

Вступ

Лише любити — недостатньо,
Якщо не проявляти мудрості,
Насолоджуючись любов'ю.

Сер Джон Саклінг

Любов — це безмежний потенціал. Її найвіддаленіші обрії для нас недосяжні, хай як довго ми любимо чи як багато віддаємо. Вона завжди буде мовчазною таємницею, перед якою ми можемо тільки відступити, приймаючи весь захват і біль, які вона приносить. Попри всі небезпеки, незгасний оптимізм і сміливість спонукають нас вирушити в цю подорож лабіринтами любові. Та жодна любов у світі не гарантує щастя чи успіх у стосунках — для цього необхідні певні навички. Практикуючись, ми можемо опанувати майстерність цього танцю, навіть якщо спочатку наші кроки будуть незграбними.

Кожен із нас розуміє любов по-своєму, проте багато хто виділяє п'ять основних її виявів. Ми відчуваємо любов, коли отримуємо увагу, прийняття, визнання, ніжність, а також свободу жити відповідно до своїх найглибших потреб і бажань. Ці п'ять аспектів супроводжують нас протягом усього життя в різних формах. У дитинстві вони є необхідними для розвитку самооцінки й здорового еґо, адже саме вони є будівельним матеріалом нашої ідентичності та формують цілісну особистість. А те, що сприяє розвитку особистості, є важливим

і в дорослих любовних стосунках: близькість визначає нашу здатність віддавати й приймати ці п'ять аспектів, які дарують радість і збагачують взаємини. Ці елементи любові також символізують наше покликання служити світові як зрілі духовні істоти. Саме щедрість у виявленні любові в усіх п'яти аспектах вирізняє таких великих учителів, як Ісус і Будда. Завдяки духовній практиці ми вчимося розуміти силу, що перевершує наше его й водночас живить нас, даруючи благословення уваги, прийняття, визнання, ніжності та свободи.

Зворушлива й обнадійлива синхронність закладена в нашу природу. Згадана п'ятірка не тільки задовольняє наші найголовніші потреби, вимоги дорослої близькості та універсальної чуйності, а й водночас є основою для практики майндфулнес. У вишуканій системі людського й духовного зростання ті самі ключі відчиняють усі двері до нашої еволюції.

Ще малими дітьми ми приймаємо ці п'ять дарів, а згодом щедро ділимося ними з іншими, і це не результат якихось наших зусиль, а природний «перелив» любові, яку ми отримуємо. Нам не потрібно по-особливому старатися — достатньо просто помітити, як ми проявляємо увагу, ніжність та інші якості до тих, кого любимо. Те саме стосується й співчуття. Ця благодать, яку дарує нам усвідомленість, є не завданням, а природним процесом. Ми помічаємо, як співчуття виникає в нас і проявляється, коли ми стаємо більш присутніми в цьому світі.

Чи можемо ми розширити свою здатність дарувати та приймати ці важливі складові любові? Так, за допомогою практики майндфулнес — уважного сприйняття реальності без осуду, прив'язаності, страху, очікувань, захисних реакцій, упереджень чи контролю. Завдяки співчутливій усвідомленості ми вчимося щедро проявляти ці п'ять аспектів і щодо себе самих. У наступних розділах я ще не раз згадуватиму майндфулнес як дієвий інструмент для ефективної взаємодії.

У цій книжці детально розглядається кожен із п'яти аспектів та їхній вплив на дитинство, стосунки й духовне зростання, а запропоновані практики зможуть допомогти під час вирішення

дитячих проблем, побудови щасливих взаємин і розвитку духовної свідомості та співчуття. Ці практики, звісно ж, підкріплюються духовними намірами, спрямованими на розширення здатності любити заради благополуччя всього світу.

Разом із вами ми вирушаємо в справді героїчну подорож, адже вона може принести біль і змусити нас змістити увагу з егоїстичних прагнень на спільне подолання життєвих викликів. Пройти цей складний етап комфортно й безпечно допоможе необхідне «спорядження», запропоноване в книзі. Ми будемо використовувати не лише західні психологічні інструменти, але й духовні практики Сходу та Заходу, застосовуючи їх водночас. Завдяки методам психології ми зможемо виявляти й вирішувати особистісні проблеми та працювати над дитячими травмами, щоб змінюватись і рухатися вперед, а духовні практики, зокрема відпускання его та розвиток усвідомленості й співчуття, допомагатимуть на цьому шляху. Пари, які впроваджують ці практики, мають більше шансів на побудову міцних стосунків, адже стан майндфулнес досягається, коли реальність переважає над его, що сприяє близькості — любові без його втручання.

