

Кришнананда и Амана

**ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ:
КАК НАУЧИТЬСЯ ДОВЕРИЮ
И СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ
В ОТНОШЕНИЯХ**



Томас Трoub

Амана Трoub

**Для влюбленных: как
научится доверию и сохранить
любовь в отношениях
Серия «Из мира Ошо (Весь)»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42387868

*Для влюбленных: как научиться доверию и сохранить любовь в отношениях / Кришнананда и Амана (Томас Трoub и Гитт Демант Трoub): Весь; Санкт-Петербург; 2012
ISBN 978-5-9573-2458-4*

Аннотация

Казалось бы, что нового можно сказать о любви? О ней все сказано. Но в этой книге – ставшей популярной во многих странах мира, – рассказывается об особом подходе к созданию отношений, который изменил жизнь многих людей. Авторы убеждены, что главная проблема, с которой сталкиваются пары в отношениях, – это проблема доверия. То, что мы считаем доверием, на самом деле является ложным чувством, иллюзией, фантазиями, и, как правило, зависит от того, как другие люди относятся к нам. Авторы учат нас новому доверию – настоящему,

истинному, идущему от сердца и не зависящему от внешних обстоятельств. Они рассказывают, как вместо разочарований, боли, страха и обид создать истинную сердечную близость, в которой двое глубоко уважают и понимают друг друга. Кришнананда и Амана делятся с читателями открытиями, полученными в ходе терапевтической работы с другими людьми, а также опытом отношений друг с другом и прозрениями о себе. Эта книга станет настоящим подарком для всех, кто готов рискнуть привычными и безвкусными отношениями ради обретения истинного доверия и создания на этой основе настоящей близости со своим возлюбленным. *Ранее книга выходила под названием «В поисках любви. От ложного доверия к истинному»*

Содержание

Введение	7
Часть 1	13
Глава 1	13
Обычная реакция на предательство	16
Предательства ведут нас вверх по лестнице осознания	18
Глава 2	24
Ложное доверие и доверие истинное	24
Ложное представление о доверии и недоверие всему и вся	25
Маятник, на одной стороне которого находится уход в себя, а на другой – надежда	29
Истинное доверие	31
Переход от иллюзий к реальности	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Кришнананда и
Амана (Томас Троуб
и Гитт Демант Троуб)
Для влюбленных:
как научиться
доверию и сохранить
любовь в отношениях**

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Krishnananda & Amana (Thomas Trobe, MD, and Gitte Demant Trobe)

From Fantasy Trust to Real Trust.
Learning from Life's Disappointments

Больше об авторах и их работе можно узнать на сайте:
www.learningloveseminars.com

Перевод с английского языка *Т. В. Лебедевой*

© Krishnananda & Amana, 2004

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО «Издательская группа „Весь“», 2007

Введение

Нам кажется, что в этой жизни нет ничего более важного, чем доверие. Сейчас мы о нем уже многое знаем, но все же постоянно продолжаем учиться доверять себе и другим. В трудные моменты жизни наше доверие подвергается нелегким испытаниям. Своим многолетним опытом работы с собой и с другими людьми нам захотелось поделиться с вами, написав книгу. Как оказалось, вопросы доверия волнуют буквально всех, с кем нам приходилось общаться.

Это наша первая совместная книга. До нее Криш написал две книги один. Но после семи лет совместной работы и десяти лет совместной жизни нам кажется, что то, чему мы учим сейчас, рождается именно потому, что мы вместе. Эту книгу нужно считать продуктом нашего совместного творчества. Написав очередную главу, мы садились и пытались почувствовать текст. Мы работали над ним до тех пор, пока у нас не возникало ощущение, что мы пишем о реальных вещах, и это именно то, что мы хотели сказать. В процессе написания книги, который занял у нас два года, между нами возникало много споров и трений. Нам приходилось с ними справляться, и значительная часть книги посвящена именно этим моментам. Это было удивительное время. Мы стали еще ближе друг к другу. Мы начали больше друг другу доверять.

Качество вашего доверия измеряется тем, как вы себя чувствуете в этой жизни: любите ли вы себя, есть ли в ваших отношениях с людьми глубина и настоящая близость, идете ли вы по жизни с радостью, или вам все время приходится с чем-то бороться.

Развитие в себе зрелого доверия сравнимо с поисками золотого горшочка, который спрятан у основания радуги, освещающей внутренний мир.

