищенности и жизни в семье, желание иметь детей, а также секс. Но для большинства читателей нашей книги целью отношений будет найти и сохранить свою особенную любовь, которая придает жизни смысл и позволяет найти в себе лучшие стороны. Жизнь, наполненная любовью, — это хорошо прожитая жизнь.

У каждого из нас есть представление о том, что такое любовь. Мы мечтаем о ней, однако большинство имеют лишь

отдаленное представление, что это и как ее найти. Светская западная культура формирует убеждение, что та любовь, которую мы ищем, романтична. Что-то из разряда «жили долго и счастливо». А также что любовь решит все проблемы психологического характера и сделает нас счастливыми. Многие в той или иной степени верят, что надо стремиться к исполнению этой мечты, поэтому тратят много времени на поиски второй половинки, хотя на самом деле все происходит не так, сказка очень далека от реальности.

Как людям, которым посчастливилось найти любовь, поддерживать чувства, чтобы они не угасли? Эта книга именно об этом: не только как построить отношения, но и как сберечь любовь. Чувство любви опьяняет, но быстро проходит. Чтобы его сохранить, необходимо прилагать усилия и подпитывать своими действиями снова и снова. В противном случае любовь исчезнет. Как сказала белл хукс*, писательница и общественный деятель: «Любовь — это, скорее, интерактивный процесс. Важно не только что мы чувствуем, но и что делаем. Это глагол, а не существительное». Любовь требует активности, действий и мужества.

ЛЮБОВЬ — ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЧУВСТВО

Влюбляясь, мы сближаемся с объектом чувств. Открываем сердце, чтобы встретиться в пространстве между нами, которое развивается по мере исчезновения обособленности.

* Глория Джинн Уоткинс, известная под псевдонимом белл хукс, — американская писательница, феминистка и социальная активистка. Чтобы люди придавали больше значение ее идеям, а не идентичности, она намеренно писала свой творческий псевдоним строчными буквами. *Прим. ред.*

Это происходит, когда мы принимаем партнера, оставаясь при этом отдельной личностью. Между нами возникает связь. Любовь позволяет выстроить мост между двумя островами.

Как отмечалось ранее в книге, любовь часто ассоциируется с эйфорическими чувствами первых двух лет романтических отношений. Эту фазу называют «влюбленностью», она характеризуется увлеченностью партнером и самой идеей любви. Мы полны страсти, постоянно хотим видеть любимого человека, не перестаем думать о нем. Во влюбленности есть нечто неконтролируемое, все происходит будто само собой. Влюбленные вместе создают сказочную реальность, вырабатывают благодаря взаимной страсти мощную энергию. Эротические фантазии порой поглощают их целиком. В этом «безумие» периода влюбленности.

Любовь захватывает нас и наполняет светом каждую клеточку, занимает мысли и чувства, влияет на порывы, дает ощущение полноты жизни. Все в нас подвергается изменению, трансформируется. Происходящее завораживает нас, мы похожи на змею, поднимающуюся из корзины на звуки флейты, на которой играет возлюбленный. Чувства пьянят настолько, что люди иногда теряют аппетит, испытывают тревогу, трудности с концентрацией и сном. Однако все это временно.

Медовый месяц в отношениях заканчивается, мы прозреваем, пробуждаемся от гипнотического сна. Завораживающее пламя свечи потухло, мы видим партнера в свете дня. Буря чувств успокаивается, порой оставляя нас в растерянности и с мыслями о том, что любви не существует, ведь мы не получили навсегда то ощущение, которое искали. По этой причине некоторые люди привязываются к чувству влюбленности

и разрывают отношения, когда оно проходит. Их воодушевляет волнительное и прекрасное ощущение романтической любви, поэтому они ищут новые отношения, надеясь на этот раз встретить идеального человека.

Первоначальные романтические чувства — это стартовая площадка для отношений. Когда они угасают, нам остается принять вызов любви. Дарить любовь — это труд. Решив любить друг друга, мы берем на себя обязательства. Человек должен сделать осознанный выбор, чтобы впустить любовь в свою жизнь и заботиться о ее нуждах. Жизнь дает нам почувствовать все очарование любви, чтобы помочь претворить чувства в действия и построить счастливые отношения.

