

Валерио Альбисетти

ЛЮБОВЬ

Как прожить вместе всю жизнь

Посвящается моим родителям Альфредо и Марии

Валерио Альбисетти является одной из наиболее значительных фигур в современном психоанализе. Швейцарец по происхождению, он проводит конференции и семинары в самых крупных городах Европы и Америки. Он основатель персоналистской психотерапии и автор многих популярных книг.

Введение

Для меня эта книга - своего рода вызов.

Вызов заключается в попытке выявить постоянные величины, указать ориентиры в мире эмоций и чувств, то есть в тех сферах, которые человек многие тысячелетия - возможно, даже со времени своего появления на земле - воспринимает как таинственные, непостижимые, туманные, опасные и двусмысленные.

Работая долгие годы психоаналитиком, я понял, что у нас больше не считается нормальным, чтобы любовь - я имею в виду чувство, всецело связывающее двоих людей психически, сексуально и духовно - продолжалась всю жизнь.

В последнее время я постоянно имею дело с публикациями моих коллег-психоаналитиков и другими интеллектуальными трудами, авторы которых утверждают и доказывают, что отношения любви непостижимы, неконтролируемы и необъяснимы, причём считают, что так это и должно быть. Некоторые из них заходят ещё дальше, говоря, что любовь по самой своей природе должна содержать в себе болезнь, патологию. Отсюда, по их мнению, проистекает неподвластная никаким законам, выходящая за все рамки сила, которая делает всё дозволенным в отношениях между партнёрами.

Если это верно, если следует ожидать, что, когда мы полюбим, станут выходить на поверхность наши отрицательные, неведомые, губительные фантазмы, то мои исследования - как психоаналитика и писателя - совершенно бесполезны.

Однако это не так.

Я не хочу верить в то, что в любви невозможно делиться всем, что чувства должны оставаться неясными, двусмысленными, невыразимыми, неадекватными.

Почему мне со всех сторон говорят, будто на самом деле в отношениях между мужчиной и женщиной необходим обман, компромисс? Почему все утверждают, что любовь напоминает скорее состязание, ненависть, чем дружбу и сопричастность? С другой стороны, повседневная жизнь, реальность, в которой мы живём, показывает,

что в семье коренится высочайшая степень невроза, насилия. История отношений между партнёрами часто представляет собой мрачный путь, ведущий ко взаимному разрушению, к сущностной разобщённости.

Почему так происходит?

Любовь невыразима - вот почему, когда о ней говорят, оказывается, что один человек имеет в виду одно, другой - совершенно другое, прямо противоположное. Любовь содержит в себе жизнь и смерть, здоровье и болезнь, добро и зло. Такова её сущность, и потому она ускользает от всех попыток заключить её в рамки, подчинить каким-либо правилам.

Хотя такой опыт и переживают, по крайней мере однажды в жизни, все люди, никому не удаётся рассказать о своей любви полностью: обо всех её оттенках, превратностях, страхах, планах, фантазиях, невысказанных моментах. Слова бесполезны, потому что любовь, как и счастье, принадлежит к сфере мифов. Она связана с душой. Она неопределима. Только поэзия, искусство может приблизиться к ней. Она сложна, многообразна, устремлена ввысь, неукротима, соединяет самые глубокие тайники души, где переплетаются между собой добро и зло, жизнь и смерть, где логика и здравый смысл сменяются желаниями, эмоциями и чувствами. Она стремится к абсолюту, но не желает, чтобы её абсолютизировали, гипостазировали, как хотел бы того человек.

Но человечество больно - ему не удаётся пребывать в рамках извечной дихотомической игры знания о неизбежности смерти и нежелания о ней знать, - и оно изобрело время, поскольку сочло необходимым дать определение жизни. Поэтому оно мечтает о любви, говорит о ней всегда и всюду, и всё же не умеет любить. В силу своего невроза оно заставило любовь выйти из свойственной ей невыразимости, чтобы дать ей имя. Человечество боится, не может больше встретиться лицом к лицу с непознаваемым, неведомым. Вот почему ему приходится всему давать имя, определение. С веками оно привыкло проводить всё, что его окружает, через так называемый "разум", не ведая о том, что любовь - это также интуиция, несоизмеримость, тайна.

Сегодня нам понятно, почему человек, достигнув невиданного уровня научно-технического прогресса, ненамного улучшил (если вообще улучшил) своё познание тайны любви, жизни, самого себя. С одной стороны, он смешивает любовь с обладанием, с другой - отделяет любовь от развития мира, индивида, отношений между людьми, чтобы сделать её неосуществимой иллюзией совершенного всемогущества. В этом "бреду всемогущества" человек извлекает любовь из своей личной и общественной истории и превращает её в миф о счастье: "И жили они в счастии и радости". Однако всем этим он стерилизует, убивает любовь, представляя её неспособной меняться, жёсткой, приписывая ей собственные неврозы и в связи с ней показывая всю смертность, которой пронизано всё существование человека конца второго тысячелетия и которая приводит к тому, что мы говорим друг другу: "Ты не умеешь любить", замыкая таким образом демонический, заклятый круг, исключаящий изменение, разнообразие.

Но делается ли всё это намеренно, умышленно, или же по неведению, в силу неспособности, ограниченности?

Этого я не знаю и в настоящей книге не стремлюсь выяснять.

Знаю только, что, с какой бы стороны и на каком бы уровне осознанности ни атаковали любовь, она победит, потому что она динамична, неповторима, волшебна, несокрушима - одним словом, божественна.

Любовь победит по той простой причине, что без любви человек не может существовать. По определению. Разумеется, я говорю не только о сексе, не только об отношениях между мужчиной и женщиной, но также, и прежде всего, о тех координатах, в которые включена любовь: о жизни и смерти, о добре и зле, о Боге.

I. Принять вызов: любить

Не бояться любить

Жизнь включает в себя смерть и сама включена в неё.

Жизнь не поддаётся определению, она бесконечно интенсивна и широка, и человек может воспринимать её только в том случае, если войдёт в дихотомическую игру знания о неизбежности смерти и нежелания о ней знать (см. В. Альбисетти. *Быть счастливыми. Психотерапия для всех*. Издательство "Паолине". Москва, 2000).

Невозможно говорить о любви, не говоря о психике и о человеческой сущности. Мы уже преодолели взгляд на личность как на статическую, неизменную систему. Нет ничего более динамичного, свободного и открытого, чем течение жизни.

Любовь уходит корнями в само существование человека, в подсознание, где соединяются противоположности, где оказывается непрочной граница между личностной целостностью и болезнью, где исчезает способность судить, но где можно и должно искать начало неудовлетворённости жизнью, тоски, чувства одиночества, желания завершенности и совершенства, где находится причина страданий человека и. в сущности, смысл жизни, бесконечность, точка отправления.

Всё это пугает, я знаю. Может быть, именно поэтому, с одной стороны, нам советуют воспринимать любовь такой, какая она есть, как будто единственная наша задача состоит в том, чтобы переживать её пассивно; с другой стороны, нас учат практическому применению различных механизмов в отношениях любви, вплоть до самых мелких. Я не верю ни в одно, ни в другое. Оба подхода продиктованы страхом.

Я хотел бы убедить читателя использовать иную возможность: не бояться. Не бояться погрузиться в мир любви - столь сложный, но плодотворный и жизненно важный. Войти в него означает войти в самих себя, понять свою истинную сущность, пережить те особые состояния психики и духа, в которых каждый встречается с отражением собственного "я", узнаёт свои пределы, испытывает себя, углубляет самопознание. Если человек убегает от этого, находя убежище в сексе, беспорядочных отношениях или попытке избежать страдания, значит, он болен, он боится жизни.

Любовь - это риск. Риск потерять себя в другом человеке и остановиться, не сумев выйти из этого состояния. Но у нас есть также возможность глубоко узнать друг друга и вместе обрести ещё большую жизненную силу.

Любить - это значит открываться. Это игра в открытую, в то время как всё в нашем мире учит нас закрываться, защищаться, использовать любые средства, лишь бы не подвергать себя опасности, чтобы нас не ранили, не уничтожили, не "купили".

Любовь - это истина. Она не признаёт уловок, компромиссов, двойной или тройной игры. Она пряма и сущностна.

Любовь - это замысел. Она обречена на смерть, если не проходит определённый путь.

Любить - это значит делать выбор. Не принимать покорно то, что нам предлагают, но претендовать на активную, творческую роль в формировании отношений, никогда не искать удобного пути, стремясь к истинному супружеству умов прежде, чем тел.

Любовь - это достоинство. Она не довольствуется тем, что попадётся под руку, не заполняет сексом внутреннюю пустоту, но уважает себя, свою уникальность.

Любовь - это целостность. Отношения истинной любви никогда не ломают, не ранят личность человека, но напротив, возвышают её и помогают ей расти.

Любить означает придавать смысл жизни. Переживая опыт любви, мы начинаем видеть истинное, незримое значение вещей и событий, из которых составляется линия человеческой жизни.

Любовь - это познание. Благодаря ей мы становимся причастными мудрости, узнаём новые пути, которые иначе остались бы для нас неизвестными, и приходим к самим себе.

Однако существует прямая противоположность всему этому.

Вот почему любовь - это также свобода. Свобода жить или болеть, умирать. Выбор за нами. От уровня нашего невроза зависит то, как, когда и насколько сможем мы войти в любовь; ведь для того чтобы была любовь, нужно иметь способность любить. Любовь не появляется из ничего, не приходит ко всем. Точнее, мы все можем любить, обладаем в потенциале этим свойством; но немногие ищут любовь, находят её и осуществляют, потому что способность к любви идёт наравне с ростом личности. Ни то ни другое не даётся как дар, поступающий извне и могущий выпасть каждому, как некое необычайное событие. Вне нас самих не существует ничего. Внешний мир есть не что иное, как отражение нашего внутреннего содержания. Или, во всяком случае, мир - это лишь то, что мы воспринимаем.

Только познав самих себя, можно познать любовь.

Это одно и то же.

Зрелость личности, то есть способность любить - это необыкновенное состояние, которое мы все хотели бы обрести, испытать, но которое не относится к сфере удачи, случая: оно предваряется долгим, трудным, выстраданным путём подготовки, тренировки. Это нечто необычайное, являющее собой результат обычного; и именно это есть наше истинное, подлинное состояние как человеческих существ.

Не нужно завидовать счастливой паре или зрелой личности! Не нужно думать, что нам не повезло или мы не способны! Мы все имеем возможность расти и стать способными любить.

Мы созданы для этого.

В этом наше предназначение. Единственное.

Следовательно, не нужно думать, что счастье в любви и мудрость - это дары, приходящие неизвестно откуда и только к особо удачливым людям.

Но будем внимательны!

Невозможно любить, если мы не вступили прежде, и уже давно, на путь духовного роста. Это ключ, магический шифр, дающий нам, сколь бы ни были мы малы, возможность уверенно продвигаться по пути любви.

Человеку, не развивающему собственную личность, лучше не вступать на этот путь, не любить. Это совет настоящего друга.

Влюблённость и любовь

Перед тем как перейти к общей характеристике пути к настоящей, истинной и долговременной любви, я хотел бы очистить поле от классического элемента, вносящего неясность: влюблённости.

Почти все путают любовь с влюблённостью. Женские журналы, телепередачи, фильмы, литература (за исключением некоторых авторов) превозносят момент влюблённости, как будто в ней суть настоящей любви. А ведь достаточно иметь немного здравого смысла, чтобы понять, что переживание влюблённости сильно отличается от постоянной любви.

Сегодня мы живём в таком обществе, в котором ценность всякой вещи зависит от рыночного спроса, имидж продукта важнее самого продукта, средства массовой информации стали настолько могущественными, что создают самые настоящие поведенческие модели. Любовь же, путь личностного роста, дух почти повсюду на земном шаре имеют мало значения, не ценятся. В этом обществе влюблённость переживается как любовь, потому что важен образ индивида, но не его зрелость. Средства массовой информации оказывают программирующее действие на мысли и чувства: теперь все люди одинаково думают и любят - или считают, что любят. Непохожесть - то, что отходит от общепринятой модели, - воспринимается как тревожный знак, отклонение. В таком обществе, в котором жизнь человека поглощается работой и другими обязанностями, ощущение одиночества и покинутости неудержимо распространяется, а общение между людьми почти совсем исчезло, секс нередко считается единственным актом, способным дать видимость общения, тепла, единения между человеческими существами. Современный человек уже не умеет общаться ни словами, ни жестами, и та форма общения, которая, по моему мнению, безусловно является самой последней и применимой только в строго определённом контексте - сексуальные отношения, - для многих становится первой и единственной. Ощущая сексуальное влечение к партнёру, человек верит, что нашёл большую любовь. Более того, это принимается за доказательство интенсивности и правильности отношений, в то время как на самом деле являет собой всего лишь доказательство глубокой неспособности общаться другими способами.

Итак, мы путаем влюблённость с любовью.

Я перечислю некоторые свойства и того и другого, чтобы читатель мог понять, переживает ли он моменты влюблённости или идёт по пути любви.

Влюблённость принадлежит к животной природе человека, любовь - к его зрелости. Для того чтобы влюбиться, не нужно мужества: достаточно пустить всё на самотёк и дать себе волю. Но я обращаюсь к людям, которые хотят использовать свой разум и способность к трансцендентности. А иначе, чем бы мы отличались от животных? Для влюблённости секс имеет решающее значение, в отношениях любви он необязателен. Многие люди считают себя "хитрыми", живя так, как они живут: больше во влюблённости, чем в любви. Но они ведут себя так только потому, что не хотят признать бедности своих эмоций и своей неспособности общаться каким-либо иным способом, кроме сексуального.

Во влюблённости человек видоизменяет, искажает реальную действительность, приспособляя её к этим отношениям; в любви реальность становится неотъемлемой частью отношений, возвышая и укрепляя их.

В состоянии влюблённости образ другого человека становится наваждением, без него жизнь кончена; в любви партнёр всегда присутствует, отношения с ним продолжаются всё время, потому что мы построили или строим вместе с ним замысел, саму жизнь.

Влюблённость - это не замысел, это лишь восторженность момента, даже если она продолжается месяцы или годы.

Влюблённость покрывает глубокое внутреннее одиночество, человек стремится быть вместе с партнёром для того, чтобы чувствовать себя живым; в любви наш духовный мир - автономный, независимый от партнёра - в результате свободного выбора соединяется с миром любимого человека, чтобы идти дальше вместе.

Влюблённость - это искра, принимаемая за огонь; любовь - это пламя, которое постоянно поддерживается.

Во влюблённости восторженное состояние возможно только в присутствии партнёра; в любви счастье составляет постоянную основу жизни.

Влюблённость создаёт иллюзию роста, будучи только остановкой, временным прекращением невроза; любовь по определению являет собой личностный и, как следствие, совместный рост.

По окончании влюблённости человек испытывает ощущение огромной пустоты: возможно, оно всего лишь открывает пустоту, которая была и прежде, а теперь стала ещё более горькой. Любовь же, о которой я говорю, не видит конца, потому что пустоты не было никогда, даже до её начала.

Влюблённость боится смерти; в любви переживается много смертей, но все они растворяются благодаря умению во всём видеть смысл, значение.

Во влюблённости отрицается предел; в любви предел ищут, признают, принимают и превозносят.

Во влюблённости благоразумие изгоняется; в любви оно играет важную роль.

Влюблённость по самой своей природе исключительна; любовь универсальна.

Влюблённость - это обладание; любовь - дар.

Влюблённость господствует над людьми, переживающими её; идущие по пути любви вместе управляют своей любовью, а не управляются ею.

Влюблённый человек стремится к слиянию: обычно он одержимо воспроизводит в уме образ партнёра, его глаза, лицо... В любви постоянно делается выбор.

Сомнения ранят влюблённость, но укрепляют любовь.

Влюблённость состоит в основном из ощущений; любовь, помимо этого, включает в себя волю.

Влюблённость по существу созвучна психологии ребёнка, который в своём детском стремлении ко "всемогуществу" желает получить всё и сразу; любовь - удел зрелых людей, которые не боятся времени, но напротив, принимают его в расчёт.

Влюблённость поверхностна и довольствуется наружностью; любовь черпает силы из глубины личности партнёра. Любовь никогда не бывает поверхностной.

Влюблённости присуща потребительская логика; любви - логика бытия, познания.

Страдание убивает влюблённость; любовь включает его в себя.

Во влюблённости двое превращаются в ничто; в любви они умножаются.

Влюблённость легка, но она опустошает; любовь трудна, но она наполняет.

В поисках привлекательного субъекта

Как мы уже поняли, любить могут все, но немногие это делают, предпочитая ограничиваться влюблённостью. Для того чтобы влюбиться, как известно, не требуется никакого усилия, достаточно дать волю своим чувствам, поддаться физическому влечению, определённому ощущению, не вдаваясь в глубокий анализ другого человека и самого себя.

Влюблённость - это мечтание.

В действительности мы создаём себе иллюзии относительно сложившейся ситуации. Для влюблённости важны внешние признаки: образ, походка, манера двигаться, наружность, профессия, социальный статус, материальное положение партнёра. В нашем обществе, всё более эгоистичном и поверхностном, люди подразумевают под любовью либо упоительное ощущение влечения, либо приятное чувство удовлетворения, когда они желанны, любимы. Добиваясь этого, они используют всю свою энергию. Пути достижения таких целей обычно следующие: заботиться о красоте тела, заниматься спортом, устранять возможные дефекты внешности, формировать собственное тело и лицо в соответствии с тем образцом, который в данный момент считается самым выигрышным, модным, приносящим наибольший успех.

Для возникновения влюблённости внешний вид играет решающую роль. Я бы сказал, что своеобразие, придаваемое лицу и телу, становится отличительной чертой

человека и является преимущественным элементом в общении с себе подобными и абсолютным средством обольщения, завлечения.

То же относится и к одежде, которая, чтобы способствовать привлекательности, никогда не должна отходить от моды.

Следует также иметь приветливую, любезную манеру держаться в обществе. Если же она агрессивна, то это должна быть агрессивность определённого типа, например, такая, которая напоминает поведение главного героя популярного фильма. Нужно быть интересным собеседником. Другими словами, здесь применяются те же средства, что и при продаже товаров.

Желанный, обворожительный человек -это субъект, обладающий всеми вышеперечисленными качествами. В сущности, поиск женщиной мужчины и наоборот напоминает поход в супермаркет для покупки лучшего продукта, обладающего или наибольшим количеством ингредиентов, или теми ингредиентами, которые мы предпочитаем.

Но всё это не является любовью в том смысле, в каком я её подразумеваю. Я имею в виду такую любовь, для которой неотъемлема фаза замысла, желание идти одним путём.

Ещё одно соображение может помочь нам лучше понять, как выбирают друг друга человеческие существа, как они "любят" друг друга в этом обществе: они делятся на категории в соответствии с видом спорта, которым занимаются, с посещаемым клубом, с тем, как проводят отпуск или какую слушают музыку и так далее. В нашем обществе, безнадежно неспособном общаться и всё более чуждом самому себе, достаточно признавать друг друга, чтобы появилась влюблённость. Сейчас человеческие существа тесно держатся вместе большими группами, в которых стандартизированы вкусы и способ совместного пребывания мужчины и женщины (не будем забывать о том, что модели, навязанные средствами массовой информации, распространяются одновременно во всём мире).

Люди уже не знают, что значит любить. К сожалению, они думают, что это то, о чём я говорил до сих пор, и всеми силами стараются следовать в жизни таким моделям. Они считают, что любовь проста, что это развлечение, приятный момент в течение дня и жизни, трудность же состоит только в том, чтобы правильно выбрать партнёра.

Но в подобном поведении никоим образом невозможно найти стремление к личностному и, следовательно, также совместному росту, который попросту не предусмотрен в рамках описанного подхода и тем не менее является единственным, истинным ключом к тому, что я называю любовью.

Очень много людей приходит в мой кабинет с одним и тем же вопросом: "Профессор, найду ли я подходящего мужчину/ подходящую женщину?", не зная, что проблема не в этом, что нужно задаваться другими вопросами: "В состоянии ли я любить? Обладаю ли я способностью к любви, развил ли её в себе?". Начав отвечать на эти последние вопросы, мужчина и женщина, ищущие друг друга, придут к цели - будьте уверены! Ведь тогда они прекратят погоню за привлекательным "товаром" и займутся поиском человека, вступившего на определённый путь, и их задачей будет понять, тот же ли это путь, по которому идут они сами.

Человеческие существа работают, стремятся к успеху, занимаются спортом, зарабатывают деньги и славу и для достижения этих целей уже с детства начинают идти по определённому пути. Почему же, когда речь идёт о любви, они думают, что она может случиться вдруг, по волшебству, а в их задачу входит только переживать её? В этом глубоком неведении я вижу первую причину несостоятельности отношений между мужчиной и женщиной, брака, любви. Ничто не приходит по мановению волшебной палочки, и менее всего любовь.