Мы можем бесконечно посещать сеансы психотерапии, желая исцелить детские раны, но если доверие к себе и миру не становится при этом более искренним и глубоким, то зачем тогда нужна такая терапия? Глубоко внутри мы будем чувствовать, что упускаем что-то очень важное. Что действительно необходимо, так это научиться выдерживать жизненные испытания и при этом не закрываться, а становиться все более и более открытыми.

Очень часто, почувствовав боль, мы закрываемся, желая защититься от обидчиков. Но мы также закрываемся и от самих себя, тем самым разрывая свою связь со вселенной. Это очень больно, несмотря на то, что зачастую мы никакой боли не чувствуем. В этом состоит главная причина многих физических и психологических заболеваний.

Закрываясь, мы погружаемся туда, где живет наше глубочайшее недоверие, и оттуда смотрим на жизнь и на людей. Мы становимся похожи на раненое животное, которое с подозрением выглядывает из пещеры наружу. Из этого про-

странства-пещеры мы не способны видеть ситуацию ясно и поэтому реагируем слишком бурно или отталкивающе, только чтобы снова не испытывать боль.

Когда мы похожи на раненое животное, спрятавшееся в пещере недоверия, у нас в голове крутятся одни и те же негативные мысли, звучат одни и те же слова. Мы чувствуем себя одинокими, снова и снова обвиняем других и – привыкаем так жить. Это замкнутый круг: мы надеемся, что когда-нибудь люди начнут относиться к нам так, как мы того хотим, и нам будет не страшно выйти из пещеры. Но ожидания не оправдываются, и мы еще глубже залезаем в пещеру, с полной уверенностью в том, что никому нельзя верить.

Иногда мы варимся в собственном одиночестве, всячески оправдывая свое нежелание участвовать в жизни и завязывать близкие отношения с людьми. Иногда, изголодавшиеся по любви и близости, мы вылезаем из пещеры, надеясь на то, что в этот раз люди будут вести себя иначе и мы сможем им доверять. В любом случае мы опираемся на их к нам отношение. Мы в принципе привыкли считать, что наше доверие зависит от внешних обстоятельств и от поведения других людей. Это ошибочное представление наполняет жизнь горечью и гневом. Оно мешает нам развиваться и становиться все более и более открытыми.

Нам нужно научиться понимать ценность разочарований и потерь, чтобы двигаться к силе и мудрости, а не закрываться и терять веру в людей и в жизнь.

Когда мы осознаем, для чего нам нужны трудные ситуации, когда мы понимаем их духовный и эмоциональный смысл, мы способны выдержать боль. Разочарования и потери помогают нам научиться по-настоящему доверять себе, людям и жизни как таковой. Этот процесс похож на путешествие.

Иначе наша боль невыносима. Возможно, мы изначально считаем, что людям в принципе нельзя доверять, и принимаем это как факт. Или же у нас был опыт открытых, доверительных отношений, но потом что-то случилось, и мы закрылись. Наше состояние может и меняться. Временами мы счастливы от того, что доверяем другому человеку и жизни, но бывают моменты, когда мы чувствуем себя одинокими и отделенными от окружающего мира.

Качество истинного доверия не зависит от других людей или внешних обстоятельств, как бы мы ни были убеждены в обратном. Истинное доверие – это глубокий внутренний опыт, это чувство причастности к собственному бытию, ощущение связи с существованием. Уровень истинного доверия, не зависящего от внешних событий, отражает состояние нашего сознания. Истинное доверие – это качество, которое можно развивать. Мы не настолько беспомощны, как это может показаться. Мы способны раскрыть сердце навстречу жизни и, в конечном счете, навстречу самому себе. Мы не умеем доверять в основном потому, что нас никто этому не учил. Мы не умеем слушать голос интуиции,

не прислушиваемся к собственным мыслям, несерьезно относимся к собственным чувствам. Мы не знаем, чего хотим от других и от жизни. Нас не научили отличать свои потребности и желания от того, что нам совершенно не подходит.

В последующих главах мы рассказываем о том, каким образом человек может развивать в себе качество истинного доверия. Большинство из нас живет, не доверяя ни другим, ни жизни, ни себе. Если же мы думаем, что доверяем, то чаще всего это ложное представление о доверии, так называемое «ложное доверие». Мы основываем его на убеждениях о том, какими должны быть жизнь, существование (или Бог) и окружающие люди, и ждем, что к нам будут относиться «как положено». Естественно, когда наши ожидания не оправдываются, мы теряем веру, злимся, обижаемся или начинаем мстить. Более того, очень часто мы чувствуем себя жертвами других людей и обстоятельств.