Стосунки здатні пробуджувати різноманітні почуття та спогади, які є частиною нашої історії. Під час психологічної роботи над проблемою ми звертаємо увагу на ці відчуття, досліджуємо їхній вплив на наше життя й утримуємо їх, поки вони не трансформуються або не приведуть до глибшого розуміння себе. Та в практиці майндфулнес відбувається інший процес: ми дозволяємо цим почуттям і думкам виникати, але не обробляємо їх і не утримуємо, а просто відпускаємо. Обидва підходи є важливими, і ми працюватимемо з кожним із них. Спрямування уваги та відпускання — це взаємопов'язані інструменти, які я часто згадуватиму в цій книзі. Терапія без усвідомленої практики майндфулнес допомагає лише вирішити наявні проблеми, проте разом вони можуть зменшити вплив его, що ці труднощі створює.

Героїчна подорож¹ — це метафора прагнення людської душі знайти те, що здатне зцілити й відновити щось, що було втрачене або зруйноване в нашому обмеженому світі. Ця подорож спонукає героя залишити все знайоме й подолати різні труднощі, а тоді повернутися додому з даром вищої свідомості, доступної кожному, хто прагне її відшукати. Закохуючись, люди зближуються, а відтак, конфліктуючи, легко віддаляються, і лише прийнявши спільні зобов'язання, вони продовжать разом рухатися далі по життю. Мабуть, зріла любов неможлива без подолання цього важкого й небезпечного шляху, проте такий західний підхід не є цілісним без практики майндфулнес.

Якщо коротко, важливо як рухатися, так і залишатися на місці. Вирушивши в подорож без практики медитації та тиші, можна потрапити в пастку надмірної активності. З іншого боку, лише медитуючи й не рухаючись, можемо втратити зв'язок зі світом. Східна філософія стверджує, що ми вже є тими, ким повинні бути, а західний голос спонукає нас до таких пошуків. Без поєднання цих підходів ми не можемо побачити істинного себе. Будда не завжди залишався на місці — він вирушав у світ, щоб проповідувати. Ісус також не постійно проповідував і зцілював — іноді він усамітнювався в пустелі.

Людське серце здатне вмістити набагато більше любові, ніж ми можемо віддати за все своє життя, тож тут я пропоную різні способи розкрити цей величезний потенціал. Інтимна любов — таємнича й вимоглива. Багато хто з нас боїться її, але водночас і прагне, саме тому вона потребує чітких інструкцій щодо використання. У цій книжці я досліджую найсвітліші й найтемніші закутки нашої психіки та прокладаю крізь них шлях, який ніколи не пізно обрати.

¹ Героїчна подорож — це концепція, яка описує універсальний шаблон (вихід, ініціація, повернення), за яким розгортається багато міфів і історій. Була розроблена Джоозефом Кемпбеллом у його книзі «Тисячолікий герой».

Я пишу як психотерапевт, який іде буддійським шляхом, і як людина з непростю історією стосунків. На своєму шляху я зіткнувся з багатьма викликами, але знайшов способи їх подолати. Я зрозумів, що ці труднощі — не безодня, а двері до більш повноцінного життя. У цій праці я зверну увагу на те, як ми можемо застрягнути у своїх проблемах і що може піти не так, але також покажу, що ми здатні це змінити й перетворити власний досвід на благо для всього світу. Просвітлення доступне лише тим, хто вміє любити, тому стосунки — це не тільки про те, як двом людям ужитися разом, але й про те, як наповнити любов'ю весь світ з усім його болем і радістю. Те, що я пропоную в цій книжці, покликане не полегшити ваше життя, а допомогти вам зустріти його неминучі виклики з гумором, легкістю та великодушністю. Цьому, звісно, може заважати его, і лише пробуджене серце здатне це досягнути. Саме тому близькості простіше досягти, коли ви обоє йдете духовним шляхом, а як бонус, ваше особисте зростання може сприяти зціленню світу навколо вас.

Сподіваюся, ця праця поставить перед вами важливі запитання й допоможе знайти на них відповіді:

1. Що потрібно, щоб знайти щастя, про яке я завжди мріяв?
2. Чи відчую я ту любов, про яку завжди мріяв?
3. Як мені відпустити минуле?
4. Як навчитися захищати свої кордони, поважати їх і зважати на кордони інших?
5. Чи зможу я відмовитися від бажання все контролювати?
6. Чи наважусь я любити всім серцем?

Ця книга — моє послання вам. Я хочу поділитися всім, чого навчився від своїх клієнтів і друзів, а також тим, що пізнав на власному досвіді. Вона не лише дасть вам нові знання, але й допоможе усвідомити те, що завжди було всередині вас, адже