Теперь вы понимаете, почему я считаю, что остановиться на влюблённости - это то же самое, что променять истинное, большое богатство на сумму, взятую в долг у приятеля на несколько дней или месяцев. Если -уверяю вас! - у каждого, без единого исключения, есть в потенциале способность любить, почему бы не начать развивать, укреплять в себе эту способность уже в юности?

Когда вы видите двух людей, по-настоящему любящих друг друга, - не завидуйте им! Не думайте, что им повезло! Они пришли к этому, пройдя долгий путь, начатый много лет назад.

Способность любить

В основу способности любить входят те же элементы, которые нужны для интенсивного, творческого личностного и, соответственно, совместного роста. Чтение этих страниц может разочаровать тех, кто ожидает найти здесь инструкции для того, чтобы научиться любить. Способность любить нельзя приобрести посредством теоретического знания, как при подготовке к экзамену, когда мы слушаем лекцию или читаем учебник. Этого не выучишь наизусть.

Способность любить входит в сферу возможностей каждого человеческого существа и воплощена в нём. Как и всякая другая способность, она внутри нас. Её невозможно получить извне или от кого-то, кроме самого себя.

Нужно, однако, искать её, узнавать, принимать, чтобы потом суметь развить, расширить и укрепить. Согласно моей теории человек не может любить, если он не вырос, не стал психически и духовно зрелым. Более того, по-моему, эти понятия взаимосвязаны: не существует зрелой личности, которая не умела бы любить, и наоборот. Человеческая личность не состоит из неподвижных, разобщённых частей - она целостна на всех составляющих её уровнях. Поэтому нет, по моему мнению, человека, который был бы, например, эгоистичным у себя дома и великодушным на людях. Или в одном, или в другом месте он неискренен.

Для того чтобы быть влюблённым или любить в общепринятом смысле, нет никакой необходимости в психологической и духовной зрелости. Сегодня личностная подготовка, выставление на обсуждение собственных мнений, уменьшение своего эгоизма считаются риторическими, абсурдными, вышедшими из моды, устаревшими понятиями и даже воспринимаются как нечто отрицательное, мешающее отношениям между двумя людьми, отягощающее их.

С другой стороны, рекомендации, которые я буду давать в этой книге, являются всего лишь предложением, побуждением к росту и любви. Я ведь прекрасно знаю, что каждый из нас уникален и неповторим, что не существует рецепта, подходящего для всех, и что пути, выводящие на главную магистраль психологического и духовного роста, а следовательно, и увеличения способности любить, могут быть разными,

личными, своими для каждого человека. Те, кто знают мои взгляды, знают также, что я не разделяю точки зрения о человеке как о существе однозначном, лишённом противоречий. Я придерживаюсь диалектического подхода к изучению личности, при котором принимается в расчёт её двойственность, противоречивость, её опыт страдания (см. В. Альбисетти. *Воля к выздоровлению*. Издательство "Паолине". Cinisello Balsamo, 1987), одиночества, покинутости, но также и её стремления получить "всё и сразу", быть совершенной, разрушать саму себя -другими словами, принимаются в расчёт добро и зло, жизнь и смерть, которые есть в каждом из нас.

Я осознаю неизмеримую сложность человека и любви.

В моей теории любви ничто не превращается в предмет поклонения, ничто не выводится за рамки нашего истинного, человеческого, а значит, противоречивого измерения, полного наличия и отсутствия, удовлетворения и недостатков, ничто не выходит за пределы естественного развития природы, а следовательно, изменчивости. Всё включается в бесконечное, неизведанное движение, где нет места обману и самообману, непосредственному или скрытому господству над другим человеком, где бином «жертва-палач» исчез навсегда, где уникальность и неповторимость одного человека уважается другим, где партнёр не воспринимается только как тело и лицо. Где присутствует бесконечное желание любить, присущее человеческому существу. Существо, которое постигает и хочет постигать, которое понимает, что, для того чтобы узнать другого человека, нужно прежде узнать самого себя, и, сознавая, что истинная сущность личности навсегда останется неизведанной, всё же имеет мужество непрерывно пытаться раскрыть её значение.

Переживание влюблённости и нынешней "любви" принимает, напротив, "абсолютный" характер, претендует на совершенство и вечность. В этом случае партнёр обожествляется, абсолютизируется, делается центром, вокруг которого вращается наш воображаемый мир, становится навязчивой идеей настолько, что, когда подобные отношения заканчиваются или когда реальной действительности как-то удаётся войти в этот "бред всемогущества", в это нескончаемое желание, неудовлетворимое, потому что оно порождается неврозом, в душе остаётся только огромная пустота, безмерное разочарование, ощущение насилия, обмана, покинутости и смерти.

II. На пути к познанию

В чём состоит наша задача

Если мы спросим себя, что такое любовь, нам придёт в голову тысяча ответов, и ни один из них не удовлетворит нас полностью.

Почему?

Потому что, как я уже отметил, любовь неразрывно связана с нашим бытием здесь, на этой земле.

Мы могли бы дать любви банальное определение, сказав, что это секс, или секс плюс чувство, или только чувство.

Или же это нечто большее, или меньшее.

Нет.

Любовь - это что-то другое. И пусть об этом скажет время, пока мы готовимся вступить в третье тысячелетие.

Прежде я дал вам услышать - и вы, услышав, согласились со мной - тот голос бездонной, неопишуемой пустоты, который раздаётся в ответ на попытки дать определение любви. В том измерении, куда я хочу привести вас теперь, любовь сразу же обретает свои истинные черты, своё настоящее имя, которое было наречено ей, возможно, уже давно, изначально. Я говорю об измерении бытия. В нас всё уже заложено Богом. Теперь нам предстоит прийти к осознанию этого. Мы божественные создания. У каждого из нас, без единого исключения, есть в душе божественное ядро, даже если мы не хотим этого осознавать. Оно являет собой породивший нас источник, начало и в то же время цель. Нам достаточно заглянуть в себя поглубже, чтобы понять это, чтобы научиться называть вещи их правильными именами, чтобы найти смысл и достичь гармонии в ожидании высшей Гармонии.

Нужно познать самих себя. Достаточно заглянуть в самих себя, и любовь естественным образом назовётся своим настоящим именем. Человек необратимо одарён смыслом. Личность, хочет она того или нет, живёт со смыслом и не может выйти из него, иначе её уделом будет невроз и смерть.

Смысл находится внутри нас. Невозможно любить, если мы не обрели смысл. Вот волшебный ключ! "Люби других, как самого себя." Это и значит: если ты хочешь любить, точкой отсчёта является любовь к самому себе, познание самого себя. А для этого необходимо уметь придавать смысл, значение всем вещам.

В книге "Быть счастливыми" (В. Альбисетти. *Быть счастливыми*. Издательство Паолине, Москва, 2000) я указал на возможный источник способности придавать смысл. Человеческое существо знает о том, что ему предстоит умереть. Величие и/или драма человека состоит в знании собственной судьбы. Человек начал становиться разумным, когда узнал, что ему придётся умереть.

Тайна человеческого существа заключается именно в этом: в знании о предстоящей ему смерти. Вся жизненная игра состоит в знании о том, что мы должны умереть, и нежелании об этом знать.

В этой игре утверждения-отрицания, присутствия-отсутствия, жизни-смерти обретается свобода человеческого существа. Свобода жить, свобода заболеть. Хотим мы участвовать в этой игре или нет, сознательно или неосознанно, но мы все включены в неё. Только сумасшедший, вероятно, может быть зрителем. Тот, кто выходит из игры или думает, что вышел, не живёт, даже если убеждён в обратном. Как это ни парадоксально, такие люди обычно имеют больше денег, власти, секса и славы, чем другие. Но, что бы ни делали они в своей жизни, это не будет иметь никакого значения, потому что они не пришли к бытию, отклонились от пути психологического и духовного роста и не могут по-настоящему любить, даже если они сами иного мнения.

Значение, смысл вещей и людей превращается в ничто, если они не включены в экзистенциальный дуализм. В этом случае всё, что человек имеет, остаётся за пределами истинного значения, сущности. Тот, кто не хочет расти, никогда не войдёт в жизненный, подлинный круг человеческого существования. Всё, что он будет

думать и говорить, в действительности окажется смертным. Во всяком случае, его логика - это логика обладания.

Парадоксальным образом не существовало бы ни невроза, ни отсутствия психического покоя, не будь у человека внутренней свободы. Именно эта свобода позволяет индивиду заболеть или улучшить своё психическое состояние. Для того чтобы любить по-настоящему, личности необходимо иметь *низкий* уровень невроза. Чем он ниже, тем больше наша способность к истинной любви.

Итак, в моей теории истинной любви отправной точкой является труд самопознания, анализа, направленный на то, чтобы узнать о собственном неврозе и принять его, суметь назвать его по имени - его настоящим именем, - а затем постараться уменьшить его, зная при этом, что полностью устранить его невозможно. Человек, стремящийся свести собственный невроз к возможно более низкому уровню, поистине мужествен; это герой, воин, сын Божий.

Только на таком пути он встретит настоящую любовь, она придёт сама собой. На этом уровне уже нет необходимости её искать: она находится у человека внутри. Теперь уже он сам неким чудесным образом соединится со своим партнёром.

И тогда их отношения примут своё извечное имя: супружество. Супружество духовное, психологическое и телесное. Подлинное супружество, то есть такие отношения, при которых партнёры вместе идут по пути к бытию, к источнику и цели, к максимальному уменьшению своего невроза и, впоследствии, невроза своих детей, семьи, группы, общества.

Те же люди, которые не чувствуют себя невротиками, считают себя лучше других, не ставят вопроса о своём состоянии и путают влюблённость с любовью, - мертвы. Человек имеет возможность жить живым или мёртвым. Жить мёртвым - это значит не принимать решений, не делать выбора, не желать знать, не стремиться к познанию. Короче говоря, не придавать смысла самому себе и, следовательно, всем вещам.

Решим ли мы жить, зависит только от нас. Это индивидуальный выбор.

Он относится к сфере нашей свободы.

Мы можем прожить жизнь, или же позволить ей диктовать нам свои условия.

Прежде чем предложить вам, дорогой читатель, дорогая читательница, войти в измерение бытия, я задам вам вопросы. Перед вами всегда стояла проблема: поступить так или иначе? Правильно это или ошибочно? И разум постоянно пребывал в нерешительности, никогда не был уверен, нужно ли делать то, что вы делаете. Или нет? Вы думали: выйти ли замуж за того человека или за этого? Жениться на той женщине или на другой? И в конце концов разуму приходилось принимать решение. Когда нужно что-либо решить, а разум остаётся в одиночестве, он всегда колеблется. Поэтому может случиться, что, выйдя замуж или женившись, вы глубже узнаете своего супруга и пожалеете об этом браке.

Никто и никогда не находит для себя подходящего мужчину или подходящую женщину. Это очень странно, не правда ли? Миллионы людей ошибаются в выборе партнёра? Нет. Очевидно, что это не вина партнёра.

Не существует неподходящих мужчин или женщин.

Ошибочен уровень, на котором мы выбираем друг друга, действуем, живём. Мы подключаем к работе только разум и тело.

Войдите в мир самопознания, смысла, вступите на путь роста. Перечитайте фразы, написанные мною прежде, и вы сразу найдёте подходящего мужчину или подходящую женщину. Вы вступите в брак, и в таком супружестве я желаю вам иметь много детей.

Задача, которая стоит перед нами, заключается не в том, чтобы искать любовь - нужно войти в смысл, осознанность, бытие. Туда, где начало и конец составляют одно целое.

Наш внутренний путь

Первая фаза, которую необходимо пройти на пути к познанию, состоит в отрешённости от мирских вещей: денег, успеха, секса.

Когда мы так говорим, это кажется простым и отдаёт клерикализмом. Но проблема намного сложнее, ведь то, что мы видим вне самих себя, на самом деле уже находится внутри нас.

Если мы будем смотреть на вещи другими глазами, просто и осознанно, если будем способны любить, то, например, деньги станут для нас тем, что они есть: бумагой, денежной бумагой, которая служит для того, чтобы вступать в контакт с другими людьми, обмениваясь предметами, вещами, займами. Деньги не отрицательны сами по себе. Отрицательным может быть то значение, которое мы им придаём.

Следовательно, нужно изменить своё внутреннее содержание, а не внешние обстоятельства. Сделать это нелегко.

Каждый из нас уникален, неповторим и являет собой результат своей личной истории. Это нужно учитывать, если мы хотим стать существами, осознающими своё существование, хотя и погружёнными в непрерывное движение жизни. Движение, в котором наше "я" в процессе роста нашло возможности для приведения в действие механизмов отождествления, защиты, различных маний, наваждений, навязчивых идей; в котором оно прошло, как говорят психоаналитики, разные фазы, характерные для детства: оральную, анальную, фаллическую; в котором ему пришлось "употребить в пищу" образы матери и отца, спроецировав их внутрь; в котором оно ощущает неясный страх смерти и сильное стремление к вечности.

И всё это нельзя перепоручить никому другому.

Порой нам хотелось бы никогда не родиться, переложить на других тяжесть жизни, но это недопустимо.

Никто не может занять наше место.

Это мрачные мысли, но наше самопознание могло бы начаться именно с них, заставив нас задаться вопросами о том, где их источник и как можно с ними

справиться. Только зная скрытую часть собственной личности, свою тёмную сторону, человеческое существо может считать себя таковым. Горе человеку, если он не встретится с трудностями, не ощутит себя несчастным, если его непосредственно не коснётся боль, страдание, страх. В таком случае он ничем не будет отличаться от животного! Можно познать истинное, только познав ложное. Необходимо пройти через видимое, чтобы добраться до подлинного. Неизбежно придётся умирать, чтобы перейти к жизни.

Это должно стать для нас дисциплиной, стилем жизни, нашим способом идти по пути земного существования. Только так возможно обрести самопознание и способность любить.

Нет прямой дороги к истине.

Это с самого начала заложено в нашей душе. Реальное можно узнать только через ложное. Чтобы полюбить по-настоящему, необходимо пройти через влюблённость, или "любовь" в общепринятом смысле этого слова. Для того чтобы открыть свою истинную личность, нужно понять и устранить всякое отождествление с внешними моделями, чуждыми нашей подлинной природе. Для этого требуется делать усилия, страдать, быть мужественными, постоянно внимательными и дисциплинированными. Нужно снять с себя лишний груз, навязанный нам ложными моделями, внешними и внутренними ориентирами. В сущности, наше представление о самих себе - это тот образ, который внушили нам другие люди и с которым мы сами себя отождествляем. Для того чтобы снять со своего "я" кору накопившихся на нём отложений, часто бывает недостаточно целой жизни.

Однако надо всегда стараться это делать.

Также и потому, что иначе мы будем оставаться неудовлетворёнными, несчастными, неспособными любить.

Ещё раз подчеркну ту истину, что в нас заключена огромная, божественная сила. Даже если мы сами того не хотим, она каким-то образом подталкивает нас, побуждает начать путь. Поэтому не нужно бояться: погрузитесь в неведомый мир своей Души, в самые сокровенные её глубины! Если вам это удастся, вы придёте к источнику самих себя.

Конечно, легче и удобнее не входить внутрь самих себя, потому что, оказавшись там, мы больше не найдём указаний, правил, советов. Придётся справляться самостоятельно.

Я выбрал эту профессию, поскольку всегда думал, что психическое заболевание, в сущности, являет собой сигнал, который посылает душа. Со временем я научился соотноситься со страданием другого человека, узнавать его и называть своим именем. Таким образом и сам человек принимает страдание. Как только каждый из нас научится узнавать и принимать самого себя, он окажется в пути.

Следующий шаг - спрашивать себя о причинах того, что с нами происходит. Например, каждый раз, когда мы чувствуем себя несчастными, в том числе в любви, следует искать причину этого состояния.

Ищите её в себе.

Причины всегда находятся у нас внутри. Никогда не надо об этом забывать.

Если мы потеряем эту установку, то сойдём с пути к самопознанию. Вне самих себя невозможно найти истинную причину.

Когда мы её узнаем, станет легче *идти* дальше, и наш путь будет всё ближе подводить нас к нашему подлинному "я", к способности любить по-настоящему. Однако не следует думать, что можно обрести познание самих себя, будто выиграть соревнование, раз и навсегда преодолеть линию финиша и победить.

У того пути, о котором я говорю, нет конца.

В то время как я пишу эти строки, интуиция подсказывает мне следующее: никто никогда не сможет узнать, что пришёл к источнику своего существования, то есть к концу пути. Хорошо запомните эту мысль, чтобы не обнаружить однажды, что вы всё время шли не той дорогой, которую вы, как вам казалось, выбрали.

Например, когда вам вдруг удастся осознанно принять страдание и справиться с ним, не говорите об этом даже самим себе. Ваше "я" может возгордиться в своём страдании! Видите, как изощрённо может двигаться эго в направлении, противоположном истинному?

Ещё один шаг к самопознанию: не отождествлять себя полностью с тем, что мы в данный момент думаем.

Для этого нужно видеть себя со стороны. Это "военная хитрость", которую я научился применять в своей психотерапевтической деятельности. Более того, нужно держаться на расстоянии от своих собственных мыслей. Добиться того, чтобы они были подобны пассажирам в аэропорту, ожидающим отправления. Помните об этом, и увидите, что мысли уйдут быстро. И вы будете свободными. Чем глубже будет ваше самопознание, тем меньше "пассажиров" окажется у вас в голове.

Я убеждён в том, что осознавать своё психическое развитие так, как рекомендуют нам психоаналитики, на определённых стадиях преодолевать неврозы, блокады, возможные навязчивые идеи важно, обязательно для вступления на путь к самопознанию, к обретению истинной способности любить. Но этого недостаточно: мы уже поняли, что, вырвавшись однажды из западни так называемого невроза, личность оказывается в непривычном для неё одиночестве, и ей приходится самостоятельно находить верный путь к познанию самой себя, проходя через собственное "умирание", через боль и страдание. Но при этом она воодушевляется безумием - или величием - обрётённой человеческой сущности.

Однако для того чтобы дойти до конца, нужно ещё нечто другое.

Нужна вера.

Именно вера помогает нам совершить последний акт мужества: оставить всё.

Очистившись, снизив уровень невроза, мы должны - для того чтобы разрушить последнюю стену, отделяющую нас от глубинной сущности жизни, от безмерности реальной действительности, - отказаться от самих себя, от ощущения собственной субъективности. Отречься от своей личности, которую мы с таким трудом построили.

Если нам достанет мужества и веры сделать это, мы войдём в абсолютно безграничное, вечное измерение души, в Любовь.

Познание самих себя

Для того чтобы вступить на путь познания, нужно проделать определённую работу, осуществить внутреннее очищение, познать самих себя.

Итак, первым конкретным делом является самопознание. Познать самого себя - это значит провести анализ прожитой жизни. Подвергнуть психоанализу первые годы жизни, хотя бы до подросткового возраста. Следовательно, я исключаю возможность начала отношений истинной любви в молодости.

Нужно провести основательный психоанализ того, как мы входили в различные фазы психического и психофизического развития, которые обозначают период раннего детства человеческих существ (например, оральную, анальную, фаллическую фазы), как мы их переживали и как вышли из них, если вообще вышли.

За этим последует анализ критических моментов, которые должны оказывать решающее влияние на правильное, здоровое развитие личности. Например, изучение того, как мы пережили эдипову фазу, действительно ли "оторвались", в том числе и на уровне подсознания, от образов своих родственников, особенно отца и матери.

Я не буду описывать в этой книге психоаналитические методы или подходы. Но можно сказать вкратце, что во время эдиповой фазы мальчик "симпатизирует" матери, испытывая к ней влечение, а затем отождествляет себя с образом отца; девочку, напротив, в определённый период привлекает образ отца, но и ей придётся отождествить себя с образом матери, чтобы иметь правильные отношения со своей женской сущностью.

В результате оказывается, что, встретившись с трудностями в процессе становления личности, мы и во взрослом возрасте имеем проблемы личностного характера. С другой стороны, абсолютно правильный ход психофизического и психосексуального развития индивида практически невозможен и в реальной действительности никогда не встречается.

Например, достаточно, чтобы в жизни мальчика отсутствовал образ отца, то есть чтобы отец не представлял собой ни модель защиты, ни модель мужественности, и при этом мать заменяла собой своего мужа, заполняя своим присутствием пустоту, оставленную недостающим образом отца, - и в психологическом *развитии* юноши возникнут серьёзные затруднения.

Другими словами, отсутствие или негативное присутствие образа отца, жизненно важного для правильного психического развития будущего мужчины, с большой вероятностью приведёт к тому, что у него не произойдёт отождествления с отцом, и таким образом, продлится его подсознательная связь с матерью. Поэтому, став взрослым, он столкнётся с серьёзными проблемами в отношениях с противоположным полом: или не будет ощущать необходимости присутствия другой женщины помимо матери, или неосознанно станет выбирать женщин, напоминающих ему мать, или же, если ему удастся вступить в близкие отношения с женщиной, он будет постоянно сравнивать её со своей матерью. Также очень часто бывает, что подсознание такого мужчины предпочитает искать партнёра среди представителей своего пола.