Внутри нас есть часть, живущая в пространстве «ложного доверия», и, скорее всего, она останется там навсегда. Это незрелая, наивная, раненая часть нас самих, которая нуждается в нашей любви и понимании. Когда нам больно, она хватается за нанесенную обиду с потрясающей цепкостью. Но это всего лишь часть, а не все наше «Я». Внутри нас есть и другой аспект нашего сознания, более глубокий и мудрый. Внутренняя мудрость может помочь нам двигаться от ожиданий, обвинений и негативного отношения в сторону большей ответственности. Она может научить нас приветство-

вать разочарования и неудачи, видеть в них возможность стать взрослее и мудрее. Она способна привести нас к пониманию, что на самом деле жизнь полна любви, а другие люди, по сути, настроены к нам дружелюбно.

Мы можем научиться видеть и чувствовать невероятную красоту жизни и наших близких – возлюбленных, друзей, детей и родителей.

Часть 1

Мы не понимаем, что такое доверие

Глава 1

Когда доверие подвергается испытанию Как научиться принимать разочарования, потери и предательства

Глубоко внутри нас живут раны предательств. Наше сердце помнит ту боль. Однако чаще всего мы не осознаем, что эти воспоминания до сих пор живы и все еще влияют на нашу жизнь. Когда мы сталкиваемся с разочарованием или беспокойством, а также когда что-то приносит нам глубокую боль и опустошение, эти раны вновь открываются. Мы разочаровываемся, когда наши ожидания не оправдываются. Иногда нам кажется, что нас предал или обманул самый близкий нам человек – тот, кого мы любим и которому верим. Иногда нам больно от того, что другой человек прояв-

ляет жестокость и насилие по отношению к нам.

Одна наша знакомая в течение двенадцати лет жила с мужчиной, который казался ей любовью всей ее жизни. Он очень любил море и мечтал отправиться в путешествие во круг света на целых три года. И хотя ей не очень нравилось плавать на парходах и яхтах, она согласилась отправиться с ним в путешествие. Не желая расставаться с любимым на такой долгий срок, она отказалась от привычного образа жизни. Вскоре она возненавидела замкнутое пространство яхты. Во время путешествия супруги отдалились друг от друга и, в конце концов, расстались. Скорее всего, были и другие факторы, повлиявшие на их отношения, но эта женщина была уверена, что их роман закончился исключительно из-за того, что он уговорил ее поехать, а она поддалась на уговоры. Сейчас она хочет завязать новые отношения, но все еще обижается на бывшего мужа за то, что для него мечта оказалась важнее их семьи. Она злится еще и на себя – за то, что предала свои собственные интересы. Пока она не понимает, что ее разрыв стал для нее чем-то большим, чем просто неудачным опытом.

Другой наш знакомый страстно влюбился. До этого долгое время он был один, и вот, наконец, он нашел женщину своей мечты. Познакомившись с ней поближе, он понял, что она – алкоголичка. Какое-то время ей удавалось скрывать этот факт. Также он не замечал, что она безответственно относится к своей жизни и к другим людям. Постепенно ее бо-

лезнь стала совершенно очевидной, однако это произошло уже после того, как она убедила его перестроить ее дом. Он чувствовал, что его жестоко обманули. В своих надеждах на то, что он, наконец, обрел близость и человека, который избавит его от одиночества, он не понял, с кем связался. Осознание того, что он ошибся, было для него неожиданным и болезненным ударом.

Криш: Помню, что много лет назад я, как терапевт, пережил разочарование и ощущение глубокого предательства. Это произошло, когда я проходил программу по обучению консультантов. Мы работали в группе вместе с обучающим консультантом. Во время работы консультант попросила меня и еще одного участника тренинга выйти вперед и поработать с ней в паре. Ее метод обучения состоял в том, чтобы указывать всем на мои ошибки в процессе терапии. Она сказала, что у меня не было «резонанса» с клиентом, так она это назвала, что я не смог проникнуться проблемами этого человека и что я вообще не понимал всей тонкости работы с людьми. Возможно, она на самом деле искренне считала, что это самый лучший способ обучения, но я испытывал унижение и, как мне казалось, выглядел смешным в глазах остальных участников группы. Мне было больно и обидно. После этого случая я долгое время избегал подобных ситуаций и не хотел работать перед большой аудиторией. Я злился на консультанта за то, что она использовала меня, и злился на себя за то, что не смог ей противостоять.

