

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 7

Часть 1

МЫ НЕ ПОНИМАЕМ, ЧТО ТАКОЕ ДОВЕРИЕ

ГЛАВА 1. Когда доверие подвергается испытанию
*Как научиться принимать разочарования, потери
и предательства* 14

ГЛАВА 2. Два вида доверия
Ложное доверие и доверие истинное 25

ГЛАВА 3. Как рассеять пелену иллюзий
*Детская невинность в обмен на человечность
и глубину* 36

ГЛАВА 4. Когда подавленный ребенок берет
над нами верх
Наблюдение за тем, как мы реагируем 58

Часть 2

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОКОВ ЛОЖНОГО ДОВЕРИЯ

ГЛАВА 5. Футляр. Тюрьма нашей обусловленности. 80

ГЛАВА 6. Верблюд, лев и ребенок
Стадии развития по Фридриху Ницше 96

ГЛАВА 7. Сила расставания с футляром
Отречение от корней и воссоединение с ними 101

Часть 3
ОПЫТ, КОТОРЫЙ УЧИТ НАС ДОВЕРЯТЬ

ГЛАВА 8. Обретение силы Возвращение целостности	120
ГЛАВА 9. Два урока Как понять, когда нужно отстаивать свои границы, а когда нужно просто пережить разочарование и подавленность	142
ГЛАВА 10. Скажите жизни «да» Как научиться самостоятельно переживать боль и разочарование	149
ГЛАВА 11. Ответственность Отказ от чувства долга в пользу честности и целостности	168
ГЛАВА 12. Уроки любви Доверие в любовных отношениях	184

Часть 4
ДОВЕРИЕ И РАЗУМ

ГЛАВА 13. Внутренний и внешний голоса Путешествие от очарования к разумности	210
ГЛАВА 14. Жизнь по вертикали Как научиться доверять своей природе и наполнить радостью обычную жизнь	226
ГЛАВА 15. Интеграция На пути к целостному восприятию своей человеческой природы	240
Заключение	252

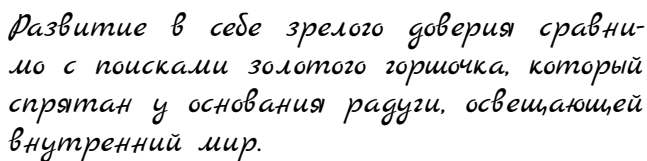
ВВЕДЕНИЕ

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

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

тельное время. Мы стали еще ближе друг к другу. Мы начали больше друг другу доверять.

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



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

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

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

Закрываясь, мы погружаемся туда, где живет наше глубочайшее недоверие, и оттуда смотрим на жизнь и на людей. Мы становимся похожи на раненое животное, которое с подозрением выглядывает из пещеры наружу. Из этого пространства-пещеры мы не способны видеть ситуацию ясно и поэтому реагируем слишком бурно или отталкивающе, только чтобы снова не испытывать боль.

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

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

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

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

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


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

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

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

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

привести нас к пониманию, что на самом деле жизнь полна любви, а другие люди, по сути, настроены к нам дружелюбно.



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

Часть 1

МЫ НЕ ПОНИМАЕМ, ЧТО ТАКОЕ ДОВЕРИЕ



Глава 1

КОГДА ДОВЕРИЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ ИСПЫТАНИЮ

*Как научиться принимать
разочарования, потери и предательства*

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

Одна наша знакомая в течение двенадцати лет жила с мужчиной, который казался ей любовью всей ее жизни. Он очень любил море и мечтал отправиться в путешествие вокруг света на целых три года. И хотя

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

Другой наш знакомый страстно влюбился. До этого долгое время он был один, и вот, наконец, он нашел женщину своей мечты. Познакомившись с ней поближе, он понял, что она – алкоголичка. Какое-то время ей удавалось скрывать этот факт. Также он не замечал, что она безответственно относится к своей жизни и к другим людям. Постепенно ее болезнь стала совершенно очевидной, однако это произошло уже после того, как она убедила его перестроить ее дом. Он чувствовал, что его жестоко обманули. В своих надеждах на то, что он, наконец, обрел близость и человека, который избавит его от одиночества, он не понял, с кем связался. Осознание того, что он ошибся, было для него неожиданным и болезненным ударом.