Можно было бы продолжать приводить примеры, но и этого уже достаточно для того, чтобы понять, что невозможно начать путь познания и менее всего вступить в отношения истинной любви с другим человеком, не подвергнув сперва самого себя серьёзному психоанализу или психотерапии.

У всех без исключения человеческих существ в процессе развития их личности наблюдаются невроты, без уменьшения или устранения которых невозможны правильные отношения с самими собой и, вследствие этого, с другими людьми.

Партнёр

Партнёр, о котором я говорю, который важен, неотъемлем в моей теории любви и являет собой обязательный элемент для достижения истинной любви, - это не "партнёр" в общепринятом понимании.

Это его прямая противоположность. Точнее, согласно моей точке зрения, он представляет собой нечто отличное от нас самих, даёт возможность сопоставлять его с собой и, следовательно, с другими людьми. Через всё это необходимо пройти для того, чтобы дать отчёт самим себе, если мы действительно хотим обрести способность любить.

По-моему, тот, кому не удаётся найти "партнёра" в собственном "я", не может любить по-настоящему.

Чтобы найти "партнёра" в себе, нужно избавиться от желания проецировать, которое есть у всех, то есть от почти всегда неосознанной склонности приводить в действие механизм, посредством которого человек отрицает наличие у себя определённых манер поведения, подходов, чувств и мыслей, приписывая их другим.

Не устранив проецирования, человек сохраняет как бы "чистое" представление о самом себе, создаёт для себя идеальное мнение о собственной личности. Однако это только иллюзия, жестокий обман по отношению к самому себе, а также к партнёру, поскольку такой человек приписывает партнёру то, что не имеет мужества признать за собой, и тем самым навсегда отдаляется от себя, теряя при этом возможность видеть в истинном свете партнёра.

Поступая так, мы не узнаём самих себя и не продвигаемся на пути к обретению нашей подлинной личности. С другой стороны, именно непризнание своих реальных недостатков заставляет нас так поступать. И мы продолжаем гоняться за собственным хвостом по бессмысленному замкнутому кругу, растрачивая все свои силы.

Создание "партнёра" в себе является существенным условием для очищения нашего "я", для того, чтобы оно смогло признать себя и увидеть себя, как в зеркале. Без него невозможны дальнейшие шаги к обретению истинной способности любить. И это ещё не всё. Признание "партнёра" внутри себя определяется самой нашей природой, поскольку мы являем собой создания, наделённые смыслом, но прежде всего, как мы уже поняли, содержим в себе божественную сущность.

Именно эта сущность заставляет страдать тех, кто настаивает на непризнании собственных фантазмов и упорно осуществляет механизм проецирования, то есть не

находит в себе "партнёра". К сожалению, именно этим порождается настоящее зло, великая человеческая порочность, потому что "я" таких людей так и не рождается и даже не начинает пути к истинной любви, к жизни, в результате чего они становятся закрытыми, несвободными, несчастными и больными существами.

Существами, которых просто нет.

Которые так и не начали своего пути, так и не родились.

Тот, кто использует механизм проецирования, никогда не сможет вступить в отношения настоящей любви!

Я предостерегаю и тех, кому довелось, к несчастью, встретиться с людьми такого типа. Избегайте их! Если вы захотите связать с ними свою жизнь, то сами погибнете вместе с *ними*. Механизм проецирования, приведённый в действие, медленно, но необратимо производит и в том человеке, на которого он направлен, искажение его личности вплоть до её уничтожения, ведь и ему нужна в жизни поддержка партнёра. Так происходят убийства. Люди, которые не умеют узнавать партнёра, поскольку они не нашли "партнёра" в себе, повсюду видят врагов. Враги у них внутри. Если человек не обретает "партнёра" в самом себе, это приводит к тому, что я называю "бредом всемогущества": он считает, что для него всё возможно, что он совершенен или, во всяком случае, всегда прав. Партнёр и вообще другие люди для него не существуют, не принимаются им во внимание.

Для обретения истинной способности любить нужно, напротив, уметь признавать и принимать собственные противоречия, пределы, а для этого необходимо пройти через внутреннего "партнёра". Только посредством признания своей ограниченности, посредством связанного с этим страдания начинается путь к самопознанию, к способности любить по-настоящему.

Невозможно встретить своего партнёра, если мы прежде не нашли и не приняли внутреннего "партнёра" в самих себе.

Как осуществляется настоящая любовь

Мы увидели, что способность любить пропорциональна продвижению по пути роста личности, уникальному и неповторимому для каждого из нас. Поэтому - равно как нельзя купить в аптеке таблетку зрелости для поверхностного человека - не существует, к сожалению, никакого правила или рецепта для любви. Однако ясно (во всяком случае, я в этом убеждён), что человек, не следующий по тому пути, который я вкратце описал в предыдущих главах, не сможет любить.

Неправда, что любить удаётся всем.

Напротив, немногие люди умеют любить. Это подтверждается невероятным количеством неудавшихся отношений. Это подтверждается тем фактом, что многие люди чувствуют себя несчастными в любви. Кто сегодня может откровенно сказать самому себе, что он счастлив в любви и способен любить по-настоящему?

Начать следует с того, что отношения истинной любви продолжаются всю жизнь.

Не нужно искать отговорок и оправданий.

Из всего вышесказанного вы, наверное, уже поняли, что когда речь идёт об отношениях истинной любви, преодолеваемые трудности, вкладываемая энергия и сама постановка вопроса таковы, что для этого необходима вся жизнь. Мы с вами также отметили, что отношения оказываются несостоятельными не из-за ошибки в выборе спутника жизни, но только по причине неподготовленности одного или обоих партнёров, которые не идут по пути к обретению своей души.

Но будьте уверены: в истинной любви не бывает разрыва отношений.

Этого просто не может случиться, по определению.

Кризисы, препятствия, о которых говорят всегда и всюду, уже заложены в нас самих, поэтому в отношениях настоящей любви нужно постоянно принимать во внимание различия между партнёрами, трудности в общении, страдание.

В отношениях истинной любви партнёры никогда не разойдутся, потому что они постоянно расходятся. Они даже ищут расставаний, чтобы признать их, назвать по имени, принять и пережить.

Я говорю не о таких отношениях, при которых двое уподобляются один другому, проецируют себя друг на друга, бросают друг другу вызов, поступают нечестно или играют в любовь. В настоящей любви партнёры сходятся вместе, чтобы идти одним путём к истине, разоблачению фальши, которая кроется в человеческом существе, и открытию собственной уникальности. Они живут духовной жизнью, они нашли свою божественную сущность.

Например, если в ваших отношениях с супругом нет истинного роста, и он изменяет вам, уходит от вас, вы смертельно страдаете, приходите в отчаяние. Почему?

Потому что вы отождествились с супругом, потеряв собственную личность.

К сожалению, люди живут именно так, отождествляясь друг с другом.

Если вы действительно пройдёте по тому пути, о котором я говорил, освободитесь от самих себя, обретёте свою сущность, самопознание и очистите свой внутренний мир, то вы скажете: "Как? Моя жена убежала с другим? Мой муж ушёл к другой? Жаль... Возможно, ей (или ему) ещё не удалось разрешить собственные проблемы."

Истинные отношения любви осуществляются только между такими людьми, которые хотят выйти за пределы самих себя. Они могут быть только между настоящими личностями.

Поразмышляйте об этом лояльно, постарайтесь увидеть - наедине с собой и с партнёром - недостаток в вас подлинности, и тогда вы всё поймёте.

Действительно, как может утолить жажду вода, которая не является водой?

Как может насытить хлеб, если на самом деле это не хлеб?

Цель человеческого существа заключается в познании самого себя. И отношения истинной любви могут дать возможность прийти к этой цели.

Разница между настоящей любовью и любовью "нормальной" состоит в следующем: первая есть путь к познанию, вторая остаётся сама в себе. Во втором случае любовь даже может быть прекрасной в своих проявлениях, жестах, чувствах, но она направлена только на партнёра и на этом останавливается. Осуществление же настоящей любви должно способствовать тому, чтобы эти отношения действительно, реально, конкретно развивались в направлении познания.

Следующие далее советы и предложения даются для того, чтобы свести к минимуму, устранить различные надстройки, отговорки, лишний груз, личную и взаимную обусловленность, которые препятствуют свободному течению жизненной силы к состоянию познания.

Я считаю, что человек должен начинать путь к обретению собственной личности самостоятельно. Только по достижении определённой степени самопознания можно вступить в отношения с партнёром. Мир в душе нужно найти в одиночестве. Брак, супружеские отношения должны улучшать, расширять душевный мир личности. Более того, на мой взгляд, брак выполняет только функции кузницы, лаборатории, в которой повышается уровень самопознания супругов.

В отношениях "нормальной" любви, напротив, к неврозам и личностным проблемам каждого добавляются неврозы и проблемы партнёра. Кроме того, совместная жизнь создаёт новые неврозы, новые проблемы. Действительно, в "нормальной" любви энергия обоих партнёров почти полностью поглощается преодолением трудностей, возникающих в результате их пребывания вместе. Очевидно, что в таких условиях не остаётся ни времени, ни пространства, ни сил для того, чтобы идти к познанию.

Если мы хотим свести к минимуму лишний груз совместного пребывания и сделать так, чтобы оно, наоборот, разожгло энергию, направляемую прежде на самих себя, и заставило её способствовать увеличению познания, общение между партнёрами, их отношения должны быть сущностными.

Один мужчина хотел показать жене свою любовь. Как же он её показывал?

Их отношения были глубокими и даже превосходили обычные проявления любви. Но существовала "маленькая" проблема: он храпел. Поэтому жена, скрепя сердце и предварительно уверив супруга в своих горячих чувствах, решила спать в другой комнате. Но муж каждую ночь невозмутимо нырял в постель к жене, навязывая ей своё присутствие.

Когда они пришли ко мне на курс терапии, муж всё ещё был убеждён в том, что правда на его стороне и что его поведение было проявлением любви к жене. Но как же можно назвать это любовью, когда он своим храпом по восемь-десять раз за ночь прерывал сон супруги? Разве может быть проявлением любви присутствие человека, который без уважения относится к личному времени своего партнёра?

И в этом случае не была проведена работа, направленная на достижение истины, познания. Этот человек принимал за настоящую любовь свой страх перед одиночеством, ощущение нехватки проявления чувств, потребность в физическом присутствии жены, потребность в её любви.

Настоящая любовь никогда не бывает потребностью.

Кроме того, как мы уже убедились, для вступления на путь истинной любви необходимо отказаться от своих нужд.

Многие люди воспринимают отношения с партнёром так, будто в них должны находить удовлетворение их собственные неудовлетворённые потребности, особенно потребность в любви. Они влюблены в идею любви! Сколько мужчин и женщин считают, что они любят, потому что они добры, понятливы, нежны! Но они принимают на себя эту роль, любя образ доброты или приятности, в который входят. Они влюблены в самих себя, в образ привязанности, любви.

Но всё это не любовь.

Настоящая любовь нередко требует строгого поведения или тяжкого труда. Труд истинной любви не имеет отношения ни к образам доброты, ни к образам злости или эгоизма. Он просто принадлежит к другому измерению, находится на другом уровне: на уровне познания. Познание не является добрым, нежным или злым. Это просто познание. Познание не имеет определений, ему не нужны прилагательные. Будь оно нежностью, тогда было бы достаточно слов, которые знают все - "я тебя люблю", "золотко", "дорогой", "моя красавица", - для того чтобы сохранить отношения любви, брак.

Но реальность говорит о том, что это не так.

Сколько молодых и не очень молодых пар видел я целующимися на улицах разных городов мира! Веря в истинность этих образов, я считал бы, что не должно быть такого количества несостоявшихся отношений. Что же это значит? Всё это говорит только об одном: даже самая прекрасная, величественная сцена - ничто без познания.

Это покажется вам невероятным, но истинные отношения любви растут и без внешних проявлений чувств. Я знал людей, которые расстались с партнёром из-за того, что тот был сдержан в проявлении любви, в изливаниях чувств. Как это возможно? Эти люди, опять же, сделали не что иное, как отождествили себя с партнёром или с ложными, мифическими, абстрактными образами и, не будучи способными найти в себе истинной независимости, собственной уникальности, действовали, руководствуясь своим ощущением недостаточности проявления чувств, своей потребностью быть в центре внимания партнёра, своим неврозом.

К сожалению, редко встречаются отношения между человеческими существами, свободные от неврозов, или, как я обычно говорю, отношения с низким уровнем невроза. Но именно это верный и единственный путь, по которому человечество может прийти к истине, к спасению: свести к минимуму степень собственного невроза.

III. Отношения с партнёром

Верный подход

Следуя по пути личностного роста, находясь в этом реальном мире, встречаясь с разными людьми, никогда не нужно забывать о той задаче, для выполнения которой мы пришли на эту землю. Поэтому и в отношениях с людьми, сохраняя максимальную расположенность ко всему и всем, приходится всё же прибегать к определённым

уловкам, чтобы защитить и сохранить уже приобретённое достояние, то есть высокую степень самопознания. Ведь если мы не будем постоянно и тщательно охранять это достояние, оно легко потеряется среди бесконечного множества стимулов, поступающих к нам из внешнего и внутреннего мира.

Когда мы пройдем значительную часть нашего пути к познанию или даже обретём его, оно само приведёт нас в мир и поможет правильно делать выбор, всегда поддерживать связь с источником, с Богом и, следовательно, пребывать в благодати, в вере.

Теперь я дам вам несколько рекомендаций, которые, надеюсь, помогут вам держаться правильного пути и всегда действовать "сознательно" (в этой связи может оказаться полезным чтение моей книги *Быть счастливыми*).

Верный подход к людям прежде всего предполагает постоянную расположенность, готовность помочь. Не забывайте при этом о вашей личной истории, о ваших вкусах, принятых решениях, о вашем пути, но сообразуйтесь с теми, кто оказывается рядом.

Для того чтобы проверить, чего стоит человек, нужно в основном смотреть на его поступки.

Никогда не полагайтесь на слова. Слова важны, но есть риск, что они приведут в движение такие части нашего "я", которые ещё не "очищены" или, во всяком случае, ещё обрабатываются в нашем подсознании.

Никогда никого не идеализируйте, никогда не предавайтесь мечтам, особенно если встретите или подумаете, что встретили, вашего будущего партнёра. Старайтесь узнать этого человека, создавая с ним глубокие отношения, или, по крайней мере, такие, где слова подтверждаются реальностью, делом. Перед вами может оказаться человек незрелый, или не идущий, в отличие от вас, по пути к познанию, или живущий в отрыве от реальности, или мечтатель, который хотел бы идти по этому пути, но в действительности не идёт, или человек неискренний, который интуитивно поймёт, по какому пути вы начали идти, и подстроится под ваш образ мышления, преследуя свои скрытые цели.

Всегда старайтесь хорошо контролировать свои эмоции.

Вначале относитесь к своим ощущениям отрешённо, особенно если человек, с которым вы вступили в контакт, вам нравится, если он глубоко затронул вас, пробудил чувства. Переступив определённый порог, трудно, невозможно остановить эмоции, разве только вы уже достигли значительной степени самосознания, познания самих себя.

Особенно важно отмечать, как ведёт себя человек в незначительных ситуациях.

В решающие моменты все контролируют себя, и тогда трудно увидеть истинную, подлинную сущность личности, и столь же трудно разоблачить обман, сознательный или неосознанный.

Верный подход позволит вам удостовериться в том, что ваш избранник идёт по одному с вами пути внутреннего роста.

Неважно, на каком уровне он находится: главное, чтобы он шёл по этому пути.

В противном случае оставьте его, отпустите. Он не для вас.

По этому пункту - единственному - нельзя идти на компромиссы ни с самими собой, ни с другим человеком.

Больше я ничего не могу вам посоветовать, ещё и потому, что у каждого своя жизнь. Как я уже не раз говорил, свою жизнь никому нельзя перепоручить. Так что, вперёд, живите!

Истинное общение

В отношениях истинной любви общение принимает совершенно особые, своеобразные, характерные черты, благодаря чему между партнёрами происходит обмен внутренним содержанием, понятиями, рассуждениями, что помогает им продвигаться вперёд, продолжать путь роста, познания. Согласно моей теории любви, общение служит и для того, чтобы вместе переживать различные моменты, ситуации, делиться чувствами, желаниями, мнениями.

Всё это оказывается возможным потому, что была проведена и продолжает проводиться работа внутреннего очищения, поддерживается психологическая и духовная "гигиена".

В отношениях же "любви" в общепринятом смысле этого слова за общение принимается просто разговор, обмен информацией. Зачастую - в тех случаях, когда самопознание партнёров находится на низком уровне или вообще отсутствует, - общение сводится к высказыванию суждений и предубеждений.

Предубеждения - это суждения, которые принимаются за собственные, будучи на самом деле услышанными от других людей и тут же усвоенными без предварительного осмысления.

Суждения не менее вредны для истинного общения, потому что они подобны запертым шкапулкам с умозаключениями, в которые собеседник не может проникнуть. При этом невозможен никакой взаимный обмен, никакая совместная ответственность.

Суждения и предубеждения обуславливаются, следовательно, неведением, губительными для общения. Обмен суждениями и предубеждениями не ведёт к какому-либо психологическому и духовному совершенствованию и даже говорит о том, что партнёры ещё не начали путь к индивидуальному и совместному росту.

Ещё одна опасность, ещё один элемент, убивающий подлинное общение, - это оправдывание.

Оправдывание является серьёзным показателем отсутствия познания. Оно используется для того, чтобы дать понять, что мы не несём ответственности за свои неадекватные действия, что виноват в них наш партнёр или внешние обстоятельства. В сущности оно представляет собой ряд отговорок, при помощи которых мы пытаемся спрятаться от партнёра, но прежде всего от самих себя.

Эта вредная привычка - если можно так назвать оправдание - блокирует в исходной точке личность, которая хочет начать путь истины и познания, не позволяя ей видеть себя такой, какая она есть.

Оправдание препятствует и общению с партнёром, потому что не даёт последнему возможности изложить свои объяснения, рассуждения, соображения или размышления: оно устраняет виновника, а следовательно, делает невозможной беседу.

Объяснение же - это жизненно важный элемент для подлинности общения. Благодаря ему общение способствует личному и совместному росту партнёров.

Двое людей, которые нашли друг друга и построили между собой отношения *истинной* любви, не всегда находятся на одном уровне познания, хотя и идут одним и тем же путём роста. Кроме того, нам известно, что человеческая психика непостоянна в восприятии, понимании, переживании окружающей действительности. Объяснение устраняет обе эти причины возможного отхода, отдаления одного из супругов от истины.

Объяснение должно быть основательным: тогда тот, кто его даёт, не растратит зря свою энергию, а его партнёру не придётся брать на себя лишний груз.

Общение служит также для того, чтобы дать партнёру знать, на каком этапе пути личностного роста мы находимся, а это является существенным элементом для управления динамикой отношений, для оказания партнёру реальной помощи.

В этой связи следует помнить о том, что два человека, которые действительно хотят расти, должны всегда говорить друг другу чистую правду.

Нередко говорить полную правду оказывается нелегко, иногда неудобно, во многих случаях это даёт противоположный результат, но это показатель прочности отношений. На пути к познанию необходимо говорить друг другу всё, даже самое плохое, отрицательное или для нас неудобнопроизносимое. Откровенность между двумя партнёрами является основой, на которой строится познание в любви.

Многие, напротив, не говорят прямо, сдерживают или откладывают на потом проявления своих ощущений, реакций, позиций по отношению к партнёру, поскольку ошибочно полагают, что они расстроят его, принесут ему вред или разочарование. Такая ложная доброта не есть результат серьёзного стремления к познанию.

Отсутствие познания может также приводить к использованию канала общения для того, чтобы господствовать над партнёром, эксплуатировать его, создавать у него чувство вины или неполноценности. Некоторым людям свойственно в определённых ситуациях представляться партнёру жертвой, и тогда истинное общение даже не начинается: всё внимание смещается на эмоциональный аспект ситуации, на роль жертвы.

Следует знать, что при подлинном общении не существует ни палача, ни жертвы. Если один из партнёров даже всего лишь мгновение играет какую-либо из этих ролей, то на это мгновение он отходит от пути познания, какими бы ни были обстоятельства, в которых он оказался.

Истинное общение предполагает, следовательно, высокую степень внутреннего очищения. Таким образом мы позволим партнёру, который взял нас в спутники и ждёт от нас правды, истины, познания, отразиться в нас, как в чистом, не загрязнённом зеркале, увидев в нём свой настоящий, подлинный образ.

