



ТЕХНОЛОГИЯ  
СВОБОДЫ



John Welwood

Journey  
of the Heart



Джон Уэлвуд



Путешествие  
с сердцем

Москва, 2017

УДК 159.922  
ББК 88.5  
У98

*Перевод с английского С. Белковского*

**Уэлвуд, Дж.**

У98 Путешествие с сердцем / Дж. Уэлвуд ; [пер. с англ. С Белковского].  
— М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 240 с. — (Технология  
свободы).

ISBN 978-5-519-60835-0

Джон Уэлвуд – профессиональный психолог с мировым именем, использующий в своей практике не только достижения современной науки, но и методы, основанные на буддистских практиках и других духовных учениях. Построение гармоничных взаимоотношений с любимым человеком является путем, на котором каждая трудность, каждый конфликт помогают нам найти и понять важную часть себя. Без осознания этого, без растворения своего эго во взаимоотношениях с партнером, без глубинного намерения понять себя через него и его через себя никакие по-настоящему глубокие чувства не являются залогом счастливых союзов. Книга Дж. Уэлвуда помогает избавиться от стереотипов и штампов гендерных взаимоотношений и является уникальным сочетанием мудрости и практической психологии.

**УДК 159.922**  
**ББК 88.5**  
**BIC VXA**  
**BISAC SEL032000**

© 1990 by John Welwood.  
All rights reserved  
© Перевод. Белковский С. А., 2015  
© Художественное оформление.  
Вавилов О. К., 2015  
© Издание на русском языке,  
перевод на русский язык, оформление.  
Издательский дом «ПОСТУМ», 2015  
© T8RUGRAM, 2017

ISBN 978-5-519-60835-0

Человеку полюбить другого человека — вот, вероятно, труднейшая из всех задача... труд, перед которым всякий иной — лишь подготовка. Это высокий стимул для личности обрести зрелость... великое взыскующее требование к нам, нечто, что избирает нас и призывает нас к столь многому.

*Райнер Мария Рильке*





## ВВЕДЕНИЕ

Будь терпелив ко всему, на что еще нет ответа в сердце твоём, и постарайся любить *сами вопросы*, как запертые комнаты или книги на иностранном языке. Суть в том, чтобы все проживать. Начни *проживать* эти вопросы. И тогда, быть может, постепенно и незаметно твоя жизнь приведет тебя однажды к ответам.

*Р. М. Рильке*

Никогда прежде близкие отношения не призывали нас относиться к себе и друг к другу с такой честностью и осознанностью. Сегодня сохранение живой связи с близким человеком побуждает нас освободиться от старых привычек и «слепых пятен» и развить всю полноту своих способностей, всю чувствительность и глубину, доступную человеку. В прежние времена, если люди хотели исследовать глубинные тайны жизни, они запирались в монастырях или уходили в отшельники. Но для многих из нас сегодня близкие отношения стали очередной неизведанной землей, где мы столкнулись со своими богами и демонами.

Поскольку отношения больше не являются предсказуемым источником комфорта или чувства безопасности, они приводят нас к новому перепутью, где перед нами встает решающий выбор. Мы можем отчаянно цепляться за надуманные фантазии и старые, отжившие формулы, хотя они могут не соответствовать действительности и не предоставлять верных ориентиров. Или же, напротив, мы можем научиться использовать трудности отношений как возможности к пробуждению и выявлению тончайших человеческих качеств, таких как осознанность, со-



страдание, юмор, мудрость и бесстрашная преданность истине. Выбрав этот путь, мы углубим связь и с теми, кого любим, и с собственной личностью, отчего глубже поймем самих себя.

### **Расширение перспективы**

В прошлые века семья и общество диктовали форму и назначение отношениям мужчины и женщины. Родители выбирали своему отпрыску будущего брачного партнера, основываясь скорее на семейных интересах, чем на личном желании сына или дочери. Поскольку брак прежде всего должен был служить семье и обществу, качество личных отношений между мужем и женой имело второстепенное значение. Если брак оказывался неудачным, общественное давление не позволяло ему распасться.

Только в нескольких последних поколениях ситуация изменилась. Теперь, когда пары все больше отрываются от родительской семьи, сообщества и общепринятых ценностей, осталось мало убедительных *внешних* причин, чтобы мужчина и женщина были вместе на жизненном пути. Только *внутреннее качество их личных отношений* может удержать их вместе. Впервые в истории каждая пара предоставлена самой себе — чтобы открыть, как построить здоровые отношения и создать свое видение того, зачем и как быть вместе. *Важно оценить саму новизну такой ситуации.* Мы все в известном смысле первопроходцы. И вместо того чтобы впадать в уныние, лучше заметить, что мы пытаемся совершить нечто уникальное.

