

Гай и Катлийн Хендрикс

СЪЗНАТЕЛНАТА ЛЮБОВ

ПЪТЯТ КЪМ ВЗАИМНА ОТДАДЕНОСТ

Как да бъдем всеотдайни, без да изменяме на себе си

София, 2012

Преводът е направен по изданието:
Gay Hendricks, PhD and Kathlyn Hendricks, PhD
CONSCIOUS LOVING
THE JOURNEY TO CO-COMMITMENT

Published simultaneously in the United and Canada by Bantam Books, a
division of Doubleday Dell Publishing Group. Inc.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да
бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин
без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1990 by Gay Hendricks and Kathlyn Hendricks

© Светлана Кимпан, превод, 2012
© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-954-321-976-6

ГАЙ ХЕНДРИКС
КАТЛИЙН ХЕНДРИКС

СЪЗНАТЕЛНАТА
ЛЮБОВ

ПЪТЯТ КЪМ ВЗАИМНА
ОТДАДЕНОСТ

Превод от английски
Светлана Кимпан

Редактор
Милена Попова



*Посвещаваме тази книга
на нашите удивителни деца Аманда и Крис,
които ни показаха, че за семейството
е възможен и един друг, по-добър свят
на човешки взаимоотношения.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Дълбоко сме благодарни на хилядите семейни и несемейни двойки, с които работихме през последните две десетилетия, както и на повечето от двайсетте хиляди наши клиенти и участници в семинарите ни. Смелият им стремеж към взаимна отдаденост представлява опитно поле за идеите в тази книга.

Благодарни сме и на всички терапевти, които ни обучаваха. Те ни дариха със своето съпричастие и ни дадоха една грижовна, критична оценка. Сърдечни благодарности и на онези наши колеги, които изказваха мненията си върху този ръкопис в процеса на неговото създаване.

Букет от благодарности поднасяме и на Тони Бърбанк, чийто редакторски почерк е не само майсторски, но и деликатно незабележим.

Особено дълбок поклон отправяме и към Санди Дайкстра – агент-мечта, както и самата тя мечтателка.

Нашите родители – Норма Хендрик и Поли и Боб Суифт – даряваме с благодарствена прегръдка заради всичко, което са и което са направили.

Дълбоко сме благодарни и на Джон Брадшоу заради прекрасния му дух и за огромния му принос за изцеляването на нашето общество.

СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности	5
Предисловие	11
Пролог	13

Първа част

Първа глава

Съзнателната любов:

пътуването накратко	17
Несъзнателната любов и взаимната зависимост	21
Какво представлява взаимната отдаденост?	27
Зараждане на несъзнателната любов в детството.....	28
Мигът, в който се заражда несъзнателната любов.....	34
Началото на пътуването към взаимната отдаденост	48
Три основополагащи изисквания за взаимна отдаденост в една връзка	53

Втора глава

Моментът, в който започва несъзнателната любов	60
Подмолното влияние на миналото.....	60
Моментът в подробности	64
Задържането на чувствата води до затваряне в себе си и до проектиране	67
Несъзнателни сделки.....	71
Сърцевината на проблема	79

Трета глава

Деветте капана на несъзнателната любов	81
--	----

Четвърта глава

Седемте стъпки към взаимна отдаденост.....	102
Стъпка първа: Отдаденост.....	103
Стъпка втора: Научете се да обичате себе си.....	113

Стъпка трета: Научете се да чувствате.....	117
Стъпка Четвърта: Заявете съзидателност.....	129
Стъпка пета: Да се научим да казваме микроскопичната истина.....	136
Стъпка шеста: Спазвайте обещанията си.....	144
Стъпка седма: Да се научим да живеем в състояние на несекваща положителна енергия.....	147
Пета глава.....	151
Единственият проблем, който трябва да разрешите при взаимна отдаденост в своята връзка.....	151
Отклоняване на положителната енергия.....	155
Алтернативата, която предлага взаимната отдаденост за разрешаване на Проблема за горната граница.....	167
Шеста глава.....	180
Нов метод за разрешаване на конфликти.....	180
Процесът на разрешаване на проблемите при взаимната отдаденост.....	183
Седма глава.....	196
Стратегии за общуване и справяне с трудни емоции при взаимната отдаденост.....	196
Източници на изопачени представи за емоциите.....	199
Очертайте границите си.....	201
Разпознайте своите чувства.....	203
Разграничаване на мислите от чувствата.....	205
Умения за общуване при взаимната отдаденост.....	206
Алтернативата при взаимна отдаденост.....	213
Осма глава.....	216
Как да се опазим от нахлуване на миналото в настоящето.....	216
Проекцията е виновник в много случаи.....	220
Проектиране на минали проблеми с властта върху настоящето.....	223
Травми.....	225
Модели на навика.....	230
Да изцелим миналото.....	232
Завършеност.....	233

Девета глава	237
Какво трябва да направите, когато попаднете в безизходица.....	237
Процесът при безизходица.....	238
Заклучение	249
Предвкусвайки новия интимен живот	249

Втора част

Програма взаимна отдаденост:	
Упражнения за трансформиране на вашата връзка	255
Въведение.....	255
Упражнения за взаимна отдаденост	259
Взаимна отдаденост	260
Научете се да обичате себе си.....	272
Научете се да изживявате чувствата си.....	284
Заявете съзидателност	289
Научете се да казвате микроскопичната истина (Части от първа до четвърта)	303
Спазвайте обещанията си.....	308
Да се научим да живеем в състояние на постоянна положителна енергия.....	315
Умения за общуване	321
Разрешаване на проблемите.....	329
За авторите.....	335

ПРЕДИСЛОВИЕ

„Съзнателната любов“ е прекрасно допълнение към плодотворните практически мъдрости, които Гай Хендрикс ни предлага от доста време насам. От Гай съм научил много за обичта към самия себе си и за човешките емоции. От Катлийн и Гай съм научил много за интимността. Тази книга е плод на тяхната взаимна отдаденост и е предназначена за всички нас.