ЛЮБОВЬ, ПОСТРОЕННАЯ НАМИ

Благодаря любви нас переполняют восхитительные чувства, однако не стоит считать их любовью. Любовь — это энергия, существующая вне зависимости от чувств, которые она вызывает. Она просто существует, подобно природе, изначальному добру и солнечному свету, однако для поддержания ей необходимы наши действия и внимание. Благодаря готовности действовать с любовью в близких отношениях пространство между вами становится домом для любви, она живет между вами как третье тело.

Только мы сами способны привнести любовь в отношения. Это не просто чувство. Мы учимся любить, делая что-то друг для друга, уделяя внимание, время. Любовь становится видимой и ощутимой, когда мы ее демонстрируем. Это означает в том числе принятие ответственности

за свои потребности и желания, готовность просить о помощи после окончания первого этапа отношений, когда вы боготворили друг друга. Здоровая взаимозависимость — это способность просить партнера о том, что вам нужно и чего вы хотите, но при этом спокойно воспринять отказ и справиться самому, если партнер не может помочь в данный момент. Взаимозависимость — это способность удерживать равновесие между полярностями полной зависимости и самодостаточности. Когда оба партнера научатся узнавать и сохранять это равновесие, тогда можно говорить о начале второй фазы любви.

В разочаровании от завершения периода медового месяца скрыта возможность для развития и роста. Не только мы создаем отношения, отношения тоже создают нас. Эта работа начинается для пар, решившихся на переход к следующему этапу. В нем много рискованного и неожиданного, но достигшие его щедро вознаграждаются.

Социальный психолог Эрих Фромм сказал, что любовь — это труд. Это состояние, требующее дисциплины, концентрации и терпения. Чувства переменчивы, они приходят и уходят. Любовь — это наши поступки и отношение к партнеру. Как заметила белл хукс, любовь — это глагол, она проявляется через действия. Любовь надежна и долговечна.

ЛЮБОВЬ КАК СЛИЯНИЕ И СЕПАРАЦИЯ

Полярные состояния слияния и сепарации — одно из основных движений в отношениях. Любовь толкает нас к слиянию, дает силы принимать различия и находить сходства.

Парадокс в том, что мы любим другого человека из-за его непохожести и индивидуальности. Единство и разъединенность противоречат друг другу. Длительное пребывание в состоянии слияния уничтожит пространство между вами, не оставит места для циркуляции воздуха, и третьему телу будет нечем дышать.

Основная задача в любви — уравновесить две противоположности, и в этом может помочь пространство между вами. Оно является тем местом, куда может попасть каждый из вас и ощутить себя дорогим гостем. Оба партнера должны взять на себя ответственность за его сохранение.

ЕСЛИ МЫ ЛЮБИМ, ТО МОЖЕМ И НЕНАВИДЕТЬ

Ненависть противоположна любви. Не поняв ненависти, мы не осознаем в полной мере, что такое любовь. Оба чувства можно рассматривать как движение к себе и от себя. Мы движемся к тому, что любим, удаляясь от того, что ненавидим. Это базовый жизненный процесс. Мы желаем получить комфорт и легкость, уйти подальше от дискомфорта и тревог. Подобно животным, неосознанно отслеживаем реальность на наличие опасности. Причинит этот человек мне боль или будет добр? Не разобьет ли мне сердце? Нам нужны ответы на эти вопросы, чтобы защитить себя, а для этого необходима работа всех систем организма, и физических, и психологических. Мы считываем выражение лица человека, обращаем внимание на тон, жесты, например как сложены руки или находятся ли они в карманах, смотрит ли он в глаза во время разговора или отводит взгляд. Мы собираем сигналы, и на их

основе формируется сообщение, которое человек хочет донести. Но нередко бывает так, что сигналы трактуются ошибочно. Возможно, этот человек был встревожен, раздражен или напуган. Мы прочли на его лице страх и приняли за озабоченность, высокомерие и агрессию. Любовь — это дар, позволяющий видеть, что кроется за негативными реакциями партнера, быть великодушным и добрым, позволяя ему испытывать сомнения и прочие чувства. Это готовность понять трудности, которые испытывает близкий человек.