Истинное общение означает постоянную готовность идти навстречу, открытость, желание принимать партнёра, способность довериться ему, удивить его, принять его рассуждения, объяснения, духовные начинания, побуждения, которыми он делится с нами, чтобы помочь нам снизить свой уровень невроза. Поэтому, когда мы видим, что один из двоих обижается, чувствует своё превосходство или придерживается поверхностного отношения, это говорит об отсутствии истинного единения, которое способствовало бы познанию, и означает, что эта личность не имеет мужества раскрыть себя, позволить истолковать, "прочитать" себя во имя совершения взаимного акта веры в поисках истины.

В отношениях истинного общения не только исключается личная гордость, но и часто обостряется и особым образом ценится интуитивная способность.

Человеческие существа сами по себе являются созданиями сложными, погружёнными в столь же сложный мир. В восприятии сообщений, поступающих из этого мира, интуиция превосходит разум. Интуиция, привитая к ясному уму искренней, истинной подлинной личности, обладает большой мощностью, интенсивностью и широтой.

К сожалению, многие путают интуитивную способность с тёмными сторонами своей личности, со своей неспособностью к непосредственному общению, со своим не преодоленным неврозом.

Истинное общение способствует также тому, что партнёры продуктивно преобразовывают себя и друг друга и ощущают себя активной частью жизни.

Истинное общение часто помогает нам переосмыслить запросы, которые мы, возможно, выработали по отношению к партнёру либо неосознанно - в таком случае это относится к сфере проблем личностного роста, - либо просто потому, что партнёр вошёл в нашу жизнь, идёт по тому же пути, стал с нами взаимозависимым.

Иногда даже важно поделиться с партнёром ощущением разочарованности в нём, чтобы потом превозмочь это чувство прощением. Сделав это, мы оставим позади часть своего "я", а значит, ещё больше вырастем. Это станет ещё одним поступком, совершённым от всего сердца.

Умение слушать

Умение слушать как способность воспринимать и принимать является основополагающим для вступления на путь бытия, истинной любви.

Именно способность слушать помогает нам открыть в себе внутреннего "партнёра".

Умение слушать, следовательно, необходимо для самоанализа, для того, чтобы глубоко узнать самих себя, но также и для того, чтобы узнать партнёра, принять его, понять его путь. Одним словом, оно необходимо для роста. Только благодаря умению

слушать можно избавиться от собственного нарциссизма, от механизма проецирования. Можно даже сказать, что способность слушать определяет истинные отношения, настоящее супружество.

Без умения слушать нет жизни, без него нельзя прийти к бытию.

Если бы мы не умели слушать, всё бы исчезло: не существовало бы нашего партнёра, внутреннего "партнёра", реальной действительности, истории и самой жизни.

Кроме того, как становится ясно из предыдущих глав этой книги, для обретения истины и настоящей любви нужно отказаться даже от собственной личности, от своей субъективной реальности, а это достигается только силой умения слушать.

Умение слушать означает, что нам ничего не приходится создавать из ничего, мы не должны ставить себя перед самими собой, перед партнёром или другими людьми как некую абстракцию: всё существует изначально, и нам дано только слушать, принимать жизнь, бытие, которое уже есть в нас.

Обрести умение слушать значит прийти к измерению бытия и из него видеть партнёра и всех остальных людей. Именно потому, что умение слушать открывает нас для нас самих, для других людей, для мира, для бытия, для истинной любви, оно обогащает, наполняет нас.

И это ещё не всё.

Умение слушать означает также принимать, слушать то, что всегда было. Оно, следовательно, позволяет нам понять, что существует некая структура вне нашего "я", вне *психики*: вечная, непобедимая душа.

Задача человека, в силу умения слушать, состоит только в том, чтобы добиться внутреннего безмолвия, чтобы почувствовать себя просвещённым и суметь войти туда, где находится начало и конец.

Умение слушать - это также память.

Память, которая позволяет нам вернуться в прошлое. Прошлое никогда не должно парализовать нашу жизнь в настоящем. Не следует останавливаться на совершённых ошибках. Для этого нужно постоянно приводить в действие, использовать силу умения слушать. Примиритесь с вашим прошлым! Пусть оно сопровождает вас. Поставьте его сбоку, но ни в коем случае не впереди себя, чтобы оно не препятствовало движению вперёд. Только так оно поможет вам правильнее поступать в дальнейшем.

Человек, лишённый воспоминаний, попадает в иллюзорный мир, оказывается вне реальности и заболевает. Прошлое существует для того, чтобы «перечитать» его, истолковать и ввести в кодекс настоящего. В нём есть уже и семена будущего.

Прошлое помогает нам непрерывно идти по пути к истинной любви, даёт нам познание. Горе супругам, если они отдалили от себя прошлое, свои воспоминания! Такое супружество не могло бы существовать, осталось бы в воображении, всегда находилось бы во власти личности или одного, или другого партнёра. Эта

супружеская пара стала бы замкнутой, эгоистичной. Если же партнёры глубоко принимают память, хранят воспоминания о своих первых шагах, о том, что они обещали друг другу при вступлении в брак, то такая супружеская пара станет сильнее, мужественнее, не собьётся с пути духовного созревания, роста.

Но память, напоминая нам об обещаниях, данных самим себе, партнёру и другим людям, напоминает также и о наших противоречиях, слабостях, сомнениях, причём делает это не из мазохизма, не для того, чтобы наказать нас, но чтобы мы помнили, а значит, и признавали наше состояние ограниченных созданий. Память помогает нам разорвать круг нарциссизма, иллюзии всемогущества, от которой мы ещё не освободились. Всё это обеспечивает рост, самопознание отдельной личности, супружеской пары и других людей. Следовательно, можно сказать, что не так страшно ошибиться, как не помнить о своей ошибке, потому что это значило бы не признавать её.

Я горячо советую всем, и особенно тем, кто хочет жить в истинной любви, всегда сохранять в себе активную способность слушать, потому что она очищает нас и помогает нам становиться более зрелыми.

Смирение, чувство предела, готовность к изменениям

Что бы вы ни говорили или думали, без этих трёх качеств невозможно обрести способность любить. Если вы не постараетесь максимально развить в себе свойства, которые я опишу в этой главе, то не сможете любить истинной любовью в том смысле, какой придаётся ей в этой книге.

Смирение помогает нам иметь чувство предела и само им является. То есть смирение определяет разницу между влюблённостью и настоящей любовью, потому что не способствует иллюзорности, выдуманности, фальши, имеющих место в отношениях влюблённости или "любви" в привычном смысле слова. Оно, напротив, приучает нас к реальности, к отказу от слияния, от симбиоза - вымышленных, невротических "идеалов", скрывающих в себе страх одиночества и постоянную потребность в проявлении чувств (неисполнимое желание вернуться к образу матери или отца, то есть уход из реального мира или неспособность войти в него, наиболее открытое бегство от жизни). Смирение помогает нам быть готовыми расстаться с тем, что мы любим.

Любить по-настоящему, смиренно, означает непрерывно принимать ту истину, что партнёр не может всецело принадлежать нам.

Именно смирение и чувство предела помогают мне по-настоящему понимать и принимать реальность.

Несколько лет назад я ввёл в свою терапевтическую практику метод "терапии реальностью". Для того чтобы начать жить психологически здоровой жизнью и, как следствие, любить по-настоящему, существенно важно принимать реальность, потому что таким образом мы признаём наше человеческое начало и примиряемся с ним, примиряемся с нашим сущностным одиночеством. Реальность всегда приводит, с одной стороны, к осознанию нашей ограниченности, нашего неведения, с другой - к желанию знать, познавать.

В союзе, единении между двумя людьми, когда легко поддаться фантазиям и мечтам, смирение напоминает нам о том, что фундаментальным состоянием человека является одиночество и что нужно всегда отдавать предпочтение отношениям со своим собственным бытием, со своим духом.

Чувство предела не только не даёт нам забыть о том, что никогда нельзя подавлять партнёра, господствовать над ним или обладать им, потому что он неприручаем, свободен, неподкупен в своей сущности, но и упражняет нас в способности принимать динамику присутствия и отсутствия, которая составляет неотделимую характеристику всяких отношений, всякой связи и самой жизни. Чувство предела, подобно лакмусовой бумаге, показывает нам, принадлежит ли желание, которое мы испытываем по отношению к партнёру, к сфере вообразяемого или к реальности.

В результате же того, что мы принимаем партнёра, а значит, принимаем и его отсутствие, смирение и чувство предела создают в нас готовность меняться внутри, в нашей глубинной сущности. Только эта способность ко внутреннему изменению победит страдание, связанное с отсутствием партнёра, потому что она в состоянии дать нам внутреннее ощущение его присутствия.

Во влюблённости, или мнимой любви, человек по существу не выходит из собственного нарциссизма, из той связи с матерью (или с отцом), которую он так и не смог преодолеть. В таких случаях партнёр превращается в обманчивый образ, и мы проецируем на него свои самые скрытые потребности, свои желания, в которых не признаёмся. Реальность при этом уничтожается ради навязчивой идеи, а личность любящего смешивается с образом любимого человека.

Смирение же помогает нам сохранить свою личность в отношениях любви. Более того, с каждым днём наша сущность становится более полноценной, выходя из этих отношений преобразованной в положительном смысле.

Только большое смирение и чувство предела позволяют обоим партнёрам смотреть друг на друга с уважением и интересом, располагают их ко взаимному изменению. Это очень существенно для того, чтобы начать строить отношения, в которых всё оказывается новым и древним, неведомым и знакомым, в которых партнёр являет собой непрерывное открытие и ничто не принимается как должное и очевидное, в которых только взаимная ответственность может создать условия для роста, для замысла. В таких отношениях обе индивидуальности вынуждены стать подлинными, светлыми: тогда они вместе смогут лучше справиться с противоречиями, чередованием моментов света и тьмы, страданием и скукой, характерными для любого течения жизни.

В отношениях истинной любви готовность к изменениям способствует тому, что даже переживание отрицательных сторон жизни обогащает, наполняет, укрепляет личности обоих партнёров, помогает им узнавать друг друга и таким образом лучше знать самих себя. Будучи психологом, я знаю, что здоровье человека состоит в его готовности меняться. То же можно сказать и о способности любить. И всё же обычно изменение приносит страдание, потому что нам приходится оставлять что-то знакомое, к чему мы привыкли, ради неведомого, нового. Но зрелая личность знает, что жизнь без страдания нереальна. Важно страдать так, чтобы это способствовало росту! Зачастую, однако, страдание заставляет людей сохранять свои невротические подходы и манеры поведения.

Чувство предела и способность меняться связаны между собой, взаимозависимы: одно без другого не существует.

Действительно, чувство предела даёт нам понять, что даже успех и счастье не могут быть неизменными во времени. Следовательно, нам нужно научиться терять то, что мы имели до недавних пор. Вот почему важно развить в себе способность к изменению. Более того, мы должны быть всегда расположены меняться.

Не нужно бояться терять!

Горе нам, если в отношениях любви мы боимся потерь!

Горе нам, если в отношениях любви мы боимся изменений!

Горе нам, если мы сдаёмся перед неудачами!

Выбор жизни, которая по определению являет собой динамичную структуру, ставит нас перед лицом как позитивного, так и отрицательного. Наша сила, наше здоровье, наша способность любить заключается в умении так повернуть негативные обстоятельства, чтобы они стали позитивными. Безнадёжное положение, неудача, тяжёлый кризис могут и должны порождать большую силу противодействия, желание бороться, волю к выздоровлению.

Любовь, истинная любовь нуждается в этом.

Поэтому не нужно забывать о чувстве предела и о смирении, ведь они позволяют нам не замыкаться на единственной цели, на партнёре, но всегда сохранять дистанцию, уважение к нему, характерное для всеохватывающих, продолжительных отношений полного понимания, в которых присутствует жизнь и реальность. Жизнь и реальность никогда не предадут, они бесконечны; они обладают безмерным богатством и дают нам, человеческим существам, неограниченную возможность постигать их смысл.

Любовь сильна не тем, что позволяет нам мечтать - её мужество проверяется в реальности. Мужество преодолевать трудности, проблемы, неудачи - словом, так или иначе испытывать себя, расти.

IV. Истинная любовь

Свойства истинной любви

Поиск истины требует мужества

Отношения истинной любви должны быть включены в замысел личностного и совместного с партнёром психологического, духовного роста. В отсутствии этого замысла мы возвращаемся к измерению влюблённости. Для того чтобы отношения переросли в настоящую любовь, а следовательно, способствовали росту, нужно ставить себе целью поиск истины.

Для начала, продолжения и завершения этого пути требуется мужество. Супружеская пара, способная любить, должна постоянно, любой ценой идти по пути

истины. Это почти всегда причиняет боль, но и возвышает. Следование по такому пути может быть иногда только отсрочено во времени, но ни в коем случае не должно прекратиться.

Истина только одна. Всё остальное - ложные истины, отговорки, оправдания, неведение, иллюзии, неврозы. Двое людей, решив быть вместе и строить отношения настоящей любви, должны сразу же, с самого начала заключить между собой договор об истине, то есть о том, чтобы всегда быть искренними, мужественными с самими собой и друг с другом в поиске истины. Нарушив этот договор, они нарушат свои отношения. Им следует также знать, что поиск истины никогда не закончится.

Всё это может показаться трудным, неисполнимым, слишком радикальным. Но в ходе моей работы я убедился в том, как легко супругам обмануть самих себя.

В отношениях истинной любви мы должны признавать перед самими собой и перед партнёром хрупкость и двойственность собственной личности. Для того чтобы не проецировать на партнёра или вообще на внешний мир свои недостатки, несовершенства, отрицательные стороны, но принимать их и обсуждать с целью научиться вместе "читать" и истолковывать их, необходимо мужество.

Оба партнёра в отношениях истинной любви должны помогать друг другу разоблачать фальшь в их сознании.

Этим и важны их отношения! Иногда наше "я" пробуждается только в том случае, когда партнёр обращается к нему, критикует его, чтобы оно пребывало в истине. Иметь мужество искать истину означает опуститься в глубины собственного "я" и раскрыть в нём порочные, агрессивные, депрессивные, маниакальные, навязчивые, эксгибиционистские наклонности, которые характеризуют нашу личность, стать лицом к лицу с ними и преодолеть, победить их.

Не бойтесь показать партнёру свою слабость, незащитность, наготу, потому что если он действительно растёт и строит с вами истинные отношения, то его это обрадует: увидев, что вы доверились ему, он почувствует себя по-настоящему любимым. Каждый раз, потеряв что-либо неистинное, вы увеличите свою способность любить и продвинетесь на пути личного и совместного роста.

Принятие собственного невроза, которое является правилом в моей многолетней терапевтической практике, не унижает личность, не приобретает характера вторжения в её внутренний мир или мазохизма, поскольку осуществляется вместе с партнёром. Более того, такое принятие является условием истинной любви, потому что по мере уничтожения фантазмов личность, её сущность открывается для жизни.

Постоянство и дисциплина

В отношениях истинной любви ничто не делается случайно или в качестве приятного времяпровождения; мы действуем только в определённом направлении, с постоянством и решимостью. Конечно, можно смеяться, шутить и развлекаться, проблема не в этом. Следует постоянно помнить о том, что мы строим свои отношения. Мы не должны, как одержимые, всё время повторять это про себя. Нужно, чтобы это стало частью нашей личности, нашим подходом, естественной составляющей нас самих. Это установка, стиль жизни. Но мы добьёмся этого, только если будем исходить из сделанного выбора: из решения жить для того, чтобы расти.

Выбор такого типа уже включает в себя истинную способность любить. Этот выбор обычно является интуитивным, происходит как бы по волшебству. Это отправная точка, в которой мы ощущаем в себе силы для того, чтобы начать. Этот выбор должен всегда сопровождать нас на нашем пути и являть собой также конечный пункт, цель, быть нашей путеводной звездой.

Что связывает между собой различные эпизоды, которые проходят чередой с течением времени? Что делает их частью договора, заключённого нами с партнёром, наших с ним отношений истинной любви? Постоянство. Что помогает нам всё время помнить о принятом решении - не ставить его перед собой, поскольку так мы стали бы одержимыми, но как бы держать рядом - в течение всего дня и всей жизни? Постоянство. Человек ничего не может добиться без постоянства.

На нашем пути построения истинных отношений, помимо мужества, нужно придавать большое значение постоянству и дисциплине.

Одна только дисциплина вызывает невроз, подавляет и раздражает, не имеет смысла. Дисциплина всегда должна приводиться в действие как часть осмысленного процесса, замысла. Без неё не существует постоянства. Это правая рука постоянства. Подобно тому, как постоянство и дисциплина нездоровы, если осуществляются односторонне (сами по себе они могут пробудить в нас патологию садомазохизма), так решение и желание быть вместе в истинных отношениях любви не должны замыкаться в себе, потому что сами по себе они оказались бы оторванными от реальности, оставаясь в мире фантазий. Они входили бы в сферу влюблённости, где партнёры создают себе иллюзию пребывания вместе, а на самом деле или ищут друг в друге подобия самих себя, или стремятся компенсировать то, чего у них нет, осуществляют проецирование, ожидают от партнёра совершенства (если наш избранник не ведёт себя идеально в определённой ситуации, то он уже недостойн быть с нами).

Однако сочетание желания с дисциплиной приносит обильные плоды, создаёт новую, мощную силу: постоянство, настойчивость, решимость довести до конца замысел, осуществить принятое решение.

Человек, обладающий постоянством, всегда и везде побеждает.

Если мужество, которое помогло нам начать борьбу и дало толчок, остаётся без поддержки, то со временем оно становится малоэффективным в трудные моменты. Жизнь развивается с течением времени, не здесь и сразу. Желание получить всё немедленно характерно для образа мышления детей, а также незрелых людей, пусть взрослых и даже пожилых, - людей, которые не знают, что такое жизнь, которые мертвы, несмотря на то, что живут физически.

Жизнь, рост, истинная любовь - это процесс, течение, путь. Нельзя жить так, будто жизнь состоит из отдельных моментов, не связанных между собой эпизодов, минут радости, влюблённости или страдания. В каждом поступке, в каждой мысли уже заключено всё: боль и радость, желание и пустота, жизнь и смерть. Всё задумано изначально и принадлежит к непрерывному течению времени, движению без конца. Тот, кто желает получить всё и сразу, - и в любви, и вообще в жизни, - в действительности ничего не желает. Если человек стремится быстро достигнуть цели в любви, то это лишь потому, что он не хочет страдать, не хочет жить. Он просто

переносит свой "деловой", коммерческий образ мыслей с работы на любовь, в область чувств.

Но логика чувств прямо противоположна логике бизнеса.

В бизнесе никогда не целесообразно говорить правду - мы или притворяемся, или говорим правду отчасти.

В бизнесе не следует терять время - любовь же нуждается во времени, на неё нужно тратить всю жизнь.

В делах не нужно рассчитывать на партнёра; в любви это сама суть отношений.

Этих немногих строк достаточно для того, чтобы понять, что бизнесмен, любящий по-настоящему, был бы очень плохим бизнесменом. Он разорился бы за несколько дней. И действительно, в капиталистическом или посткапиталистическом обществе моей теории любви нет места, она не имеет права гражданства.

Но вернёмся к тому, сколь важно постоянство. Я не верю в лёгкую любовь, как и в лёгкое выздоровление от психического заболевания. И то и другое не выдерживает проверки временем, является только иллюзией. У нас складывается впечатление, будто мы чувствуем себя хорошо или нашли наконец подходящего партнёра, наш идеал; нам кажется, что мы живём, как в кино, но при первом же препятствии, при первой же трудности или неудаче открывается вся недолговечность этих отношений, этого излечения.

Только постоянство может помочь выдержать жизненные испытания, и только постоянство позволяет нам держаться намеченного пути в отношениях истинной любви.

В отношениях, направляемых постоянством и дисциплиной, измена исключена, это можно сказать с абсолютной уверенностью: просто нет причины для её появления. Без постоянства же, без дисциплины желание быть вместе, оставшись без поддержки, вскоре угасло бы. Любое дело, выполняемое дисциплинированно, с постоянством и решимостью, обязательно даст полезные результаты.

Всё это придаёт смысл нашему бытию, существованию, нашим действиям.

Любовь, которую я описываю в этой книге, является большим открытием. Чем больше мы отвергаем такую любовь, тем сильнее в ней нуждаемся. Но она представляет собой реальность, которую нужно строить день за днём. Для этого требуются труд и дисциплина. Настоящая любовь - это нечто прочное, это сила. Дисциплина помогает нам войти в гармонию с ритмом жизни, с подлинной действительностью.

Недисциплинированный человек не в состоянии положительным образом приспособиться к действительности. Он стремится подстроить её под своё личное время, под свои потребности. Это эгоист. Он не принимает в расчёт необходимость проводить работу, направленную на раскрытие, "прочтение" собственного "я", которая продолжается очень долго, всю жизнь. Он не принимает в расчёт других людей, темпы созревания их личности, а значит, не умеет любить.