Немногие общества пытались это сделать и еще реже преуспели в том, чтобы соединить романтическую любовь, сексуальную страсть и брак равных друг другу личностей в едином, устойчивом взаимоотношении. Из-за того, что мужчины и женщины редко смотрели друг на друга как на целостные человеческие существа, вне ролей, стереотипов и унаследованных предписаний, большинство пар в прошлом жили вместе, не развивая достаточной личностной близости. Но сегодня многие из нас ищут более полной связи — ментальной, эмоциональной, сексуальной, даже духовной — со своим партнером. Это означает развитие совершенно нового уровня близости.





сти путем исследования и развития неосознанных, нереализованных частей себя в отношениях с любимыми.

Развитие нового уровня близости в отношениях — это личная и коллективная необходимость. Это важный шаг в исцелении векового раскола между мужским и женским и соединение двух половинок человеческой природы. Столетия дисгармонии между мужским и женским способом жизни оставили глубокую рану в человеческих душах. Никто не избегнет ее последствий, наполняющих как внутреннюю, так и внешнюю нашу жизнь. Внутри себя мы переживаем ее как раскол между сердцем и умом, чувством и мышлением, незащищенной открытостью и силой. Внешне она проявляется как война полов и безжалостная эксплуатация земли, угрожающая самой нашей планете. Пока человеческое сознание не трансформирует древний антагонизм между мужским и женским в творческий союз, мы останемся расщепленными и будем воевать сами с собой — на уровне индивида, пары, общества и расы.

Личные усилия по развитию более глубокого уровня близости — первостепенное средство для такого решающего шага вперед, необходимого человечеству. Если мы будем двигаться в этом направлении, взаимоотношения мужчины и женщины обретут более глубокий смысл, чем просто выживание или безопасность: они станут инструментом эволюции человеческого сознания. Если мы рассматриваем трудности своих личных взаимоотношений с такой точки зрения, они уже не вызывают столько недоумения, растерянности или отчаяния. Каждый эволюционный сдвиг предполагает значительное количество проб и ошибок, прежде чем сможет появиться нечто новое. Если достаточно людей дорастет до принятия современных проблем во взаимоотношениях мужчины и женщины, используя их как возможность отбросить иллюзии, открыть свои глубинные силы и расширить ощущение самих себя, у нас будет шанс обрести мудрость, которой так недостает нашему времени. Сформируются новые воззрения на любовь и партнерство; мы, как личности, станем более просветленными; и так постепенно проявятся очертания нового мира. (1)



## Сознательное взаимоотношение

Основа традиционного брака — социальные обязательства. Современный брак скорее строится на романтических ожиданиях вечного счастья. Оба варианта привели в известный тупик. Какую новую основу можем мы найти, помимо этих надежд и обязательств, чтобы питать и поддерживать более глубокую и насыщенную любовь между мужчиной и женщиной?

Мы могли бы признать и принять колоссальную возможность, предоставляемую близкими отношениями, — возможность пробудить свою глубинную природу. И тогда мы бы начали возвращать новый дух союза полов. Но здесь таится и огромный вызов, поскольку это означает начать путешествие в поисках того, кто мы есть на самом деле. Наша связь с любимым — одно из лучших средств для такого путешествия. Когда мы приглашаем любовь пробудить в нас глубокие силы жизни, тогда частью непрерывного приключения становится работа с вызовами, которые она бросает. *Близость превращается в путь* — динамичный процесс открытий и откровений. *И отношения впервые становятся сознательными.*

Греческий миф об Эросе и Психее показывает, с чем можно столкнуться в путешествии к сознательным отношениям. Эрос становится возлюбленным Психеи при условии, что она никогда не будет пытаться увидеть его лицо. Он посещает ее по ночам, и некоторое время между ними все идет гладко. Но поскольку Психея никогда не видела своего возлюбленного, у нее нарастает желание узнать, каков он на самом деле. Когда она, чтобы увидеть его лицо, зажигает светильник, он исчезает, и ей придется пройти много испытаний, чтобы вновь найти его. Наконец, преодолев все испытания, Психея снова соединяется с Эросом, но на этот раз гораздо полнее, и их любовь больше не боится света дня.

Этот миф указывает на вековую разобщенность между сознанием (Психея) и любовью (Эрос). Традиционный европейский брак был подобен любви в темноте. Но теперь взаимоотношения больше не подчиняются устаревшим накатанным стереотипам, им требуется новое осознание. Подобно Психее