Любовь и ненависть — две стороны одной медали. Любить кого-то означает, что мы также можем его ненавидеть. Монета может перевернуться в любой момент, а любовь способна превратиться в свою противоположность. В любви важно не бояться выглядеть уязвимым, это необходимо для прочной связи в паре. Порой мы переживаем очень сильные негативные эмоции — отвращение, разочарование, стыд и печаль, — которых предпочли бы избежать. Но это невозможно, поскольку сердце, в котором живет любовь, принимает весь калейдоскоп чувств.

В шестой главе мы обсуждали противоположности и говорили об их общих чертах: держать в напряжении и нести посыл другому. И любовь, и ненависть также тесно связаны с источником — одно привлекает, другое отталкивает. Эти родственные силы присутствуют в симпатии и антипатии, расположенности и неприязни. Существование одного без другого невозможно, поскольку это полярные точки одного целого.

Психиатр Вильгельм Штекель еще в 1921 году признал, что нет любви без ненависти и нет ненависти без любви. Он утверждал, что «любовь и ненависть должны идти рука

об руку; люди, которых мы любим, являются именно теми, кого мы больше всего ненавидим, поскольку ненависть коренится в природе любви». В этом истина полярности, обе стороны существуют одновременно, одна влияет на другую.

ОТСУТСТВИЕ ЛЮБВИ В АПАТИИ И РАВНОДУШИИ

Мы говорили о чувстве, противоположном любви. Но существует еще кое-что, известное как логическая противоположность любви, — ее отсутствие. Штекель называл это равнодушием, а психотерапевт Ролло Мэй — апатией. Апатия — это безучастность, в ней нет ни заинтересованности, ни ненависти. Мы видели, что любовь требует активных действий, поэтому участие воли необходимо. Там, где ее нет, появляется апатия, а следовательно, исчезает любовь. Ведь будучи безучастными, мы не преодолеем невзгоды любви, не сможем трудиться на ее благо. Скотт Пек описывает любовь как желание расширить свое «я» для оказания помощи в духовном росте себе и партнеру. Предпосылкой любви является интерес к другому человеку. Рудольф Штайнер называет любовь творящей силой, бескорыстной, способной уничтожить эгоизм.

Апатия и равнодушие лишают желания проявлять волю к творчеству, быть любопытным, протягивать руку помощи, устанавливая связи и в конечном счете практиковать деятельную любовь. Если пара пребывает в состоянии равнодушия, значит, отношения в серьезной опасности. Это случается, когда один или оба партнера психологически

закрываются и разрывают связь, чтобы защитить себя от обид и разочарований в будущем. Даже в состоянии конфликта и ненависти связь между партнерами все же присутствует. Писатель Джордж Бернард Шоу отмечал: «Худший грех по отношению к ближнему — не ненависть, а равнодушие; вот истинно вершина бесчеловечности». Безразличие также антитеза любви, поскольку это состояние ей противоположно. Как человеческие существа, мы обладаем потенциалом быть любящими, а не безразличными. А значит, мы способны проявлять в любви волевое начало. Такая любовь — надличностная, она дается не ради эгоистического удовлетворения и не ожидает его. Это любовь нового уровня, стоящая выше дихотомии любви и ненависти. Она видит истинного человека, который скрывается за чертами характера и поступками, она сострадательна и может залечить все душевные раны.

ЛЮБОВЬ — ЭТО СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Любовь — это принятие ответственности за свое развитие, поскольку только мы сами знаем, что для нас по-настоящему важно. Мы можем помогать друг другу в каких-то простых вещах, но в большей степени это время позаботиться о себе и принять ответственность за удовлетворение наших собственных потребностей. Это полярность, свойственная активной позиции в любви. Нам надо любить себя, ответственно относиться к тому, чего мы хотим от жизни, а также любить партнера и помогать ему развиваться.