Способность любить не приходит как дар небес. Она являет собой подход, стиль жизни, и поэтому её нужно растить, тренировать, поддерживать.

Невозможно любить, если прежде мы не научились преодолевать собственные проблемы. Для того чтобы понять, на что мы способны, необходима мудрость. Нельзя брать на себя то, чего мы не в состоянии сделать или выдержать, чем не можем управлять. Так мы нанесли бы обиду прежде всего самим себе, поскольку не считались бы с собой. А это, как мы уже знаем, не любовь. Отношения истинной любви тем и значимы, что в них всё обсуждается, анализируется, воспринимается и перерабатывается, поскольку партнёры всё истолковывают, "прочитывают" и переживают вместе.

Любить по-настоящему - значит быть динамичными. И именно дисциплина преобразует нетерпение в динамизм. Ничто в жизни нельзя принимать как должное. Дисциплина даёт нам уверенность, когда мы сталкиваемся с чем-либо новым. Дисциплину нелегко обусловить, она никогда не бывает поверхностной. Дисциплина строит личность и помогает ей черпать от глубинной сущности всех вещей, всего живого, жизненного.

Как нам уже известно, нет ничего статичного, всё динамично. Именно дисциплина позволяет нам войти в движение жизни, в динамизм всего существующего, не потеряв при этом своей уникальности, самобытности.

Человек постоянно, каждый день умирает и вновь рождается, поскольку переживать какой-либо опыт означает умирать и возрождаться в нём. Но именно дисциплина каждый раз помогает нам возрождаться и расти.

Дисциплина также позволяет нам сохранять веру в договор об истине, то есть постоянно делать открытия, разоблачать невротические, тёмные стороны личности и бытия, чтобы включать их в работу, направленную на создание истинных отношений.

Сущностность

Сущностность отношений идентична их способности совершенствоваться и помогать каждому из партнёров идти путём познания. Если мы приносим супругу чашку кофе, то это, очевидно, является проявлением заботы, чувствительности, любезности, но не существенно для самих отношений.

Отношения истинной любви начинаются в браке, поэтому они и продолжаются всю жизнь. В момент заключения брака мы выбираем своего партнёра как спутника на пути к познанию. В отношениях такого типа любовь к партнёру и к себе складывается из побуждений, которые даются партнёру и принимаются от него и ради него, а также принимаются от самих себя и ради самих себя на пути к познанию. Но они могут быть полезными, только будучи частью ситуаций, способов поведения, контекстов, способствующих продолжительности и последовательности отношений, умножающих энергию, направленную на то, чтобы приближаться к сути самих себя, партнёра, других людей, вселенной.

Следовательно, сущностность приводит к обретению намного большей энергии, намного большей жизненной силы, чем в отношениях других типов, где она отсутствует. В истинной любви энергия не должна тратиться на бесполезные жесты, на достижение целей, обусловленных конформизмом, модой, стремлением хорошо

выглядеть в глазах других людей или неуверенностью. Ведь, вступая в брак, партнёры выбирают друг друга и входят в сферу таких установок, как дисциплина, постоянство, последовательность, верность.

Для роста важен способ, стиль переживания того, что нас окружает. Именно сущностный подход к партнёру и к действительности способствует тому, что мы, отдавая, оказываемся ещё богаче. Именно сущностный способ построения отношений с действительностью обеспечивает нам более ясное, глубокое видение себя, партнёра и мира, так как мы постоянно сообразуемся с окружающим миром, с реальностью.

Жить сущностно никогда не бывает утомительно. Напротив.

Сущностность помогает также не сосредоточиваться на ласке, на прекрасном романтическом вечере, на приятной наружности; она делает нас лёгкими, даёт способность не обрести лишним грузом и не отягощать окружающих. Она позволяет проникать в суть вещей, осмысливать и до конца переживать как можно больше, но как бы проходить сквозь эти переживания.

Это не значит быть легкомысленными и оставаться на поверхности жизни. Наоборот - глубоко входить во все ситуации и даже проходить через них, и в результате становиться богаче, жизнеспособнее. Быть в состоянии переживать новое и старое, знакомое и неведомое, и, следовательно, оставаться включёнными в непрерывное течение, в бесконечное, вечное движение собственной неповторимости. Неповторимости, переходящей в божественное измерение, где отменены категории времени, пространства, реального и нереального и где тем самым освобождается место для отсутствия, пустоты.

Сущностность в своей высшей форме уже не нуждается в словах. В истине сущностных отношениях любви один взгляд обладает силой тысячи слов. В истине сущностных отношениях нам достаточно присутствия партнёра, чтобы чувствовать всю полноту любви.

Достигнуть высшей формы сущностности означает обрести в себе тишину, суметь раствориться в отношениях, чтобы превратиться в своего партнёра. Это происходит не в силу отождествления или подчинённости, но потому, что мы дошли до первоисточника, до такого высокого уровня зрелости (где не существует комплексов, чувства неполноценности, неврозов, или же они сведены к минимуму), что ни физическое присутствие, ни собственный образ больше не существенны, они уступают место жизненной силе.

Максимум сущностности образует пустоту.

Пустоту, которая заполняется любовью, познанием.

В этой точке супружеская пара исчезает, поскольку она находится на максимальной ступени своего развития: две личности становятся едины. Они исчезают, потому что вошли в гармонию со вселенной. Они стали самой вселенной.

Способность принимать внешний мир

Для супругов принимать внешний мир означает не замыкаться на отношениях между собой. Это значит вести себя сообразно реальности, а не приспосабливаться к ней пассивно.

Мы не оторваны от внешнего мира.

Чем глубже отношения истинной любви, тем больше отдаём мы себе отчёт в своей принадлежности к окружающей нас жизни и чувствуем, что мы составляем единое целое с внешним, тварным миром.

Жить в этом мире - значит воспринимать сигналы, идущие извне. Их тысячи каждый день, и они поступают ко всем нам без исключения. Если человек говорит, что никогда их не замечал, то это потому, что он не умеет их принимать. В отношениях истинной любви качество, тип, количество внешних сигналов, которые мы слышим и воспринимаем, автоматически регулируется, избирается и переживается в соответствии с тем Уровнем способности любить, который свойствен этим отношениям в данный момент.

Например, если супруги находятся в отпуске и одному из них поручают работу для выполнения там, где они отдыхают, то есть один из партнёров оказывается обращённым во внешний мир, то другой находит различные способы быть ему настоящим помощником. Он может помогать своим молчаливым присутствием, если интуитивно чувствует, что это наиболее ответственный подход, может вести машину, если супругу нужно куда-нибудь поехать, может покупать предметы, необходимые ему для работы... Словом, он всегда найдёт способы помочь, наиболее соответствующие его собственной личности и целесообразные в сложившейся ситуации.

В "любви" в общепринятом смысле слова для таких вещей как будто нет места. В этих случаях выход одного из партнёров за пределы отношений либо означает лишение другого любви, либо говорит о том, что они всё время воспринимали внешний мир отдельно, каждый по одиночке.

В истинной любви супруги выходят во внешний мир вместе - по-разному, но всегда вместе.

Для этого нужно, чтобы каждый из супругов имел вполне сложившуюся индивидуальность, знал собственные тёмные стороны, следовал по пути познания; партнёры должны быть зрелыми, уравновешенными и восприимчивыми, меняться друг с другом ролями и выходить за рамки ролей.

Одиночество и разлука

Одиночество, о котором я говорю, - это не столько уединение, физическое отсутствие близких людей, сколько состояние духа, переживание, то особое ощущение, которое мы испытываем, несмотря на близость других людей или даже любимого человека.

Такое одиночество имеет место там, где мы "не чувствуем" присутствия партнёра, его сопричастности.

Здесь можно обратиться к чтению психоаналитических сочинений: в них говорится о том, что в детстве некоторые наши потребности не нашли выхода. Неисполненные желания, неудовлетворённые потребности создают в психике сдвиг энергии извне вовнутрь личности, и там образуется область, в которой мы стремимся преодолеть, растворить, переработать и устранить перенесённую фрустрацию. Для этого используется воображение, фантазия, и таким образом раскрывается обширность и неизмеримая сила внутреннего мира человека.

В нём личность преобразовывает, перестраивает свою сущность.

В нём личность открывает свои творческие способности.

Но и приходит к осознанию собственного одиночества.

Благодаря этому опыту человек обнаруживает свою истинную природу: существует только внутренняя сущность личности. Другие люди являются собой не что иное, как видимость, иллюзорные образы, во всяком случае, они тоже одиноки, а значит, неспособны помочь. Так, привязанность к внешним вещам обычно объясняется страхом перед одиночеством.

Я знаю многих мужчин и женщин, которые заполняют пустоту сексом, или, точнее, они думают, что общаются и становятся менее одинокими благодаря физическим отношениям. И всё же только в моменты одиночества мы понимаем, кто мы есть на самом деле, открываем свою истинную, подлинную сущность, свою уникальность.

Одиночество помогает нам стать глубже, стать самими собой.

В трагические моменты жизни (см. В. Альбисетти, *Воля к выздоровлению*) мы понимаем, что никто не может нас заменить, мы вынуждены действовать от первого лица, чувствуем себя одинокими и уникальными. Только в таких ситуациях мы действительно "испытываем" себя, видим как бы своё отражение, узнаём, кто мы есть и с кем имеем дело в нашей глубинной сущности.

Когда заканчивается влюблённость, одиночество переживается именно в силу отсутствия партнёра, потому что человек не создал его в самом себе, не "поглотил" его, не "усвоил", не стал духовно богаче.

Для того чтобы уметь пребывать в одиночестве, нужно принять необходимость смерти собственного "я".

Нужно испытать смерть.

Нужно познать страдание.

И понять, что всё это по определению является неотъемлемой частью человеческой сущности.

Не нужно искать боли, страдания - это явно было бы мазохизмом, - но нужно понять, что страдание заложено во всём, что существует в нас и вне нас. А поняв, узнав это, по-прежнему иметь мужество, желание переживать всё, что приносит нам жизнь.

Невозможно добиться личностного роста без умения быть в одиночестве. Как это ни парадоксально, в моей теории любви умение пребывать в одиночестве представляет собой основополагающий момент: это способность, не имея которой, мы не можем сказать, что действительно любим другого человека. Я не отношусь к числу теоретиков межличностных отношений, по мнению которых значимость существования человека всегда зависит от отношений между личностями (например, в любви или браке). Даже если человеческое существо - животное общественное, я твёрдо убеждён в том, что понятие пребывания с другими людьми должно быть более духовным, переживаемым в себе, его нельзя ограничивать только физическим и психологическим присутствием других людей.

С другой стороны, умение быть в одиночестве не означает пребывать или всегда пребывать в уединении.

Это способность.

Это значит не чувствовать себя потерянными, если партнёра нет рядом.

Во влюблённости и в мнимой любви разлука с партнёром причиняет боль. Кроме того, длительная разлука почти всегда приводит отношения к смерти, к концу. В отношениях же истинной любви отсутствие партнёра не даёт такого разрушительного эффекта, потому что индивид достиг своей психологической и духовной независимости.

Когда мы действительно любим, любимый человек живёт в нас.

Узнав партнёра, мы вынуждены узнать и многих внутренних "партнёров". Принятие партнёра привело нас к нашей внутренней сущности, где мы нашли новую силу, которая постоянно открывает нам новые горизонты. Может быть, именно поэтому общество, в котором мы живём, любой ценой старается заставить нас развлекаться, быть вместе, общаться, чтобы не позволить нам думать своей головой и обрести психологическую и духовную самостоятельность.

Независимо от радости физического присутствия партнёра, от опыта, переживаемого вместе, от повседневного совместного существования, наша жизнь, наши действия всегда включают его в себя, даже если он далеко.

Мы чувствуем его; он - это мы.

Подлинность личности

Это наше внутреннее свойство.

Не теряйте времени на поиски подлинности вне своей личности и не думайте, что вы можете *делать* что-либо подлинное, совершать подлинные действия. Подлинность - это подход: значит, она должна стать стилем жизни, внутренним элементом нашей личности. Не следует стараться быть подлинными потому, что это сейчас в моде, или из тактических соображений в отношениях с партнёром, или для того, чтобы показать себя, или по какой-либо другой причине, кроме стремления к внутренней чистоте, способствующей познанию.

Во многих браках один из супругов, а иногда и оба, стараются оказывать давление на партнёра, держать его под контролем, воспитывать. Создаётся такое впечатление, что для многих людей жизнь состоит только в том, чтобы воспитывать и подвергаться воспитанию. Возможно, это происходит потому, что всё большее число индивидов в детстве не "поглощило" образы собственных родителей, не "усвоило" их, в результате чего одни подсознательно желают быть отцом или матерью, другие сыном или дочерью. Как бы то ни было, обязательной задачей того, кто обнаруживает, что подвергается такому отношению, является сообщить партнёру о происходящем, а тот, кто приводит в действие подобные механизмы, должен прекратить это делать и поставить вопрос о своём состоянии, чтобы понять, откуда происходит такое поведение, выяснить его скрытые, глубинные причины. Это приведёт обоих партнёров на путь к построению истинных отношений.

Дело в том, что мы забываем жить!

И никто, кажется, не чувствует себя довольным, счастливым. Если указать человеку на это, он ответит: "А что же мне делать? У меня нет времени!"

Все так заняты удовлетворением собственных невротических наклонностей, что ни у кого нет времени жить.

В других случаях супруги заняты контролированием верности друг друга, не зная о том, что пока они занимаются этим, жизнь проходит. Они хотят убедиться в том, что партнёр им верен, чтобы после этого начать жить. Но это их невроз, неуверенность в себе. Можно ли ожидать, что, однажды убедившись в верности супруга, они не станут проверять снова? Их проблема в них самих, и они должны найти её решение в самих себе.

Это называется подлинностью отношения к самим себе.

Многие женятся для того, чтобы выставлять напоказ своего супруга: симпатичного, привлекательного, богатого, умного или доброго мужа; очаровательную, интеллигентную, красивую или утончённую жену... Другие используют отношения с партнёром как повод для вызова, состязания: они либо конфликтуют друг с другом из-за материального или социального положения, либо соревнуются в том, кто умнее. Или же - и это самое фальшивое из всего, что только можно делать - выясняют, кто из них добрее!

Часто бывает и так, что люди женятся или живут вместе, но считают, что любви не существует, что она придумана для актёров и её можно увидеть только в кино. Подумаем о том, сколько часов проводим мы у телевизора, и мы обнаружим, что роль телезрителей становится нашей второй сущностью. Люди чувствуют себя полностью удовлетворёнными, посмотрев фильм о любви. Но ведь они были всего лишь зрителями! А действующие лица в фильме - это актёры: они делают вид, что целуются, любят друг друга... Им платят за то, чтобы они притворялись, это их работа.

Теперь уже всё на свете стало поддельным.

Что говорить об эгоистах или о тех, кто женится или вступает в близкие отношения ради игры! Во всех этих случаях следовало бы провести самоанализ, самонаблюдение, задаться вопросом: "Куда же делась моя подлинная личность?".

В определённых случаях неискренность, возможно, даст вам почувствовать себя хитрецами, но игра не стоит свеч, уверяю вас.

Вы променяете жизнь на грудку фальши!

Уважение

Уважение - это не подчинённость одного партнёра другому, как во времена наших дедушек и бабушек, когда супруги не смели взглянуть друг другу в глаза или говорили между собой на "вы".

Уважать своего партнёра означает смотреть на него, видеть его таким, какой он есть, уважать в нём его личность. В истинной любви уважение становится отражением одного супруга в другом, что помогает им идти к познанию.

Уважать партнёра - значит желать, чтобы он продолжал идти по пути личного развития своими темпами, при помощи своих средств.

Уважая своего супруга, мы не господствуем над ним и никогда не используем его - даже при таких обстоятельствах, когда имеем возможность это делать. В истинной любви мы ощущаем единство с партнёром. Таким, какой он есть, а не таким, каким он должен быть, чтобы оказаться достойным нас или сделать нас счастливыми.

Уважать партнёра - это вовсе не значит надменно полагать, будто мы лучше знаем, что для него хорошо, а что плохо.

Уважение, кроме того, формирует ответственность, которую один супруг несёт перед другим в их отношениях совместного роста. Фактически оно не позволяет ответственности перерасти в обладание. Именно уважение иногда заставляет нас сказать "нет" супругу ради соблюдения нашего договора об истине, во имя лояльности по отношению к предпринятому нами пути. Нашим ориентиром всегда должно быть стремление к познанию.

Ясно, что уважение возможно в том случае, если мы достигли определённой степени психической и духовной самостоятельности, независимости. К сожалению, многие люди вступают в брак для того, чтобы господствовать над супругом или использовать его. Более того, они ощущают уверенность в себе, подчиняя партнёра. Горе супругу, если он поставит себя на один уровень с ними! Брак будет разрушен, потому что такой союз не истинен, основан на господстве. Часто так действуют неосознанно. Однако, как мы уже поняли, в отношениях любви неосознанность не является смягчающим обстоятельством: она представляет собой наиболее серьёзный изъян, потому что препятствует глубокому познанию супругами собственного "я".

Кроме того, уважение отличается от так называемого равенства полов, в данном случае между супругами. Нередко такое показное равенство скрывает в себе глубокое неуважение по отношению к супругу. Самым большим проявлением неуважения было бы обращаться "на равных" с тем, кто отличается от нас! Законное требование равенства относится к области вопросов юридического, социального или материального характера. Уважение в отношениях истинной любви, напротив, придаёт ценность различиям. Его единственным предварительным условием является следование обоими партнёрами по одному и тому же пути к познанию.

Последовательность и цельность

Войти в отношения истинной любви - это значит любить своего партнёра не пассивно, но активно.

Когда двое людей вступают в брак и вместе начинают путь к познанию, они включаются в некий замысел. Именно это измерение замысла, с одной стороны, делает повседневность динамичной, жизненной, а с другой стороны - систематизирует, выстраивает полиморфность каждодневных событий, придаёт ей смысл.

Быть последовательными означает неотступно придерживаться данного нами обещания, начатого пути, оставаться верными смыслу и ценности замысла, в который мы включились. Жизнь длинна, дни текут незаметно, и однажды мы, сами того не желая, просыпаемся и понимаем, что отошли от первоначального замысла. Это происходит оттого, что мы потеряли последовательность.

Влюблённости или мнимой любви последовательность не нужна. В таких случаях она бесполезна.

Последовательность необходима для прохождения долгого пути, большого расстояния, она нужна активно живущим людям. Людям, которые знают, что им придётся столкнуться с трудностями, что в жизни бывают моменты радости и боли, упоение путешествием и обыденность совместной жизни, вдохновляющее ощущение жизненной силы и минуты отчаяния, одиночества, страдания, когда страх проникает в самые сокровенные тайники личности.

Последовательность непременно даёт нам ту нить, благодаря которой мы никогда не потеряемся в лабиринте жизни.

Последовательность также позволяет супружеской паре и каждому из партнёров видеть свой путь в целом, что помогает им не сосредоточиваться на отдельных событиях, будь они малы или велики, не придавать чрезмерного значения фальши, которая постоянно встречается в жизни. То есть последовательность способствует тому, что мы не расходуем зря жизненную энергию.

Именно последовательность фильтрует всё, что нас окружает, выбирает лучшее из того, что преподносит нам жизнь, и, будучи подчинённой начатому нами пути, гарантирует его правильность.

В отношениях истинной любви нужно делать выбор, принимать решения, чтобы управлять своей жизнью, не позволяя ей диктовать нам условия. Но как делать выбор? Именно последовательность "вбивает колышки", намечает маршрут, придерживаясь которого, мы обретём мир в душе, действительно будем вместе с нашим партнёром и придём к познанию.

Однако истинная последовательность -самодержавная царица.

Она не допускает никаких нарушений, не делает исключений.

Иначе она не была бы настоящей последовательностью.

В отношениях между супругами отговорки, оправдания, проецирование и легкомыслие ежедневно подвергают последовательность тяжёлым испытаниям. Супруги Должны прежде стать последовательными каждый в отдельности и только после этого - вместе. Последовательность соблюдать трудно, но будем помнить: лишь она помогает в тяжёлые моменты, в минуты страха.

Это наш маяк в периоды тьмы, смятения.

Не нужно пытаться спрятаться: это бесполезно.

Не следует думать, будто последовательность - это салонная игра.

Последовательность более, чем какая-либо другая способность, не переносит насмешек, не любит шуток и легкомыслия. Несерьёзное отношение к ней может стать главным элементом смятения личности, духовной смерти индивида.

На первый взгляд может показаться, что добиться последовательности трудно, а то и невозможно, но нам нельзя позволять первому впечатлению обусловить нас. Последовательность напоминает ворчливого субъекта, который вызывает у нас чувство робости, но если мы преодолеем первоначальное смущение и сблизимся с ним, то обнаружим, что это самый мягкий и великодушный человек, которого мы когда-либо встречали. Вначале - повторяю - последовательность трудна, она отталкивает. Она требует дисциплины и постоянства. Но как только мы станем внутренне дисциплинированными, упорядочим свои эмоции и проявления чувств, последовательность станет как бы естественной спутницей нашей жизни.