Обычная реакция на предательство

Чаще всего в подобных ситуациях мы *отрицаем* боль и обиду. Мы притворяемся, что с нами все в порядке. Так мы поступали раньше, и это помогало нам справляться с горечью разочарования и болью предательства. Так мы поступаем и теперь. Но отрицание боли не избавляет нас от нее, не дает нам ее пережить и сделать необходимые выводы. Более того, если мы отрицаем негативные чувства, то становимся раздражительными и подавленными. И закрываемся от того, кто причинил нам боль. Такая реакция говорит о том, что внутри нас что-то действительно не в порядке и что нам стоит на это обратить внимание.

Другой распространенной реакцией на разочарование, неудачу и предательство является *уход в себя*. Нам плохо, и мы говорим себе: «Зачем вообще быть открытым и доверять кому-то? Зачем рассказывать другим о своей боли? Они меня не поймут, всем на всех наплевать». Или мы можем прибегнуть к помощи духовных идей, чтобы притупить боль: «Я должен быть зрелой личностью, должен уметь справляться с болью», «Гнев и боль испытывают только незрелые личности», «Я создаю эти ситуации ради какой-то собственной выгоды», – и так далее и тому подобное. Но уход в себя или подмена чувств разными идеями не помогают, так же как и отрицание. Наоборот: это подавляет жизненную энергию и

способность радоваться жизни.

И, наконец, третий стиль поведения при столкновении с предательством состоит в том, что мы *обижаемся и начинаем обвинять* предателя или ситуацию, в которую попали. Многие из нас не могут справиться с обидой в течение многих лет. Это приводит к развитию циничного отношения к жизни и к людям. Мы годами носим в себе обиду, разрушая собственное психологическое здоровье. Мы становимся раздражительными и постоянно критикуем других, чтобы хоть как-то снизить внутреннее напряжение и частично избавиться от гнева. Все эти реакции естественны и предсказуемы, но нам необходимо глубже исследовать то, что с нами происходит, иначе мы ничему не научимся и не вырастем. Вместо этого мы так и останемся в роли жертвы, а наше недоверие усилится. И с очень большой долей вероятности рано или поздно мы снова попадем в ситуацию предательства и разочарования.

Всех нас когда-то предавали. Внутри каждого из нас есть эта боль. Она может выражаться в следующих переживаниях:

- «Меня не поддерживают»;
- «Меня не любят»;
- «Меня не понимают, оскорбляют или обманывают»;
- «Меня не замечают, игнорируют»;
- «Меня бросили» и т. д.

Травма предательства уходит корнями в детство, но чаще всего мы не осознаем того, что прошлый опыт до сих пор влияет на нашу жизнь. Когда мы сталкиваемся с разочарованием или беспокойством, или когда что-то приносит нам глубокую боль и опустошение, травма предательства вновь напоминает о себе.

Предательства ведут нас вверх по лестнице осознания

Когда мы на что-то очень надеемся, но наши надежды терпят крах, либо когда другой человек нас обманывает или – более того – предает, внутри нас буквально бушуют эмоции. Эта энергия прекрасна, и очень важно не подавлять ее. Мы сделали большой шаг вперед, позволив себе испытывать сильные эмоции. Но мы не должны на этом останавливаться.

Нам необходимо работать с негативными эмоциями, чтобы расти, и здесь важно знать – как. Подобные ситуации – это ступени, по которым мы можем двигаться вверх.

Недавно к нам на сессию приехал мужчина из Австралии. За несколько месяцев до этого от него ушла жена, забрав с собой двоих детей. Мужчина чувствовал себя опустошенным. Он рассказал нам, что они прожили вместе больше тринадцати лет и все эти годы постоянно ссорились, в основном

из-за пустяков. Теперь он глубоко сожалеет о том, что придирался к каждой мелочи, о том, что ему все время нужно было быть правым, о том, что он никогда не прислушивался к ее мнению, и вообще о том, что он никогда толком не любил ее и не уважал.

Он также понимал, что проявлял нетерпение и критичность и к подчиненным на работе. Он ставил перед ними слишком трудные задачи и был крайне суров, когда они совершали ошибки. Подчиненные его боялись.

Еще он рассказал нам, что когда ему было шесть лет, большую часть вечеров после школы он работал вместе с отцом, который отчаянно пытался остаться на плаву, но в итоге все равно разорился. Его отец был слишком авторитарен, требуя от шестилетнего мальчугана усердия и не прощая ему никаких оплошностей, хотя сам чувствовал себя неудачником. Мы помогли этому мужчине понять, что требования, которые он предъявлял к другим, были лишь отражением той высокой планки, которую он установил сам для себя.