Чувство собственного достоинства и сочувствие к себе привлекают любовь именно потому, что вы уверены, что достойны этого. Если вы способны любить себя только потому, что вас любит кто-то другой, вы становитесь зависимы от любви. Это все равно что сказать: «Если ты будешь меня любить, то и я буду себя любить» или «Я буду достойным человеком, если ты считаешь меня достойным». Если вы говорите: «Я буду счастлив, только если ты будешь счастлив», вы возлагаете ответственность за свое счастье на другого. Если вы зависите от любви партнера, ни один из вас не будет свободен и счастлив. Только любовь по своей воле приводит нас к единению с миром и каждой его частичкой.

Любовь — это свобода. Свобода выбора. И дарить ее надо свободно. Поначалу, когда мы влюбляемся, это происходит произвольно. Позже мы осознанно делаем выбор, принимаем решение продолжать отношения, берем на себя обязательства. Любовь нельзя требовать или давать по требованию. Чтобы любовь жила в третьем теле между вами, должно существовать взаимоуважение и принятие друг друга как двух независимых личностей, делающих равный вклад в отношения.

Свобода, умение принимать решения и ответственность связаны, одного без другого быть не может. Впуская любовь в свою жизнь, мы должны понимать, что это будет иметь важные последствия. Любить — значит в некоторой степени нести ответственность за того, кого мы любим. У нас есть право самим решать, кого любить, но, сделав выбор, мы сразу осознаем, что приняли на себя ответственность. Это может потребовать жертв и тяжелого труда. Надо понимать,

что иногда ради любви нам придется сказать «нет», что может быть непросто. Если человек избегает ответственности, он не сможет стать по-настоящему свободным.

ЛЮБВИ НАДО УЧИТЬСЯ

Дисциплина — это не контроль. Не клетка, а трамплин. Она позволяет и сохранить границы, и быть спонтанным. Чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы смотреть в лицо опасности. Дисциплина — это способность сосредоточить внимание или отказаться от привычек, переставших приносить пользу. Случалось ли, что вы бездумно просматриваете что-то в телефоне или не отрываетесь от телевизора, выпиваете очередную рюмку или используете иной способ отключиться от действительности, даже не потрудившись остановиться и задуматься, приносит ли это вам радость? Что дает вам энергию на более глубоком уровне? Какую жизнь вы выбрали? Дисциплина становится благом и большим подспорьем, когда мы решаем сломать шаблоны.

Есть великая радость в том, чтобы выбрать свободу и ответственность любить по-настоящему и дарить любовь миру из глубины ваших отношений с окружающими людьми. Отвечать партнеру стоит, основываясь не на болезненных реакциях из прошлого, а на осознанности и любви. Это значит быть ответственным и присутствовать в настоящем.

Существует ли свобода воли? Какой выбор мы можем сделать в нашей жизни? Иногда события происходят без нашего согласия, принося боль и трудности. Но мы можем

выбирать, какое значение придадим этим событиям, какотреагируем, несмотря на болезненные ощущения. Ценности и мировоззрение — это наш выбор. Только от нас зависит, какое значение мы придаем событиям, что чувствуем в этот момент, как смотрим на происходящее в жизни. Мы также можем выбирать, как реагировать на поступки или слова партнера: дать волю гневу или посмотреть сквозь призму любви.

Вы сами выбрали партнера: даже если брак был заключен по расчету, вы можете принять супруга в свое сердце или отвергнуть. Каждый сделанный выбор требует исключения прочих вариантов. Выбрав партнера, вы исключаете присутствие в жизни других, если только у вас не открытый брак или полиаморные отношения. Вы должны предоставить партнеру такие же свободы, как себе. Если вы допускаете наличие других партнеров, то и другой человек имеет такое же право.