Но нужно помнить о том, что последовательность подобна прекрасному цветку. Хотя он и красив, цветок всегда есть цветок, как бы он ни был красив. Его надо поливать, за ним надо ухаживать. Последовательность свойственна зрелым людям, которые хотят расти. Быть последовательным означает, кроме всего прочего, идти самыми непопулярными путями, входить в наиболее мрачные, страшные, грязные уголки психики и всегда выходить из них чистыми, цельными. Позвольте мне такое сравнение: последовательность подобна прекрасной женщине, которая гуляет обнажённой в глухом переулке на окраине города, где нет законов и полно осатаневших мужчин, и всё равно остаётся нетронутой.

Кроме того, последовательность не даёт нам стареть.

Я знал лишь немногих последовательных людей. Но если вам хоть раз посчастливилось встретиться взглядом с последовательным стариком, то вы определённо увидели в его глазах огромную жизненную силу, отвагу и цельность.

Последовательность почти всегда причиняет неудобства - особенно тем, кто находится рядом с последовательным человеком. Действительно, она, как мы уже убедились, безжалостна по своей сути и поэтому всегда отторгает всех, кто непослодоследователен, вернее они сами чувствуют себя отторгнутыми. Непоследовательный человек смотрит на последовательного как на зануду, педанта. Последовательность понимается и принимается только в отношениях настоящей любви, только на истинном пути к познанию. Более того, там она необходима.

Последовательность по отношению к цельности - то же, что постоянство по отношению к дисциплине. Последовательность - это средство, правая рука для

сохранения цельности личности в существующей реальности, в динамике духовной и повседневной жизни, в быстротечности времени, в прогрессирующем, неотвратимом увядании нашего тела.

Цельность - это единственный умный способ победить смерть.

Как я уже отметил, человеческое существо, которое действительно живёт, должно встречать смерть лицом к лицу, иметь мужество умирать. Возможно, ему придётся умирать по несколько раз в день. Но умирать и не оставаться в смерти - это вопрос цельности.

Теперь мы, наконец, понимаем, что имеем полное право утверждать: человек может вновь родиться, пройдя через смерть. Но это возможно только в том случае, если он стал цельной личностью. Неправда, что все возрождаются, умеют справляться с духовной смертью, с состоянием одиночества, со страданием, болью, ощущением собственной ограниченности, с чувством покинутости, неврозом. Я вот уже много лет встречаю людей, которые не умеют принимать смерть и не хотят умирать. Они потеряли свою цельность, остановились в какой-то точке, на одной из смертей.

Сохранять цельность не означает оставаться зрителями, не принимать участия в гонке, не двигаться с места. Это также не значит начать, тронуться с места, но остановиться после первого, второго или какого-либо очередного падения. Это значит постоянно участвовать в гонке, падать и каждый раз вновь подниматься, зная при этом, что бег никогда не кончится и вместе с ним никогда не кончатся падения.

Именно цельность приводит нас к вечности.

И именно цельность делает брак нерасторжимым, несмотря на все свойственные ему падения и кризисы.

Расположенность к партнёру

Расположенность к другим людям - это не слабость. Человек, обладающий этим качеством, всегда остаётся простым и смиренным.

В отношениях истинной любви расположенность к партнёру совпадает с ответственным отношением к нему (ответственный - это не значит надоедливый или обременительный), она не тождественна понятию долга, но подразумевает заботу о супруге, интерес к нему.

Расположенность, которую я имею в виду, - это добровольный шаг, результат выбора.

Она не имеет ничего общего с близостью или сопричастностью. Последние теряют свою силу и значимость в отношениях истинной любви, потому что они уже включены в них с самого начала; в случае же любви мнимой они лишь увеличивают фальшь.

Мы принимаем решение идти по пути к познанию вместе с выбранным нами человеком, который на всю жизнь станет нашим партнёром, спутником в путешествии. В нём мы сможем видеть себя, как в зеркале, и это будет помогать нам расти. Быть расположенными - значит быть внимательными к запросам партнёра, как

сознательным, так и неосознанным. Расположенность способствует тому, что сердце человека, поистине ею обладающего, действительно открывается для супруга и для мира. Она позволяет ему интуитивно чувствовать, распознавать внешние эффекты, притворство, формальные подходы и быть выше всего этого, постигая сущность всех вещей и всё глубже понимая своего партнёра.

Быть расположенными означает иметь чувство времени, ритма, ведь у каждого человека свой темп развития, свой ритм жизни. День складывается из взлётов и падений, из минут радости и печали, из таких моментов, когда мы открыты для своего супруга, и таких, когда это менее заметно, хотя мы и остаёмся с ним в отношениях совместного роста, истинной любви. Следовательно, расположенность означает также развитие той особой восприимчивости, которая помогает нам уловить момент, когда супруг хочет получить нашу помощь, нуждается в ней, и при этом не забывать о том, что нельзя ни сходить с пути познания, ни останавливаться на нём.

Нужно давать партнёру чувствовать наше присутствие, не вторгаясь в область индивидуального и не доставляя ему беспокойства.

Расположенность неотделима от дисциплины и постоянства. Таким образом, ничто от нас не ускользнёт, мы будем видеть все особенности, сможем быть всегда внимательными и открытыми, не станем замыкаться в собственном эгоизме, в своём энергетическом пространстве.

Легко быть рядом, ощущать близость, содействовать партнёру в минуты успеха, славы, мнимого счастья. Однако истинная расположенность проверяется в тёмные, тягостные периоды, в моменты страха или неясности, переживаемые партнёром или возникающие во взаимоотношениях, когда нам кажется, что всё потеряно.

Кроме всего прочего, расположенность делает личность шире, великодушнее, увеличивает её способность любить, даёт ей возвышенное мировоззрение, отрешённое от низменных мирских вещей, таких как секс, деньги или успех.

Расположенность даёт нам стимул всё дальше продвигаться на пути к познанию.

Мы обязаны делать выбор

Как устанавливать приоритеты

Путь к познанию, как мы уже поняли, долог. Он переплетён, связан с самой жизнью и, как сама жизнь, неиссякаем, неисчерпаем, сложен. В то же время человеческая личность имеет определённые свойства, свои особые характерные черты, которые и отличают одного человека от другого. Следовательно, если мы начинаем путь личностного роста, мы должны уметь устанавливать приоритеты.

Мы должны быть способными делать выбор.

Мы должны научиться выбирать в той действительности, куда мы включены, ситуации и отношения, которые лучше помогают нам расти.

Очевидно, что для людей, идущих по пути познания, этот путь служит ориентиром, вокруг которого вращается вся их жизнь, которому соответствует их личностный рост. Этот путь определяет также последовательность и образ их

действий, например: в какое время, каким способом и с какой целью встречаются они с тем или иным человеком, выполняют ту или иную работу, переживают ту или иную ситуацию. Существование в отношениях совместного роста, вполне конкретной цели, которая есть познание, во многом помогает партнёрам следовать этим путём. Именно стремление к цели создаёт приоритеты.

Во влюблённости, или мнимой любви, нет приоритетов: всё идёт хорошо, партнёры принимают всё, никогда не делают выбор. Имея же цель, человек сам знает, что он ошибается, когда чрезмерно сосредоточивается на каких-либо событиях, людях, мечтах и не идёт вперёд к цели, или же когда принимает обстоятельства, работу, дружбу, которые не помогают ему расти.

Абсолютно неверно, что для личностного роста полезно принимать всё, что предлагает нам жизнь! В таком случае чем бы мы отличались от животных? Напротив, человеческое существо обязано выбирать: в этом состоит его задача, его функция, его врождённое право. Человек - это создание, наделённое разумом, способное придавать смысл окружающим его вещам.

Если мы живы, нам неизбежно приходится делать выбор.

Моя терапевтическая практика постоянно сводит меня с людьми, которые не хотят делать выбор. Во всяком случае, они так думают, потому что они во власти невроза. В действительности человеческое существо всегда делает выбор - даже если закрывает глаза, даже если запирается в доме и никогда из него не выходит, даже если больше не видит ни одного живого существа, даже если у него наблюдается серьёзнейшее нарушение связности психических процессов, самый тяжёлый аутизм.

Его выбор заключается в том, чтобы не жить.

Такова подлинная сущность человека. Вольно или невольно, мы постоянно выбираем. Мы обречены на это.

Мы можем либо делать выбор, либо позволять обстоятельствам делать его за нас. Я предпочитаю первое, и этот мой выбор подкрепляется непосредственным знанием психического страдания, умственного смятения, душевного заболевания. Степень невроза уменьшается, когда мы сами осуществляем выбор своего поведения, подхода, жизненной установки, а затем с последовательностью и постоянством сохраняем их в течение длительного времени, создавая тем самым пространство, в котором узнаём самих себя, формируем собственную личность.

Если девушка, встретив привлекательного молодого человека, стремится установить с ним физические, сексуальные отношения, то она таким образом делает выбор, устанавливает приоритет. Она предпочитает физическое познание познанию психологическому, духовному. Эта девушка не должна впоследствии плакать или печалиться, говоря: "Все мужчины - свиньи". Или: "Мне не везёт: я всегда встречаю таких мужчин, которые хотят от меня только одного". Обе эти фразы - результат проецирования собственного подхода на других людей. В действительности девушка, имея - в силу свойственного человеку ума и творческих способностей - бесконечное число возможностей, выбрала один, особый тип общения, придала наибольшую важность определённому подходу: сексу, физическим отношениям.

Зрелость индивида начинается с выбора.

Знание того, какой выбор следует сделать, означает, что мы обрели способность устанавливать приоритеты. Установить приоритет - это значит избрать определённую последовательность, в которой мы отдаём предпочтение имеющимся у нас возможностям.

Секс как средство общения имеет особые, свойственные ему признаки. Другие средства общения, - такие как беседа, психологическое познание посредством поступков, подходов, поведения, рассуждения, установок, которые мы придаём собственной жизни, - тоже имеют особые, свойственные им признаки. И всё это - пути общения, познания.

В отношениях истинной любви секс являет собой самую интимную форму общения. Поэтому его очередь приходит в конце, после того, как исчерпаны все остальные формы общения, познания. Может показаться, что я отстал от моды, но, по моему, это непреложное правило, которое не допускает ни отступлений, ни изменения последовательности.

Приведённый мной пример показывает абсолютную невозможность для этой девушки устанавливать продолжительные отношения с мужчинами. Она впрягла лошадь позади телеги, поставила в начало отношений самый мощный, самый насыщенный и значимый способ общения, который существует между человеческими существами. В этом случае всё, что следует после столь сильной, предельной формы общения, неизбежно теряет значение и важность.

То же относится и к работе.

В процессе своей деятельности я часто встречаю людей, расставшихся с партнёром, которые говорят мне: "Профессор, вы же знаете, что это за общество! Я многие годы отдавал себя работе, карьере, и у меня оставалось мало времени для любви, для супружеских отношений". Подобные фразы указывают, что такие индивиды гипостазируют любовь, возможно, даже не зная о существовании пути личностного роста. Роста, в котором любовь является лишь одной из сторон. Своим поведением такие люди, во всяком случае, свидетельствуют о существовании определённой схемы приоритетов: сознательно или неосознанно они придают большее значение работе, чем любви.

Способность устанавливать приоритеты должна всегда присутствовать в течение всего дня и всей жизни.

Она также должна присутствовать, когда мы встречаем понравившегося нам человека. Всегда следует задаваться вопросом: "Тот ли это человек, который поможет мне расти?" Отвечать нужно честно и искренне. Никогда нельзя обманывать самих себя. Если у нас достанет мужества ответить "нет", то тем самым мы отдадим в своей жизни предпочтение росту.

Нужно также помнить о приоритете, когда мы собираемся вступить в брак. Мы должны задуматься: "Этот человек даст мне богатство? Составит мне компанию? Позволит гордиться его красотой? Это для меня способ *уйти* от родителей? Он возбуждает меня сексуально? Придаёт мне уверенности? Осыпает меня подарками? Приносит мне славу? Или я хочу идти вместе с ним по пути личностного роста?". Ответ, который мы дадим, уже покажет, какого типа брак мы заключаем.

Всё остальное - лишь отговорки или оправдания, которые служат нам для того, чтобы продолжать считать себя правыми в своей неискренности.

Верность

Верность - это огромная проблема.

Обычно в популярных книгах о любви тема верности не затрагивается. Возможно, мы живём в такой момент истории, когда верность, вместе с другими глубокими нравственными ценностями, воспринимается как нечто тяжёлое, неудобное, старомодное и устаревшее. Женские журналы, психологи, психоаналитики и даже, к сожалению, некоторые духовные наставники больше не подчёркивают глубокую и животрепещущую тему верности.

В таком обществе, которое учит жить неосознанно, это имеет вполне определённое значение. Фактически люди, вступая в брак, готовы идти на жертвы в плане материальном и социальном, но не в плане верности.

Как будто верность - это жертва!

В истинной любви верность не только не воспринимается как жертва, как лишение себя чего-либо, но и становится естественной, очевидной, неотъемлемой частью развития отношений. О ней даже не ставится вопрос. Верность не рассматривается как некая деятельность или способность, которую нужно тренировать и развивать. Она просто в духе отношений истинной любви. Она безусловна.

В самом деле, почему люди изменяют?

Одни стремятся к физическому, сексуальному удовлетворению, которого не даёт им партнёр. Другие ищут "на стороне" нежности, привязанности, потому что, как они считают, не находят их в отношениях с супругом. Некоторые делают это для того, чтобы испытать ощущение измены, чего-то запретного. Кто-то говорит, что влюбился в другого человека. Отдельные люди мстят таким образом партнёру, наносят ему ответный удар. Кое-кто признавался мне, что поступил так от скуки. Многие же изменяют просто потому, что так делают все, потому что это принято, модно. Некоторые вступают в интимные отношения, чтобы узнать понравившегося, приятного им человека, который не является их партнёром, выбрав такой путь в качестве преимущественного подхода к нему. Другие делают это, как ни странно, для укрепления отношений с партнёром. И, наконец, иногда люди, по их собственным словам, изменяют для того, чтобы пережить новый опыт.

Я мог бы продолжить, но думаю, что перечисленных мотивов достаточно для наших размышлений.

Как видите, причин, для того чтобы не хранить верность своему партнёру, много, и они разные. Но у них всех общий знаменатель: если проанализировать все эти случаи, окажется, что у изменившего партнёра отсутствует самопознание. Изменяя, человек ищет вне брака образ, облик, тело, лицо, ощущение или ситуацию, которые приобретают для его психики особое значение, но которые исчезли бы, если бы он провёл в самом себе работу внутреннего очищения, освобождения.

До тех пор, пока мы не погрузимся посредством самоанализа в глубины собственной психики в поисках скрытых причин наших желаний, запросов, потребностей и невротизмов, мы будем оставаться зависимыми, во власти внешних образов, которые, пробуждая неразгаданные фантазмы, скопившиеся на дне психики, всегда будут иметь над нами страшную власть и вынуждать нас делать то, что им угодно.

Согласно моей теории любви партнёры Должны по отдельности осуществить индивидуальный анализ, осознание собственной личности, самоанализ и, при необходимости, прибегнуть к психотерапии. Это поможет им, как я уже говорил, начать путь к самопознанию, к обретению мира в душе, к уменьшению степени невротизма.

Это уменьшает и, может быть, даже устраняет опасность измены, поскольку в этом случае мы не ищем вне самих себя удовлетворения своих потребностей, желаний, фантазм. К тому же, мы находим в своём партнёре человека, который тоже провёл определённую внутреннюю работу и тоже идёт по пути истины и самопознания. Более того, именно это стало неотъемлемым, предпочтительным, если не единственным качеством, определившим наш выбор партнёра. К тому же, партнёр, в котором мы отражаемся, как в зеркале, активен, живёт осознанно и, следовательно, помогает нам - может быть, даже самым своим присутствием, своей работой и любовью, которую он нам даёт.

Партнёр постоянно держит нас за руку. И мы знаем об этом.

В отношениях истинной любви наш супруг включает в себя все образы, все черты, лица, облики, эмоции и желания, в которых мы испытываем потребность, если мы вообще её испытываем.

В таких отношениях, если бы мы когда-нибудь изменили своему партнёру, то изменили бы самим себе.

Секс

Секс - это один из видов активности, одна из форм общения, наиболее часто практикуемая в отношениях между человеческими существами.

Это форма самая физическая, самая интимная, и поэтому в неё люди вкладывают свою энергию, фантазию, свои фантазмы и невротизмы. Чем выше у человека степень невротизма, тем большее значение имеет для него секс. Чем сильнее заболевает личность, тем больше она тем или иным образом сосредоточена на сексе. Следовательно, невротик или много занимается сексом - может быть, плохо и со всеми подряд (ему важно просто делать это, тем или иным способом), - или он полностью его устранил, или боится его. Поскольку, в силу физической конфигурации человеческого тела, секс являет собой исключительную модель наиболее тесного телесного соединения, при котором некоторые органы или части тела смыкаются, внедряются друг в друга, сексуальные отношения с другим человеком могут достигнуть максимальной степени восторга или оскорбления, дойти до наивысшего уровня единения или отчуждённости, отразиться в область священного или опуститься в сферу омерзительного, вульгарного, животного.

И это ещё не всё.

В сексуальных отношениях кроется самая возвышенная, божественная тайна, доступная для человеческих существ: деторождение. Создание новой жизни.

По всем этим причинам я считаю, что сексуальная активность священна и должна осуществляться только в определённом контексте, по достижении самопознания.

Теперь ясно, почему я решительно против того, чтобы всегда и везде говорить, а также писать в журналах и книгах, о сексуальных отношениях, причём говорить и писать поверхностно, не принимая в расчёт их огромную важность. Насколько я знаю, никогда ещё не было такого легкомыслия и невежества, такой вульгарности в использовании собственного тела, как сейчас, на этом последнем отрезке века. К сожалению, в ходе моей работы мне случается слышать от девушек, что они чувствуют себя неполноценными из-за того, что ещё не вступали в интимные отношения.

Я чувствую себя всё более чужим этому обществу, в котором сексуальная активность является наиболее развитой, наиболее распространённой. Секс как будто стал предметом разового пользования, как если бы мы каждый день *ходили* в супермаркет выбирать новую вещь в соответствии с настроением дня, с образцами, навязанными текущей модой, или просто от скуки, или потому, что так поступают все.

При осуществлении любой деятельности устанавливаются правила, хотя бы элементарные. Почему же нет никаких ограничений для секса?

В отличие от Райха, Фрейда, Юнга, Адлера и многих других психоаналитиков, я думаю, что пока человек остаётся в неведении относительно секса, то есть ему предоставлена в этом плане полная и абсолютная свобода, как это происходит сегодня, у него никогда не будет энергии для мыслительной деятельности, для духовной жизни, а значит, он не сможет расти.

Сегодня, для того чтобы заниматься сексом, не нужно никакой подготовки. Достаточно им заниматься. Можно подумать, что, поскольку мы живём в таком скоростном, легкомысленном, потребительском обществе, секс стал для нас единственным способом узнать друг друга.

Нет ничего более ошибочного!

Большинство людей вступает в интимные отношения даже не зная друг друга. Некоторые учебники просто-напросто учат, что лучше всего иметь секс с незнакомым человеком! Те же, кто много лет состоит в браке, занимаются им просто так, по привычке. Супруги не разговаривают между собой, не общаются, но практикуют сексуальные отношения. Теперь признаком, указывающим на то, что брак удался, стало наличие в нём секса. Остальное неважно.

У меня есть сомнения относительно определения секса как активности *жизненно важной*, то есть такой, без которой человеческое существо не могло бы выжить.

Понятно, что в нашем обществе, в нашей *цивилизации*, лишённой истинных, глубоких нравственных ценностей, понятие целомудрия, наверное, забыто или считается ложным, или же неосуществимым. Какое невежество, какое самохвальство в словах и методах так называемых специалистов, экспертов в разных областях знания, которых телевидение, газеты и журналы рекламируют нам ежедневно!

По-моему, тот секс, который практикуется в настоящее время, являет собой отсутствие общения.

Абсурдность нашего общества состоит также в том, что если глубже узнать его членов, приверженцев лёгкого секса в отсутствии самопознания, то окажется, что они неспособны даже наслаждаться своей сексуальностью. Они, как помешанные, одержимо пытаются воспроизводить заученные технические приёмы сексуального поведения.

Как сексолог, я уже много лет замечаю, что люди всё больше несчастливы в своей сексуальной жизни. Женщинам становится труднее испытать оргазм, мужская импотенция, по последним данным, увеличивается с тревожной скоростью.

Я уже не говорю о почти полной сексуальной разобщённости между мужчиной и женщиной! Несмотря на то, что сексуальная активность широко распространена, гомосексуализм, то есть замкнутость в рамках своего пола, становится в некоторых районах мира преобладающей моделью поведения.