Таким образом он пытался убежать от страха. Он боялся оказаться таким же неудачником, как его отец. Уход жены заставил его взглянуть на себя с совершенно иной точки зрения. Он стал посещать длительную терапию, наладил отношения с матерью, а в его отношениях с сестрой появились душевная близость и теплота. Он научился мягче относиться к подчиненным на работе и впервые в жизни позволил себе плакать.

Амана: В 22 года мне пришлось испытать сильные неприятные эмоции. До этого времени я была успешна во всем, у меня никогда не было больших неудач. В 22 я решила стать репортером. Тогда, после долгого путешествия, я почувствовала, что настало время учиться, и выбрала факультет журналистики. Как я теперь понимаю, это решение было продиктовано амбициями и совершенно не совпадало с моим внутренним состоянием на тот момент. Я стала сдавать экзамены и провалила их. Это был такой удар по моему эго, что я долгое время находилась в глубоком шоке. Я привыкла быть первой в классе, и мысль о том, что кто-то мог отвергнуть меня из-за того, что я не соответствую каким-то требованиям, никогда не приходила мне в голову.

Этот опыт заставил меня погрузиться в свой внутренний мир. Неожиданно я оказалась в черной дыре собственной никчемности. Мне было ужасно стыдно. Я чувствовала себя неудачницей. Впервые я столкнулась со своими ограничениями, и это оказалось чрезвычайно полезно. Теперь я благодарна тому, что со мной тогда случилось. Не знаю, кем бы я стала, если бы меня приняли в колледж. Благодаря провалу я впервые ощутила себя человеком, я начала чувствовать. Помню, как я лежала на кровати и плакала. Я плакала впервые со времен детства. Взрослея, я настолько закрылась от мира, что меня вообще ничего не трогало, и я привыкла так жить. В тот день я плакала, чувствуя, что умираю, мне было бесконечно стыдно, я не могла взглянуть в лицо этому миру.

Мое сердце разрывалось на куски.

Я не до конца понимала, что со мной произошло, но теперь, оглядываясь назад, я вижу, что тогда пострадало мое чувство собственного достоинства. Я глубоко переживала боль, и постепенно она начала слабеть.

Вскоре после того события я встретила духовного учителя и занялась медитацией. То, к чему я неосознанно стремилась, постепенно наполняло мою жизнь. Неудача и глубокое переживание горя стали для меня своего рода инициацией. Так началось мое путешествие во внутренний мир.

Неудачи, разочарования и предательства создают напряжение, необходимое для дальнейшего роста. Они заставляют нас двигаться вверх по лестнице осознанности.

Подобные переживания помогают нам проснуться. Они сообщают, что внутри нас есть неблагополучие, с которым нужно разобраться.

Благодаря своим страданиям мы можем стать мудрее и человечнее. Осознание того, что все происходящее имеет глубокий смысл, побуждает нас к внутренней работе.

Криш: Вскоре после того, как я закончил колледж, меня бросила девушка, с которой мы были вместе в течение трех лет. Я попал в пространство такого сильного страха, одиночества и смущения, что в течение нескольких месяцев ничем не мог заниматься. Мне понадобилось целых три года, чтобы справиться с болью расставания.

Я никак не мог понять, почему все это случилось и что происходит. Трещина в наших отношениях появилась за год до окончательного разрыва, поэтому, расставаясь, мы оба понимали, что так нужно. Но откуда столько боли? Три года я не мог оправиться. Я думал, что мои страдания никогда не кончатся. Это было невыносимо. В то время я еще ничего не знал о том, что глубоко внутри себя мы помним все те детские травмы, когда нам казалось, что нас покинули навсегда.

В конце концов, я оправился от депрессии и перестал паниковать, но все равно только и думал о том, что я сделал не так и как можно все начать сначала. Я замучил своих близких тем, что бесконечно себя жалел. Правда, что-то внутри меня поменялось. Во мне появилась глубина. Я обнаружил внутри себя источник, из которого мог черпать силы, чтобы справиться с любой ситуацией. Это было похоже на долгое падение. Я ушел в себя настолько, насколько мог, и внутри обнаружил пространство, в котором мог отдохнуть и чувствовал поддержку. Изменилось и мое отношение к окружающим: детская наивность ушла, зато появилась способность сопереживать. Я словно очнулся от той жизни, в которой был похож на робота, живущего по чужому сценарию. До этого для меня были важны одни лишь достижения, а все неприятные чувства я прятал как можно глубже.