Некоторые люди, с которыми нам доводилось работать, признаются, что больше не любят партнера. Влюбленность прошла, они больше «не чувствуют этого», как раньше. Нам только кажется, что подобное происходит вне зависимости от нас, но на самом деле разлюбить — значит отказаться любить. Партнер, который больше «не чувствует» того, что раньше, попросту переключил внимание на другое: человека, вещи, другие отношения, работу или друзей. Осознанно или нет, но он отвернулся от партнера и выбрал иное. Возможно, сосредоточился на тех качествах партнера, которые не нравятся и вызывают осуждение. Это подпитывает уверенность, что партнер изменился и больше не привлекает.

Если поведение и поступки партнера вам неприятны, следует непременно поговорить об этом и объяснить, что для вас было бы предпочтительнее. Это тоже проявление любви: сказать близкому человеку о том, в чем вы нуждаетесь, чего хотите. Это процесс перехода от «влюбленности», когда мы идеализируем партнера, к «уверенной любви». Открытый разговор с партнером требует усилий и смелости, ведь вам придется быть откровенным. Необходимо дать понять человеку, что вы не обвиняете и не осуждаете, а лишь хотите донести, что именно вам неприятно и чем это можно заменить.

В периоды трудностей в семейной жизни некоторым может показаться, что с другим партнером ничего подобного не возникнет, он будет более любящим и легким в общении. Но ведь общий знаменатель отношений — это вы сами. Вы несете равную ответственность за их качество. Да, у вас есть свобода выбора: уйти и построить новые отношения или работать над собой. Есть обстоятельства, когда первый вариант — это действительно правильное решение, например если партнер склонен к насилию. Но у вас также есть свобода снова выбрать эти же отношения и своего партнера, на этот раз осознавая, что вы оба влияете на отношения и друг на друга. Мы можем принять на себя ответственность за то, как воздействовали на близкого человека, например наклеивали ярлыки, критиковали, замечали лишь неприятные нам черты. И мы способны исправить это. С фокусировкой на противоположном и с проецированием справиться легче, гораздо сложнее изменить свое поведение. Однако сделать это необходимо, в противном случае прежние

ситуации будут повторяться и мы будем снова обижаться на партнера.

Любить и быть любимым — это труд. Если нас любят, мы можем задаваться вопросом: «За что?», «Чем я заслужил эту любовь?» В детстве, если семья счастливая, любовь к ребенку безусловна, его любят просто потому, что он есть. Во взрослом возрасте любовь связана с тем, как вы относитесь к партнеру. Нас любят не за капризный, замкнутый, язвительный характер, а за то хорошее, что есть в каждом человеке, за то добро, которое мы делаем для партнера. И нас не любят, если мы перестаем делать приятное или становимся злыми и неуравновешенными. В отношениях важно сохранять любовь даже в моменты такого неприятного поведения. Мы можем сберечь в памяти образ человека в лучшие моменты его жизни и стараться относиться к нему с любовью, даже когда он проявляет себя не лучшим образом.

ЛЮБОВЬ ТРЕБУЕТ СМЕЛОСТИ

В любви нам требуется смелость быть такими, какие мы есть на самом деле. Необходимо мужество, чтобы отказаться от привычного положения и занять место между двумя противоположными позициями. Важна также смелость осознать себя отдельной личностью, любить себя и партнера со всей широтой и щедростью. Быть готовым отказаться от своей точки зрения и принять мнение другого, что означает умение принимать и смотреть на мир глазами партнера. Любовь — катализатор, звено, благодаря которому возникает крепкая связь. Любовь проявляется в тепле, доброте,

Часть 3. Как впустить эротику и любовь в пространство между нами

сострадании не только великих людей, столпов общества, но и в ежедневных поступках простых людей. В их нежности, понимании, поддержке и щедрости. Несмотря ни на что, мы с оптимизмом надеемся, что любовь распространится по миру, подобно эффекту домино, пробудит в людях сострадание и доброту. Если мы хотим способствовать развитию любви в мире между соседями, сообществами и нациями, то должны сначала вырастить ее в наших семьях и близких отношениях. Семья и отношения — микрокосм мира. Жить в любви с близкими людьми — лучший способ наполнить любовью весь мир.