В отношениях истинной любви, как я уже говорил, секс, будучи наивысшей формой любви, приходит лишь в конце, после того как изведаны все остальные формы общения. Трудно описать, какую радость, какое счастье, какое физическое и духовное удовлетворение даёт сексуальная активность в отношениях истинной любви!

Согласно моей теории любви секс нельзя практиковать вне отношений с собственным партнёром, который, будучи однажды выбранным, остаётся единственным на протяжении всего земного существования.

При этом запрет должен не поступать извне, не диктоваться какими-либо нормами или правилами, но существовать в нас самих.

Сам путь личностного роста, то, какую установку дали мы своей жизни, не позволяет нам даже приблизиться к мысли о возможности физических отношений с каким-либо человеческим существом, кроме нашего партнёра. Для того, кто вступил в отношения истинной любви, "другие" просто не существуют, потому что его партнёр - человек, выбранный им в спутники на пути истины, познания, - как бы включает в себя всех.

Если мы обрели самопознание, другие мужчины или другие женщины имеют для нас только видимость значения; их, других, в физическом, сексуальном плане не существует. Человек, с которым мы живём, с которым прошли определённый путь познания, - это уже мы сами. Он стал тем средством, при помощи которого мы пришли к самим себе, к самопознанию. Нет и не может быть ничего, кроме этого.

Не следует забывать и о том, что достигнутое самопознание устранило в нас - или, во всяком случае, свело к минимуму -

всякую фальшь, всякий невроз, всякое проецирование собственных свойств на других людей, всякое отождествление и дало нам взамен "третий глаз", благодаря которому мы не позволяем ничему в этом мире обусловить нас: когда речь идёт не о нашем партнёре, нас не волнуют красивые губы, красивое тело, обаяние, обольстительность, интеллигентность, острота ума мужчин или женщин, которых мы можем встретить.

В отношениях истинной любви мы - посредством самопознания - обретаем в себе глубокую сущность, изначальное, божественное ядро, которое одинаково у всех, кто принадлежит к роду человеческому.

Этим и объясняется тезис "мы все одинаковые".

Достигнув самопознания, мы раз и навсегда преодолели привлекательность "новизны", очарование встречи, обольщение, влюблённость, секс.

Вам никогда не приходило в голову, что мужские и женские гениталии, в сущности, одинаковы у всех людей или, во всяком случае, мало различаются? Что же тогда заставляет нас видеть в одном человеке нечто отличное от того, что есть в другом? Почему мы желаем заняться любовью с одним человеком, а не с другим, хотя с точки зрения чисто сексуальной все друг на друга похожи? Это зависит от того значения, которое мы приписываем сексуальным отношениям с тем или иным человеком, от наших запросов, от того, чего мы ожидаем, от нашего воображения, от нашего личного жизненного опыта, от наших неудовлетворённых потребностей. Следовательно, мы сами "преобразуем" сексуальные отношения во что-то другое.

Если бы физическое удовлетворение зависело исключительно от половых органов, тогда, продолжая рассуждать в соответствии с этой экстремальной логикой, мы пришли бы к заключению, что непрерывный поиск секса человеческими существами вполне понятен. В действительности, если не считать различий в сексуальных приёмах, которые тоже не меняют сути проблемы, секс всегда тот же самый.

Собственно удовольствие, доставляемое сексом, физиологически продолжается несколько мгновений (у женщин это происходит немного иначе, чем у мужчин, что, однако, не объясняет столь большого значения, которое придаётся сексуальным отношениям). Остальное является чувственной стимуляцией, которая даёт определённую степень удовольствия, характерную и для других зон тела. Например, оральный контакт доставляет привычное удовольствие во время еды, но, испытываемый в генитальной зоне или в контексте полового акта, он оказывает сильнейшее возбуждающее действие в силу того значения, которое придаёт этой зоне и этому акту отсутствие у человека самопознания.

Здесь не место для углублённого обсуждения этого вопроса, но сколько фантазий о "всемогуществе", о садизме, мазохизме, разрушении, уничтожении, жизни и смерти связано с областью и функцией секса! Вся тёмная часть, теневая сторона, вся "низшая вселенная" человечества соотносится с сексом, осуществляемым при отсутствии самопознания.

Как я пытаюсь здесь объяснить, проблема состоит в том, что сексуальная зона и половой акт - в особенности на Западе - представляют собой понятия, на которых поляризуется и концентрируется почти вся психическая активность и все фантазии человека.

Это происходит потому, что у людей отсутствует самопознание.

И также потому - не будем об этом забывать, - что генитальная область являет собой средоточие жизни, деторождения. Секс - это та сфера, в которой человек, сознательно или неосознанно, считает себя всемогущим, в которой он создаёт жизнь. Даже если бы генитальная зона не доставляла никакого удовольствия, она сохраняла

бы в неприкосновенности свою притягательную силу, являясь единственным способом, известным человеку, не достигшему самопознания, овладеть другим человеческим существом и позволять овладеть собой, терять, уничтожать себя, но прежде всего создавать новую жизнь, уподобляясь Богу.

Всё это означает, что степень испорченности и невежества, достигнутая нашей цивилизацией, такова, что человеческие существа, которым по их естественному праву дано огромное могущество, используют свой ум для того, чтобы оторваться от породившего их естественного цикла.

Их безграничная потенциальная сила теперь уже на службе у смерти, у невроза.

Половой акт

По-моему, ничто более чем половой акт, не может раскрыть, обнажить истинную сущность человеческой личности.

С другой стороны, люди, которые находятся в полной зависимости от физического, сексуального желания, - это субъекты, отказавшиеся от своей цельности, от самопознания. Они во власти мощного мазохистского стимула, который приводит к идентификации ими самих себя в удовольствии партнёра.

Нигде так явно, как в сексуальных отношениях, не проявляется жестокая игра садомазохизма, хотя и в различной степени, на различных уровнях интенсивности.

Мазохист стремится участвовать в удовольствии партнёра. Садист же пытается убежать от ощущения неспособности оставаться в одиночестве, овладевая при помощи секса другим человеком. Палач, садист связан со своей жертвой, как и она не может жить без него. По окончании второй мировой войны некоторые бывшие узники нацистских лагерей, подвергавшиеся там бесконечным мучениям и пыткам, искали своих палачей, потому что Уже не могли без них жить.

Человеческая психика составлена из садизма и мазохизма. Идеальным вариантом является равновесие между этими двумя наклонностями, каждой из которых обладают все человеческие существа.

В порыве эротической страсти эти два компонента пробуждаются в высшей степени. В сущности, эротизм соединяет в одно два действующих лица, и они теряют свою цельность, своё самопознание.

Истинная же любовь - это союз, в котором сохраняется и, более того, возвышается цельность личностей партнёров, их самопознание. Это может показаться парадоксальным, но в моей теории любви две личности становятся одной, оставаясь при этом двумя.

В основе полового акта мы находим попытку преодолеть чувство тревоги, порожаемое неумением пребывать в одиночестве. Физическое овладение партнёром может дать ощущение полноты, но это лишь минутное ощущение, оно не продолжается долго. Вскоре возвращается неспособность оставаться в одиночестве, страдание одиночества, и половой акт должен повторяться, каждый раз сохраняя стандарт предыдущего, если не превосходя его, чтобы не потерялось ощущение единения, слияния с партнёром.

Зачастую половой акт воспринимается как средство узнавания другого человека, но это всего-навсего иллюзия. Если два индивида обладают друг другом только физически, каждый из них узнает всё лишь о сексуальности партнёра, о способах, которыми можно доставить ему удовольствие, но никогда не узнает его по-настоящему.

Сексуальные отношения - это отчаянная попытка завладеть другим человеком во всей его глубине, но это возможно только в физическом плане. Духом, душой не может овладеть никто.

Сквозь желание обладать другим человеком и позволить обладать собой проглядывают страшные очертания потребности уничтожить и быть уничтоженным, закрыться для какого бы то ни было общения.

V. Как оставаться влюблёнными всю жизнь

Высокое призвание

Все говорят о любви.

Все или почти все, заключая брак, начинают с намерения никогда не расстаться.

Все или почти все, когда вступают в брак, влюблены.

Все или почти все, заключая брак, клянутся друг другу в вечной любви.

Почему же тогда многие вскоре расстаются?

Потому что по прошествии короткого времени они больше не влюблены.

Почему многие супруги вскоре начинают ненавидеть друг друга?

Всем или почти всем людям достаточно почувствовать себя влюблёнными, чтобы пожениться.

На самом деле этого недостаточно. Я убеждён, что моя теория любви, отражённая в этой книге, может помочь супругам в их отношениях. Я уверен в том, что, применяя её во всех её частях, включая детали, они сохранят надёжную любовь и согласие на всю жизнь.

Мои слова могут показаться странными и наивными, но каждая страница этой книги написана исходя из положительного опыта огромного множества счастливых супружеских пар и, главное, на основе исследований, направленных на то, чтобы вновь привлечь внимание к браку. Брак сегодня не в моде, но я считаю, что это путь духовного развития - один из самых возвышенных и трудных, - на котором открывается всё могущество божественного создания, каким является человеческое существо.

Для того чтобы вступить в брак и сохранить его на всю жизнь, необходимо иметь высокое призвание.

Во всяком случае, я думаю, что лучше никакого брака, чем ошибочный, несостоявшийся брак. В этой связи я предлагаю вам некую схему, выигрышную линию поведения, которая поможет всегда пребывать в отношениях истинной любви.

Индивидуальная подготовка

Для того чтобы всегда оставаться *влюблённым* в своего партнёра, к этому необходимо готовиться.

Индивидуальная подготовка может состоять в проведении тщательного анализа, который обнаружит наши невротические центры. Они есть у всех, особенно такие, которые локализованы в детстве и в восприятии образов родителей.

Важно научиться узнавать самих себя как можно скорее и прежде, чем мы возьмём на себя обязанности, связанные с супружескими отношениями. В противном случае мы не сможем правильно понять то, что происходит в период влюблённости, не сможем также глубоко узнать других людей, и в особенности того человека, с которым захотим вступить в брак.

Индивидуальная подготовка полезна также в преддверии моментов влюблённости, в которые не всем удаётся контролировать свои эмоции, когда они переходят определённый порог.

Эта книга, в отличие от других, не заостряет внимания на том периоде, когда мы, встретив какого-либо человека, узнав его, чувствуем, что влюблены. Это особенный момент в жизни: личный, субъективный, интимный. Невозможно ни давать советов относительно обаяния личности, её эстетических черт, ни объяснять, почему тот или иной человек нравится или не нравится. Кроме того, влюблённость невозможно рационализировать в её сущности. Поэтому я проанализировал, рационализировал и объяснил всё, что следует до и после этого особого момента.

Я не придаю большого значения влюблённости, как делают это некоторые мои коллеги, потому что она естественна и соответствует человеческой сущности. Её переживают в своей жизни все.

Для того чтобы влюбиться, не нужно никакой подготовки. Влюблённость приходит сама собой.

Это очень кратковременное событие, неординарное по своей природе. Это не результат выбора или акта воли, оно не связано ни со степенью зрелости, ни с умом человека. Влюбляются все люди, даже те, у которых отсутствует самопознание. Это зависит не от них, но, как я уже сказал, от человеческой природы.

Наша цивилизация, лишённая глубоких нравственных ценностей, подчёркивает только самые поверхностные, самые привлекательные, "потребительские", преходящие аспекты человеческой жизни, такие, как влюблённость. Поэтому мы всё больше забываем о духовной стороне человеческой личности, о её вере, о душе.

По всем этим причинам влюблённость должна застать в нас нашего "нового человека" подготовленным, окрепшим. В силу своей природы влюблённость пробуждает эмоции, стремится нарушить душевное равновесие человека, подвергает тяжёлому испытанию гармонию личности. Она обращается к наиболее чувственной,

иррациональной стороне личности и, что самое важное, выявляет её губительную, её самую невротическую часть. Однако люди, которых влюблённость застанет уже на пути личностного роста, возьмут из неё только её очарование, её необычайность, силу, жизненность, красоту, причём сделают это искренне и естественно, не давая вмешаться разуму, потому что иначе они бы подавили, обесценили влюблённость, лишили бы её значимости.

Полностью переживают влюблённость именно люди, уже находящиеся на пути роста и знающие самих себя, а отнюдь не те, которые не достигли самопознания!

Сейчас, в конце двадцатого века, происходит невероятное смешение понятий. Считается, что встретить влюблённость неподготовленными, позволяя существующему в нас неврозу воспламениться и обостриться, означает полноценно пережить саму влюблённость. Из своей неспособности любить, из отсутствия у себя нравственных ценностей, из своего легкомыслия многие лжеучители делают закон, моду, культуру!

Однако я продолжаю считать, что каждое человеческое существо имеет возможность и способность делать выбор.

И каждому я желаю жизни, которой он заслуживает.

Устранение неврозов

Индивидуальная подготовка, анализ приводит к уменьшению, а возможно, и устранению различных неврозов, в том числе тех, на которые я здесь укажу.

Комплексы неполноценности. Обычно они развиваются в детстве или в подростковом возрасте. Они зависят в основном от того, как воспринимала личность свои проблемы, физические недостатки или дефекты внешности, а также от типа отношений с родителями.

Если эти комплексы не преодолеваются раньше, то возникают во всей своей вредоносности в период узнавания других людей, и особенно влюблённости, заставляя страдать человека, у которого они наблюдаются, и полностью деформируя его отношения с другими людьми, с партнёром.

Чувство вины. И в этом случае нужно искать источник в периодах детства и полового созревания, в подростковом возрасте. Чувство вины возникает обычно из-за воспитания, подавляющего личность, или из ощущения неприятия со стороны родителей.

К сожалению, я не могу дать здесь исчерпывающего объяснения перечисленных неврозов, потому что для этого нужно было бы разбирать конкретные случаи. То же относится и к другим типам неврозов, которые я здесь просто перечислю:

аутизм,
фобии,
мании,
буйное поведение,
мания самоубийства,
извращения,

тревога, беспокойство,
депрессивные состояния,
потеря ощущения собственной личности,
диссоциации,
заторможенность,
садизм,
мазохизм.

Период узнавания других людей

В этот период - который по моей теории начинается в подростковом возрасте и продолжается вплоть до созревания личности, и даже, в различных формах, в течение всей жизни, - человек формирует собственную индивидуальность, что упрощается предварительной подготовкой.

В течение этого времени мы готовим себя к тому, чтобы "открыться", стать расположенными по отношению к людям, научиться принимать их присутствие, войти в жизненную игру, сопоставлять себя с себе подобными.

Это также фаза, на которой проверяется предварительно проведённая подготовительная работа. Та же работа продолжается и в дальнейшем, становится более интенсивной и помогает нам лучше понимать других людей.

Обычно с этих пор возникают и моменты влюблённости. Но, что самое главное, начинается такой период, когда различные стимулы, приходящие извне, будут постоянно подвергать прочность нашей личности серьёзным испытаниям.

В этот период я рекомендую узнавать как можно больше людей, иметь мужество приобретать новый жизненный опыт, завязывать отношения, идти самыми разными, непохожими друг на друга путями познания, сколь бы ни были они незнакомыми, неведомыми и таинственными.

Станут возникать новые движения души, новые проблемы. Но если мы хорошо подготовились и решили продолжать путь духовного роста, тогда наша дорога уже намечена, видима.

Период узнавания других людей может продолжаться всю жизнь. В любом случае это узнавание должно быть долгим, насыщенным, полным. Если мы будем постоянно сообразовываться с другими людьми и с внешним миром, это станет для нас дальнейшим испытанием на пути личностного роста, ещё одним этапом внутреннего очищения, поддержания психической "гигиены", подтверждения наших духовных ценностей. Поэтому не нужно торопиться. Только тогда мы сможем замечать ловушки, которые расставляют нам эмоции и чувства, распознавать миражи в профессиональной и материальной области, попытки обмана в сфере культуры, общественных отношений и политики. Требуется время для того, чтобы научиться истолковывать одолевающие нас страхи, побеждать все имеющиеся у нас неврозы, читать, как открытую книгу, самих себя, других людей и жизненные обстоятельства.

И однажды мы сделаем выбор, будучи действительно в состоянии его сделать.

Мы уже выбрали тех, кто подходит нам для общения, - людей, которые, как и мы, идут по пути личностного роста. Среди всех этих людей, обладающих духовным

самопознанием или находящихся на пути к нему, которых мы встретили и узнали, мы найдём одного - одного-единственного, понравившегося нам больше всех, обладающего в наших глазах чем-то магическим, особенным, отличающим его от всех остальных.

И в этого человека мы влюбимся.

Теперь я приведу несколько примеров отсутствия самопознания: такие ситуации типичны для периода узнавания людей, и их необходимо распознавать.

Подражание

Если мы идём по пути духовного роста и одновременно переживаем период узнавания других людей, мы можем столкнуться с опасностью подражания.

Если мы хотим расти, то мы расположены по отношению к другим людям, особенно к тем, которых считаем наиболее продвинувшимися на пути духовного роста. Мы расположены к таким типам поведения и подходам, которые соответствуют более высоким образцам, более высоким уровням духовного развития.

У тех, кто стремится повысить собственный духовный уровень, легко может сработать известный в психологии механизм подражания.

В сущности, в первые годы жизни мы, человеческие существа, всему учимся посредством подражания. Следовательно, этот механизм соответствует нашей природе и потому неизбежен. Даже те люди, которые говорят, что они никогда никого и ничто не копировали, основывают свои умственные разработки на том, что они видели, слышали, с чем соприкасались или о чём, в любом случае, предварительно знали.

Однако следует опасаться таких ситуаций - особенно в любви, - когда оказывается, что мы всё перенимаем у партнёра, не сообразуясь со своей собственной личностью, со своими личными духовными ценностями.

Подражание такого типа приводит к тому, что мы отождествляем себя с чем-то вне нас, прерывая тем самым свой личностный рост. Как это ни парадоксально, если психологический механизм, предназначенный для повышения собственного уровня познания, используется без "фильтров", не подвергается анализу, не пропускается через наш жизненный опыт, не сообразуется с полученным нами воспитанием и нашими духовными ценностями, он становится тоталитарным, переходит в абсолют.

В таком случае он называется иначе. Это уже не активное, но пассивное подражание, которое перерастает в экзальтацию, восторженное отношение к партнёру. Мой опыт подсказывает, что экзальтация всегда скрывает в себе высокую степень неуверенности, повышенную психическую и духовную хрупкость. Так мы рискуем усвоить, перенять свойства, черты, не соответствующие структуре нашей личности, присущие исключительно тому лицу, которое ими обладает.

Если по окончании периода психологического познания партнёра мы впадаем в нервное истощение, в этом следует винить ошибочный способ осуществления наших с ним отношений. Истинная любовь никогда - повторяю: никогда! - не приводит одного из партнёров к неврозу, к нервному переутомлению.

Общаться с людьми более развитыми, чем мы, достигшими более высокого духовного уровня, нужно таким образом, чтобы их присутствие, их подходы и поведение способствовали росту нашего сознания.

Следовательно, нужно не копировать других людей, но получать от них стимул к преобразованию, перестройке собственного "я" на более высоком уровне: в соответствии с нашим ритмом и при помощи наших личных психологических приёмов.

Завершение процесса нашего личностного роста наступит не в тот момент, когда окончится погоня за внешними для нас моделями - пусть даже прекрасными, полными мудрости, - но только когда он приведёт к максимальной реализации нашего собственного потенциала.

Каждый из нас идёт к познанию своей дорогой.

Всё это подтверждает наличие в отношениях истинной любви взаимного уважения, совместного роста, но не взаимного отождествления или подражания.

Желание нравиться

Этот психологический механизм активнее всего действует в период узнавания партнёрами друг друга и зависит от достигнутого ими уровня самопознания. Обычно чрезмерное желание нравиться партнёру говорит о большой внутренней неуверенности и о том, что мы ещё не обрели свою индивидуальность.

Порой наблюдается также изменение некоторыми людьми собственной личности с целью понравиться партнёру. Такие модификации поведения, подходов и личностных качеств всегда временны. Через некоторое время снова проявляется истинная структура личности. Это не только приводит к потере энергии, но и не даёт человеку двигаться по пути духовного развития, задерживая его в отправной точке. Иногда постоянные изменения индивидуальности могут вызвать тяжёлую патологию: нарушение связности психических процессов.

Всё это происходит потому, что многие люди путают желание нравиться самим себе с желанием нравиться партнёру.

Мы должны научиться устанавливать хорошие отношения с самими собой: как со своим телом, внешностью, так и с собственной личностью, характером, умом. Одним словом, нужно научиться нравиться самим себе, принимать себя, считать себя человеком, обладающим всеми правами на этой земле. С другой стороны, нравиться себе не значит упорствовать в некритичной, априорной привязанности к своим идеям и своему образу: это было бы всего лишь ещё одной формой проявления своей неуверенности и гордыни.