С тех пор мне стало гораздо легче справляться с разлукой и расставанием. Впервые столкнувшись с разочарованием и предательством и пережив их, мы понимаем, что жизнь на

этом не заканчивается. Благодаря этому осознанию дальнейшие неудачи и падения приносят нам, наверное, не меньше боли, но случившееся уже не так захватывает, и восстанавливаемся мы гораздо быстрее.

Предательства разбивают наши сердца. Предательства могут сломить нашу способность управлять собственной жизнью. Они переворачивают все наши представления с ног на голову и больно ударяют по нашему малюсенькому эго, которое стремится все понять и объяснить. Они сталкивают нас лицом к лицу с самыми глубинными сомнениями и страхами, провоцируя ощущение, что никто о нас не заботится, или что существование нас не поддерживает. Предательства затрагивают ту часть нашего внутреннего мира, которая все время пугается и дрожит, часто по каким-то иррациональным причинам. В этой части живет наша боязнь не справиться с ситуацией, не выжить в определенных условиях, не получить поддержку и любовь.

Мы можем отрицать, что внутри нас есть эта бедная, запуганная до смерти часть, и тратить огромные усилия на то, чтобы держать все под контролем и не чувствовать ужаса. Но предательства поднимают наши страхи на поверхность и показывают нам, как мало мы доверяем. Через разочарования, неудачи и потери жизнь учит нас истинному доверию, доверию, которое неподвластно никаким жизненным перипетиям.

Глава 2

Два вида доверия

Ложное доверие и доверие истинное

Несмотря на то что мы спим, внутри нас есть часть, которая бдительна всегда. Именно она ведет нас к тому, что однажды мы возвращаемся к себе и познаем истину собственного существования.

Руми

Недавно на групповом занятии одна женщина поделилась с нами тем, что в отношениях с любимым мужчиной она чувствует себя крайне уязвимой, поскольку подозревает, что он ей изменяет. Она всегда сомневалась, что ему можно доверять. Много раз она разговаривала с ним о его отношениях с другими женщинами, но он всегда отрицал такую возможность. Тем не менее она не чувствовала себя защищенной и почему-то никак не могла ему поверить. Вернувшись с занятия, она застала его с женщиной; оказалось, что они были вместе уже какое-то время. Более того, он сказал ей, что хочет расстаться. Это было для нее самым настоящим предательством. Она почувствовала, что никогда больше не сможет верить ни одному мужчине.

Мы помогли ей пережить возникшие гнев и боль и объ-

яснили, что ее доверие вовсе не было доверием – это были лишь ее ожидания и надежды. Этот чрезвычайно болезненный опыт оказался для нее своего рода подарком, так как рассеял пелену иллюзий и помог начать доверять самой себе. Все время, пока она жила с этим мужчиной, она чувствовала, что он не для нее, но никак не могла себе в этом признаться, предпочитая верить его лживым увещаниям. Ее так называемое доверие оказалось ложным. Измена помогла ей выйти за рамки ложного доверия и обратиться к самой себе в поисках истинного доверия жизни и самой себе. Этот опыт помог ей научиться прислушиваться к собственным чувствам. Она обрела смелость и начала воспринимать факты и людей такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими ей хотелось бы их видеть. Чаще всего расставание с иллюзиями связано с глубокой болью.

Ложное представление о доверии и недоверие всему и вся

Ложное доверие основывается на том, как к нам относятся другие люди и мир в целом. Мы «доверяем» другому, если он поступает с нами так, как нам того хочется, или так, как, по нашему мнению, люди должны поступать друг с другом. Мы «доверяем» другому тогда, когда он или она оправдывает наши ожидания. Если же партнер обижает нас или нарушает наши права, мы перестаем ему верить. На самом деле, такое

доверие – это не совсем доверие, поскольку оно зависит от внешних факторов. И когда мы говорим, что доверяем, мы имеем в виду чаще всего именно «ложное доверие». Фразы: «Я верю тебе» или «Я доверяю этому человеку» означают, что отношение этого человека к нам вызывает доверие. Однако на самом деле мы чрезвычайно редко по-настоящему понимаем человека. Мы видим лишь его часть, не воспринимая его в целом. Рано или поздно он, скорее всего, совершит нечто, что подорвет наше к нему «доверие». А когда со стороны других людей предательств и посягательств на наши права накопится достаточно много, мы перестанем доверять им в принципе. При этом мы вполне можем продолжать носить маску «доверия» и «открытости». Но для большинства из нас привычно чувствовать ложное доверие или полное недоверие другим вообще.

Обычно мы не осознаем степень собственного недоверия людям – точно так же, как не чувствуем, что слишком идеализируем их. Чаще всего недоверие отражает скорее нашу эмоциональную реакцию, нежели зрелый отклик на поведение другого. Действия или слова, вызывающие у нас недоверие, затрагивают в нашем внутреннем пространстве часть, которая уже давно болит и никому не верит. Как будто внутри нас есть своего рода банк недоверия, который открывается и принимает очередной вклад, и таких вкладов в нашей жизни накопилось уже очень много. Этот банк мы называем «глобальным недоверием». Он лишает человека здравого

смысла, мешает ему быть объективным и ясно видеть проблему. Восприятие искажается из-за эмоций, накопленных в прошлом и связанных с предательствами и нарушениями границ. Эмоции окрашивают видение ситуации в негативные тона.

Когда слова или действия другого задевают нас, внутри оживают воспоминания о прошлых предательствах, вторжениях и разлуках. Особенно сильно на нас влияют воспоминания детства.

Наше недоверие формировалось в моменты ранних травм и со временем стало очень глубоким. Оно живет в самых потаенных уголках нашего подсознания и ждет, когда кто-то или что-то его затронет и оно сможет показать себя. Спровоцировать проявление недоверия могут наши возлюбленные, друзья, начальники, дети или родители – то есть любой важный для нас человек, тот, кому мы отдаем значительную часть своей энергии. Жизненные события также заставляют наше недоверие выходить на поверхность. Когда часть, которая не доверяет, спровоцирована, мы чувствуем боль не только из-за того, что происходит прямо сейчас, но и всю боль от прежних предательств и потерь. Недоверие становится настолько значительным, что начинает вмешиваться в наши отношения с близкими или коллегами по работе. Но нам хочется оставаться в иллюзиях, и каждый новый обман попросту добавляется к нашему постоянно растущему списку неудач.

Криш: Например, я очень волнуюсь, когда мне приходится иметь дело с людьми, на которых нельзя положиться. Исходя из своих ложных представлений о доверии, я считаю, что мир должен быть местом, где живут только ответственные люди. Я, как ребенок, все еще верю в то, что поступки людей должны соответствовать их словам и что все должны относиться друг к другу (то есть ко мне) с уважением. (Хотя я сам иногда не делаю того, о чем говорю.) На самом деле, за моим «ложным доверием» скрывается глобальное недоверие и убеждение, что люди никогда не станут относиться ко мне так, как я этого хочу. И когда они оправдывают мои самые мрачные ожидания, я чувствую, что придуманный мир рухнет, и прихожу в ярость от того, что меня опять обманули, опять предали.

Недавно в нашем городе у одного оптового торговца я купил подержанный скутер. Я заплатил деньги и получил чек, но человек, который продал мне мотороллер, сказал, что до вступления в права собственности мне нужно подождать какое-то время. В мире автомобилей и разных транспортных средств я всегда чувствовал себя неуютно, поэтому, покупая что-то из техники, я легко поддаюсь давлению со стороны продавцов. Итак, я не уточнил сроков, не взял никаких гарантий и вышел из магазина, наивно полагая, что через несколько дней смогу разъезжать на собственном скутере. Мне потребовалось целых три недели, чтобы оформить эту чертову покупку, и это случилось лишь после множе-

ства телефонных звонков, которые мне никто не оплатил, и нескольких приступов ярости в офисе у торговца. Этот случай наглядно показал мне, что я все еще пребываю в иллюзиях о том, что мир – безопасное, полное любви место, где можно доверять друг другу и не бояться быть уязвимым. Не сомневаюсь, что моя реакция была вызвана накопленным опытом неуважительного отношения ко мне со стороны других, а также моим нежеланием расстаться с ложным представлением о доверии.

Маятник, на одной стороне которого находится уход в себя, а на другой – надежда

Если мы живем ложными представлениями о доверии, то постоянно переходим от надежды к отчаянию и наоборот. Когда мы завязываем новые отношения или попадаем в необычную для нас жизненную ситуацию, мы настроены позитивно и полны радужных планов. В этот момент мы, словно дети, проявляем слепую наивность. А потом разочаровываемся, злимся, обижаемся, наши надежды рушатся, и на их место приходит чувство отчаяния и глубокое убеждение в том, что вообще никому нельзя верить. И этот цикл повторяется снова и снова, и каждый раз мы проявляем все ту же наивность, которая сменяется все тем же беспросветным отчаянием. И через какое-то время, измотанные постоянными

переходами от одного полюса к другому, мы становимся ничтожными и безжизненными. Но все-таки не желаем расстаться с детскими мечтами о том, что кто-нибудь когда-нибудь подарит нам счастье.