Принимать себя - значит знать свою внутреннюю сущность, открывать в себе *достоинство и призвание*, которыми обладают создания Божьи.

В отношениях истинного взаимопознания желательно относиться к партнёру с большой лояльностью, искренностью и смирением.

Хотелось бы, чтобы двое людей, принявшие решение расти духовно, нравились друг другу пропорционально достигнутой ими степени самопознания.

Потеря индивидуальности

Ещё одна опасность, с которой мы рискуем встретиться в период узнавания партнёра, -это отказ от индивидуального жизненного пространства, от самовыражения, ради того, чтобы понравиться партнёру, или из-за неспособности выразить собственную сущность.

В этом случае мы также имеем дело с неуверенной в себе личностью, у которой мазохистский компонент преобладает над всеми остальными.

Если в отношениях взаимного узнавания, правильных, с духовной точки зрения, один из партнёров видит, что другой психологически исчезает, оставляя пространство для господства над собой, то он должен создать, восстановить динамику отношений при помощи новых фраз, подходов и ситуаций, тем самым помогая партнёру уменьшить свою заторможенность и, следовательно, стать способным расти.

Желание быть всегда правым

Иногда мы не допускаем, чтобы партнёр видел наши отрицательные стороны, и воспринимаем его участие как вмешательство, вторжение, а не как содействие нашему развитию.

Стремление к эксклюзивному обладанию

В этом случае человек претендует на то, чтобы его партнёр принадлежал только ему. Он даже не хочет, чтобы тот поддерживал отношения со своими родственниками, друзьями и так далее.

Желание казаться лучше

Не имея правильных отношений с самими собой, мы обманываем партнёра, стараясь показаться красивее, богаче или приятнее, чем мы, как нам известно, есть на самом деле.

Ревность

Это очень распространённый подход. Ревность свойственна неуверенным в себе людям. Они боятся измены, опасаются, что партнёр найдёт в другом человеке то, чем они хотели бы быть для него.

Зависть

Иногда мы хотим иметь то, чем обладает наш партнёр, подняться на один уровень с человеком, которого считаем лучше себя, и превзойти его.

Соперничество

Случается, что в период узнавания партнёра дело кончается соперничеством с ним.

Это указывает на то, что мы недалеко ушли по пути личностного роста. Мы ещё не поняли, что партнёр является собой отражение нашего "я", совокупность наших маленьких внутренних "партнёров". Если человек признал, принял маленьких "партнёров", живущих в нём самом, прошёл через них, вышел из них, то это значит, что он достиг той стадии, на которой соперничество отсутствует или сведено к минимуму.

Мы можем также соперничать с другими людьми, стремясь приобрести нечто внешнее по отношению к нашему "я". Мы соревнуемся за обладание большим богатством, большей властью, красивой женщиной, интересным мужчиной. Здесь всегда имеет место состязание с каким-нибудь человеком, или это не соперничество.

Только достижение определённой степени самопознания уменьшает или устраняет соперничество, поскольку тогда другие люди уже не воспринимаются ни как конкуренты, ни как объекты для нападения, ни как существа, от которых следует ожидать нападения.

Очень часто встречается соперничество двух полов. Десятки раз в день женщина соперничает с мужчиной и наоборот. Скажем откровенно, ведь мы, в сущности, до сих пор не можем принять исполнение мужчиной женских ролей, и в ещё меньшей степени мужчина принимает женщину, вошедшую в мужскую роль, даже если на словах он утверждает обратное.

Соперничество между мужчиной и женщиной предшествует господству одного партнёра над другим. Соперничество подразумевает агрессивность, но в патологических случаях в нём присутствует садомазохизм.

Психологический садизм - это потребность полностью держать партнёра в своей власти или, во всяком случае, глубоко уязвлять его в его индивидуальности, причинять страдание, умерщвлять. С другой стороны, садиста не существовало бы без мазохиста, расположенного принять его. Последний постоянно нуждается в том, чтобы его подвергали садизму, подавляли, уязвляли и умерщвляли.

Джиневра, 28 лет: "Теперь, когда я не вижу его уже три года, я понимаю, что избежала серьёзной опасности. Я принимала от него всё: он и бил меня, и поднимал на смех на людях, и использовал в сексуальном плане."

Лори, 25 лет: "Он всегда соперничал со мной. Если я выигрывала конкурс, он обязательно принижал мой успех, если друзья говорили, что я красива, он непременно утверждал, что он красивее. Я не могла ничего ни сказать, ни сделать так, чтобы он не начал соревноваться со мной."

В лучшем случае соперничество заключается в различии между двумя внутренними мирами. Человек, не достигший духовного самопознания, может попасть в ловушку собственного любопытства, пытаясь узнать, понять эмоции и ощущения, которые испытывает его партнёр как представитель противоположного пола.

Стимул, пробуждающий в нас стремление завладеть человеком противоположного пола, является собой, в сущности, неудовлетворённое желание воссоединиться, слиться со второй половиной самого себя.

И в этом случае нам помогает наш духовный рост, потому что он предусматривает открытие и принятие в себе, в собственном "я" то начало противоположного пола, которое там, безусловно, присутствует.

В каждом человеческом существе присутствует как мужское, так и женское начало,- разумеется, при неравном процентном соотношении хромосом. Мужчина, принимающий свою женскую сторону, и женщина, принимающая своё мужское начало, достигли высокого уровня духовного самопознания.

Потребность соперничества с другим полом исчезает, когда мы обнаруживаем, что уже обладаем им в самих себе! Более того, мужчина лучше поймёт женщину в период узнавания, если будет руководствоваться также и своим женским началом, признав и приняв его в самом себе. То же можно сказать и о женщине.

Если мы почувствуем, к какому типу соперничества и в какой степени склонен партнёр, это даст нам понять, какого уровня духовного развития он достиг. Таким образом, мы получим дополнительную информацию относительно того, имеет ли он достаточно самопознания для вступления в брак. В браке, то есть в отношениях истинной любви, соперничество исключается, или же процент его минимален, потому что оно заменяется общением, единением, при котором супруги разделяют друг с другом уровень личностного роста, достигнутый каждым из них.

Согласно моей теории любви соперничество должно происходить не между двумя человеческими существами, но между положительной, животворящей стороной собственного "я" и его отрицательной, смертоносной частью.

Агрессивность, на мой взгляд, достигает стадии наибольшей зрелости в контексте соперничества со злом, со смертью. Агрессивность не негативна сама по себе, однако её могут сделать таковой её цели и способы выражения. Следовательно, человек, обладающий агрессивностью, имеет в своём распоряжении высокий энергетический потенциал.

Только от него самого, от степени его самопознания зависит, сумеет ли он распорядиться ею во благо, во имя жизни.

Робость

Робость скрывает в себе различные психологические состояния.

Часто обнаруживается, что робкая личность в детстве подвергалась подавлению. Во взрослом возрасте, оказываясь лицом к лицу с человеком, наделённым властью или ведущим себя властно, такой индивид непременно чувствует, как у него автоматически возникает ощущение стеснения, робости. Таким образом, он неосознанно воспроизводит старую схему поведения.

Робость может развиваться также в результате того, что человеку в детстве всё запрещали. Став взрослым, он столкнётся с ощутимыми трудностями в плане вхождения в новые пространства, окружения. Зрелый индивид, который хочет помочь личности такого типа, должен сопровождать её в новых ситуациях, по крайней мере поначалу.

Робкий человек может скрывать в себе глубокую эмоциональность. Существуют индивиды, эмоциональность которых в некоторых случаях, при определённых условиях переходит порог, за которым её трудно, а то и невозможно контролировать. Классическими признаками таких ситуаций является сильное покраснение щёк, повышенная потливость, нервный тик и так далее.

Период испытания: помолвка

Итак, в предыдущий период мы узнали многих людей и продолжили путь личностного развития, открываясь по отношению к другим людям.

После этого - постепенно, но неизбежно - нужно начинать выбирать. Я знаю, это может показаться признаком замкнутости, но я могу утверждать на основе своего опыта, что с определённого момента жизни следует избирательно относиться к дружбе, к людям, с которыми мы встречаемся, и особенно к тем, кому решаем "открыться". Критерий выбора должен быть следующим: "Вступил(а) ли он(а) на путь духовного познания?".

Напоминаю вам, что я всё время говорю о людях, среди которых вы впоследствии найдёте своего будущего супруга, а не обо всех тех, кого вы так или иначе встречаете в каждодневной жизни. Основным элементом, на котором основана вся моя теория любви, является духовный рост человека. Неважно, какого уровня, какой степени познания достигла личность в процессе этого роста, но необходимо, чтобы он был начат. Это совершенно определённо. Не давайте себя обманывать индивидам, которые, догадавшись о вашем избирательном критерии, говорят вам, что они тоже начнут или вот-вот собираются начать путь духовного роста. Как мы уже знаем, духовный рост это не игра в красивые слова - это в основном действие, включённое в определённый замысел. И, конечно же, его нельзя начать в любой момент, под настроение.

Более того. Прежде всего нужно иметь веру.

А вера не покупается и не продаётся.

Ей нельзя дать определение.

Нужно просто жить в ней.

Имея -тесный, избранный круг потенциальных партнёров, можно пережить влюблённость во всё её великолепие. В этом случае она с большой вероятностью конкретизируется в возможности соединить два пути личностного роста.

Как вы помните, по моей теории истинная любовь возможна только между двумя личностями, уже вступившими на такой путь. Отношения, в которых один партнёр растёт, а другой нет, очень опасны для психического равновесия обоих. В таких союзах впустую тратится большое количество энергии и в конце концов партнёры расстанутся, или же останутся вместе в силу установившейся традиции, конформизма, привычки, ради удобства. Я считаю, что нельзя думать: "Он (она) не растёт, но я ему (ей) помогу. Я его (её) изменю." За подобными утверждениями, как будто указывающими на великодушие и большую готовность идти навстречу другому, кроется высокая степень мазохизма, тонкая, но пугающая неприязнь к самому себе,

недовольство собой, замаскированный невроз и, во всяком случае, отсутствие духовного роста.

По возникновении влюблённости нужно вместе прожить период испытания. Помимо переживания собственных чувств и эмоций, свойственных влюблённости и, как мы уже отметили, более или менее одинаковых для всех человеческих существ, независимо от того, идут ли они по пути духовного роста, в этот период каждому из двоих следует сосредоточивать внимание на партнёре. Это необходимо для того, чтобы лучше узнать друг друга, почувствовать, какой может быть предстоящая совместная жизнь, совместить два характера, которые всегда являются разными, потому что непременно различны истории жизни, пережитые события, опыт, темпы и ритмы личностного развития, привычки, выполняемая работа, профессия и так далее. Не будем забывать и о безусловных отличиях, связанных с генетическим характером противоположных полов.

Все эти различия станут отправной точкой на пути к общей цели: непрерывному духовному росту, пребыванию в вере, в благодати, которая и поможет супругам всегда оставаться в единстве.

В период испытания ничего нельзя оставлять на волю случая. Это важнейший период, когда эмоции повышены, чувства сильны, в результате чего становится труднее быть объективными. Но это необходимо! Во имя пути, который вы давно уже начали, во имя сделанного вами выбора.

Вы чувствуете, что приближаетесь к главному этапу. Теперь самым адекватным подходом будет не поддаваться панике или чрезмерному чувству ответственности (в сущности, это лишь период, составляющий часть долгого пути, который вы начали в подростковом возрасте и который никогда не закончится), но и не быть слишком самоуверенными, легкомысленными.

Нужно быть кропотливыми, скрупулёзными, при необходимости и безжалостными, ведь то, что в этот период кажется вам незначительным, может стать большим, непреодолимым препятствием в браке.

Уже в этот период вам очень поможет тот уровень духовного развития, которого вы достигли. Обладая высокой степенью самопознания, вы вряд ли составите себе ошибочное мнение о партнёре. Скорее всего, вы не поддадитесь эмоциям, хотя и будете целиком и полностью испытывать силу влюблённости. Вы не пропустите, сочтя второстепенными, серьёзные опасности и трудности, но догадаетесь об их значительности, хотя они и замаскированы под вид мелких, безвредных, нормальных затруднений, характерных для начала отношений.

Если у вас возникают какие-то сомнения, остановитесь, задумайтесь, в глубоком внутреннем молчании проанализируйте этот момент, а затем обсудите его с партнёром и постарайтесь найти объяснение.

Не бойтесь показаться партнёру педантичными! Если он обвинит вас в этом, значит, это не тот человек, которого вы искали. Личность, с молодых лет привыкшая идти по пути духовного роста, хорошо знает, сколько размышлений, сколько мыслей, а следовательно, и действий, сколько дисциплины и постоянства необходимо для максимального выражения своей духовной сущности.

В основе человеческого существа находится глубинное ядро, состоящее из четырёх-пяти важных духовных ценностей, необходимых для построения его личности, и одной из них, по моему мнению, является духовное самопознание - лейтмотив моей теории истинной любви. Их никогда, никоим образом нельзя менять в течение всей жизни, и по отношению к ним всегда нужно быть последовательными. Более того, необходимо положить всю свою жизнь на то, чтобы ежедневно свидетельствовать о них, подтверждать и совершенствовать их. Есть и другие, менее важные ценности. Их можно согласовывать с партнёром или с другими людьми, можно даже устранять или модифицировать, и в любом случае можно с ними мириться, если их предлагает партнёр. Я до сих пор удивляюсь, когда мне случается присутствовать при ссорах или решительном отстаивании своих позиций относительно того, что я называю второстепенными моментами, банальностями.

Однако ни в коем случае нельзя проявлять уступчивость - даже по ошибке, и менее всего из "великодушия", - если речь идёт о наших главных духовных ценностях.

Помните: этот период не зря называется "периодом испытания", он служит для того, чтобы в случае необходимости прервать, прекратить отношения.

У вас не должно возникнуть проблем, если вы сочтёте нужным в период испытания прервать отношения с партнёром. Если он будет показывать, что страдает, или представляться жертвой, то это всего лишь попытка шантажа. Человек, ведущий себя таким образом, только подтвердит правильность вашего решения разорвать отношения с ним. Такое решение будет способствовать вашему продвижению по пути духовного роста.

Если вы нашли "вашего" человека, то перейдёте к периоду помолвки; в противном случае не следует расстраиваться или беспокоиться. Если вы достигли самопознания, то понимаете, что всё заранее предначертано. Если вам суждено в определённый момент жизни пойти по пути личностного роста вместе с другим человеком, то это произойдёт.

Не бойтесь.

Для тех, кто следует путём духовного роста, не существует проблем. Эти люди не стремятся вступить в брак любой ценой, умеют позаботиться о себе, они самодостаточны, потому что нашли самих себя, других людей, Бога.

Они пребывают в вере и благодати.

Они идут навстречу Свету.

Период помолвки в некоторой степени является продолжением периода испытания. Это его заключительная часть. Но помните о том, что это ещё то время, когда нужно прекратить отношения, если вы почувствуете, что они засоряют, искажают, останавливают ваш путь духовного роста. Не позволяйте "здравому смыслу", который мешает вам сделать личный выбор, порой неудобный или считающийся таковым, обусловить вас.

Ваши ориентиры на пути к познанию - это Бог и вы сами.

Это ваша задача. Всё остальное второстепенно.

Если же период испытания продолжается, тогда советую вам во время помолвки чаще бывать с партнёром, проводить с ним больше времени. На этом, заключительном отрезке периода взаимного узнавания старайтесь создавать в себе тишину и слушать внутренний голос, и пусть тишина защищает вас обоих, ваши отношения от шума этого мира. Направляйте всю энергию на то, чтобы понять, есть ли здесь основа, на которой можно строить отношения истинной любви. Применяйте на практике всё, что написано в этой книге, вникайте в прочитанное, анализируйте это, усваивайте, обсуждайте, но испытывайте себя, пока ещё испытывайте!

Согласно моей теории, помолвка - это такой период, когда подвергаются испытанию все личные качества партнёров, свидетельствующие об их способности любить по-настоящему, и особенно их вера, состояние благодати, в котором они пребывают.

Если после этого испытания вы поняли, что действительно нашли спутника жизни, тогда уверенно вступайте в брак, потому что с помощью партнёра, избранного вами и избравшего вас, вы быстрее пойдёте к обретению мира в душе, к цели, которую всегда себе ставили, к Богу.

Брак

Это союз, в котором отношения становятся нерасторжимыми.

Сегодня кажется невозможным говорить о нерасторжимости отношений. Мы попросту забыли о том, что мы все как бы составляем часть одной матрицы, что мы все - единая совокупность.

Все мужчины - части Адама. Все женщины - части Евы.

Пытаясь вникнуть в сущность другого человека, мы понимаем, что это бездонная глубина. Каждый раз, когда нам удаётся войти в другого человека, пережить его ощущения, мы удивляемся, испытываем нечто новое.

Мы никогда не сможем в достаточной степени узнать друг друга.

Для этого мало целой жизни.

Не хватит жизни на то, чтобы исчерпать брак!

Однако большинство людей думает, что они в совершенстве знают себя и других. Они убеждены в том, что жизнь может вместить несколько браков, несколько союзов.

Очевидно, что одна из двух точек зрения ошибочна.

Необходимо объяснить суть проблемы.

Почти все люди знакомятся друг с другом посредством сексуального контакта. Вероятно, при помощи физического единения они стараются преодолеть чувство отчуждения от партнёра. Но они всегда будут оставаться неудовлетворёнными, одинокими, разобщёнными. Они не принимают в расчёт бесконечную сложность и богатство человеческого существа и, очевидно, не думают, что оно обладает духовным компонентом, трансцендентной способностью.

Возможно, они не понимают своей собственной истинной природы, своей подлинной сущности как созданий Божьих. Они всего лишь считают, что знают человека, зная его телесный, сексуальный аспект и его умственные способности.

Но человеческое существо таинственно.

Жизнь и смерть таинственны.

Истинная любовь - это единственный способ проникнуть в тайну другого человека.

Во всех других формах любви человек в конце концов остаётся один. В браке же мы находим в своём супруге самих себя и нас обоих, находим Бога. Познание самих себя, познание человека остаётся самым трудным деянием из всех, которые нам дано совершить. Познание самих себя посредством мысли относится к области разума; познание себя при помощи истинной любви - это деятельность разума в сочетании с мужеством быть духовными созданиями. Истинная любовь превосходит мысль, слова, разум.

Вступить в брак означает проникнуть в суть другого человека, в Бога.

Для этого нужно быть не поверхностной, но глубокой личностью, способной делиться своей внутренней сутью. Тогда конфликты, печали, противоречия хотя и присутствуют в браке, но проясняются, и двое супругов выходят из них, приобретая ещё больший опыт, ещё большую силу.

Невозможно прийти к источнику, к цели, где всё кончается и всё начинается, не состоя в супружестве с партнёром или со своим внутренним "партнёром".

Через это обязательно нужно пройти.

Нас двое в Едином, хотя мы и остаёмся двумя личностями.

Это - встреча смерти с жизнью, тёмной стороны со светлой, это - встреча женского и мужского начала, момент, предназначенный для порождения новой жизни.

Здесь физическое воспроизведение жизни становится естественным, последовательным действием, этапом пути, начатого намного раньше, ещё в подростковом возрасте. Половой акт являет собой лишь физический, "технический" канал, служащий для продолжения рода, но истинная способность к воспроизведению жизни - это способность к духовному росту.

Только в браке, воспринимаемом как естественное продолжение долгого пути к самопознанию, есть смысл иметь детей. Тогда дети автоматически становятся истинным дополнением пути психического, духовного роста, который никогда не закончится, потому что такова сущность человека на этой земле. Таким образом, и дети становятся частью непрекращающейся борьбы за всё большее приближение к гармонии, к психическому и духовному самопознанию.

В своей книге *Быть счастливыми* я написал:

"Уменьшение собственного невроза - это задача каждого индивида.

Достигнув более низкой степени невроза, можно жениться. Тогда брак приобретает другую окраску, другое измерение: теперь уже двое людей идут по пути дальнейшего уменьшения невроза.

Это должно быть задачей, целью брака." (В. Альбисетти. *Быть счастливыми*. с. 36)

Пройдя часть пути вместе и добившись дальнейшего уменьшения невроза, - и только после этого, - можно иметь детей:

"При таком подходе дети перестают быть просто результатом физического сближения, приобретая намного более высокое и благородное измерение. Сразу после рождения они оказываются в такой семейной обстановке, где уровень невроза невелик, что даёт им преимущество в их личной борьбе за его дальнейшее снижение.

Другими словами, родителями являются только те люди, которые уже начали сдерживать собственный невроз сначала поодиночке, затем вдвоём, и уже после этого почувствовали желание передать дальше уменьшенный таким образом "невротический процент", то есть умение делать выбор, истинное отношение к жизни - короче говоря, сам секрет жизни и счастья, правильное восприятие мира.

Отсутствие невроза не свойственно человеку. Уменьшение невроза - это конечная задача человека."