Чтобы выйти из порочного круга надежд, ожиданий, отчаяния, обид, горечи и обвинений, нам нужно найти новый способ взаимодействия с действительностью и с окружающими нас людьми.

Необходимо принять тот факт, что иногда люди будут относиться к нам не так, как нам хотелось бы. Нам нужно научиться по-новому воспринимать болезненные ситуации, приносящие жестокое разочарование.

Другими словами, нам нужно научиться понимать смысл происходящего, извлекать уроки из событий, в которых наше сердце сжимается, и нам хочется закрыться от целого мира навсегда. Парадоксально, но именно травмирующий опыт помогает нам расти, становиться более зрелыми и выходить за рамки ложных представлений о доверии. Без разочарований и предательств мы так и остались бы наивными детьми, слепо верящими в собственные недостижимые идеалы. Переживая боль потерь и неудач, мы становимся мудрее и смелее. Мы совершаем огромный скачок в сознании: иллюзии, что люди будут относиться к нам определенным образом, и горечь разочарования от неоправданных надежд сменяются ощущением, что жизнь всегда поддерживает нас – даже тогда, когда нам грустно, больно и обидно. Так мы путешеству-

ем в поисках истинного доверия себе, жизни и другим людям.

Истинное доверие

Истинное доверие основывается на глубоком внутреннем ощущении, что существование поддерживает нас. Это внутреннее знание о том, что любой опыт, который мы получаем в жизни – неважно, негативный он или позитивный, приятный или болезненный, – является неотъемлемой частью нашего развития. Это также глубокая внутренняя убежденность в том, что любая боль, если с ней не бороться, делает нас взрослее и мудрее. Обладая доверием такого рода, мы способны восстанавливаться после самых жестоких разочарований, потерь и разлук, возрождаться снова и снова и сохранять позитивное отношение к жизни. По сути, истинное доверие не зависит от того, хорошо или плохо относятся к нам другие люди.

Истинное доверие живет глубоко внутри нас, и внешние события на него никак не влияют. Большинство из нас не обладает доверием такого качества. Конечно, в детстве мы были невинными и абсолютно открытыми миру, но наше доверие тогда еще не подверглось испытаниям. С годами же мы почти утратили связь со своим внутренним источником радости и доверия. И все же ту наивную веру в жизнь и в себя, которую мы проявляли в детстве, можно трансформи-

ровать в зрелое истинное доверие. Вне зависимости от того, насколько травмирующим был наш опыт, мы способны развить в себе качества истинного, зрелого доверия с помощью постоянной, упорной внутренней работы.

Верить в себя по-настоящему – не означает вообще никогда не проявлять недоверия. Недоверие просто становится откликом на то, что происходит прямо сейчас. Мы взаимодействуем с человеком или разбираемся с событием, основываясь на ясном понимании ситуации и никак не вовлекаясь эмоционально. То, что мы видим и чувствуем, приводит нас к выводу, что этот человек (или ситуация) не безопасен, и нам не стоит быть с ним открытым. Вот так просто. Незачем злиться или расстраиваться из-за поведения другого. Просто в данной ситуации нет никаких гарантий, что этот человек не сделает нам больно, и интуитивно мы чувствуем, что ему не стоит доверять. Наше решение основано на ясном понимании и принятии того, что мир таков, каков он есть. Подобное восприятие позволяет нам быть избирательными. Мы учимся открываться только тогда, когда чувствуем, что нас понимают и принимают. Если же ситуация такова, что лучше поостеречься, то мы вполне можем оставаться закрытыми и не доверять. Мы учимся видеть реальность как таковую.

Даже если кто-то не доверяет нам или, более того, обманывает, то с глубокой верой в себя нам гораздо легче защищаться, проявляя ответное недоверие, вместо то-

го чтобы, как раньше, позволять ситуации влиять на все свое существо.

Переход от иллюзий к реальности

Мы можем восстановить способность к истинному доверию, снова поверив в себя. Жизнь, существование, или Бог (вы можете использовать любое слово, какое вам больше нравится) стремится пробудить нас ото сна, освободить от иллюзий. Судьба продолжает крушить наши надежды и не оправдывать ожидания для того, чтобы мы, наконец, открыли глаза и увидели жизнь такой, какая она есть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.