Мисля, че няма нищо по-важно от съзнателната любов. Сериозните семейни проблеми и широко разпространените зависимости, така характерни за нашата култура, свидетелстват за едно неосъзнато разложение, чийто първоизточник са неправилно функциониращите ни отношения с околните.

Нашият модел на интимност очевидно е надживял времето си. Той произхожда от социалната епоха на оцеляването. Когато става дума за оцеляване, е приемливо отговорността да се поема само от една личност. Приемливо е също така да сме взаимнозависими и нехайни по отношение на чувствата си.

Съвременната култура е ориентирана към свободното време и развлеченията. Старият модел ни предлага напълно неадекватни решения спрямо новите възможности за обич и емоционална интимност, произтичащи от новото ни отношение към свободното време.

Катлийн и Гай предлагат един нов модел, който е изключително необходим. Трябва да помогнем за изцелението на браковете, лишени от интимност. Брачните отношения до голяма степен определят и здравето на семейството като цяло. Независимо от прекрасните намерения на партньорите, ако те използват стария модел, отношенията им вероятно ще претърпят провал, тъй като старият модел се базира върху неравенство на силите. В тази книга семейство Хендрикс ни учат, че интимността е възможна само тогава, когато силите са в равновесие.

Най-важното е, че те предлагат упражнения, които ще ни помогнат да постигнем това равновесие в нашите взаимоотноше-

ния. Всъщност практичната страна на тази книга е най-големият ѝ плюс. Семейство Хендрикс ни предлагат една богата палитра с практически упражнения, които могат да ни научат как да разгърнем своята интимност в любовта.

Мога да кажа, че смятам Гай и Катлийн за свои учители. Бих ви насърчил да си купите тази книга и да я използвате без всякакви ограничения.

Джон Брадшоу

ПРОЛОГ

Преди много години, на нашия сватбен ден, имахме късмета да бъдем бракосъчетани от семейство Мери и Ед Греъм, които тогава (а и до ден днешен) представляваха за нас образец на онази взаимна отдаденост, към която се стремяхме и ние. В кулминационния момент на церемонията те прочетоха едно стихотворение, което бяха избрали специално за нас; този момент се превърна в духовно откровение на живота ни. Написано е от психоаналитичката Шийла Мун, последователка на Юнг. Тук го споделяме с вас като пролог към пътуването, на което поемаме заедно.

ТАНЦЪТ НА ЖИВОТА

*Какво ли иде, скрито в бѣдното, и чака
да го намеря някой ден?
Какви мечти се носят из мъглата,
забулваща незнaйни върхове?
Каква пиеса - странна пантомима –
ми готви роля, непонятна мен?*

*Ала историята все ще е такава:
щастливият Глупец и Невестата му,
устремила се във вечен танц,
ще се премятат шеметно по пътя –
раздърпани, небрежни, неумели,
но с ярки рози във косите!
Не, немислимо е да трѣгна с тях!
Разтваряйки очи, ръце и прѣсти,
за тази непохватна благодат,
и да се взра в лицата им на клоуни,
тѣй бели от грима, но със очи,
блестящи сякаш като лунен изгрев!
Не, немислимо е! Ала сърцето
го тегли все към тях, като към цветете.
Върви, сърце. Дано се излекуваш.*

*Че може би - защо пък не? –
ще те подхвърлят разни бурни ветрове
в пространството, където има само думи,
където морските вълни брега достигат,
разбивайки се в бяла буйна пяна,
без да ме питат аз какво избирам
и ме подхвърлят в своята игра,
където онзи мой залог така висок е,
че аз не мога да го обозра!*

*Креци, сърце! Хвърли се във тайфуна,
но само честно, чисто остани.
Че истината е в Глупеца и Невестата му,
тъй искрени във своето безумство;
и те танцуват във самия ураган.
В сърцето му. И сякаш са в покой.
Незнайно как стоят, неуязвими
и недокоснати от бурните вълни.
Танцуват. Викат ме.
Почти заличен, подмятан от мига,
тогава - не преди, не след –
аз трябва с тях да тръгна,
или навеки да се проваля.*

Първа част

ПЪРВА ГЛАВА

СЪЗНАТЕЛНАТА ЛЮБОВ: ПЪТУВАНЕТО НАКРАТКО

За повечето от нас отношенията с околните са борба. Всеки човек изпитва силна вътрешна необходимост от съзнателна любов: от интимни отношения, в които няма недоверие, дисхармония и недоизказаност. Ние искаме отношенията ни да бъдат трамплин към едно по-високо ниво на съзнание и да спомагат за творческите ни изяви. Но в нас живее и друг един порив – към несъзнателната любов, който ни кара да се препъваме под бремето на това, което е програмирало нашето минало. В тази книга ще представим събираните през последните двацет години резултати от изследвания върху проблеми във взаимоотношенията. По време на работата ни с повече от хиляда семейни двойки ние сме установили основните грешки, които водят до деформация в отношенията, и сме разработили една прецизна програма, която ще ви помогне стъпка по стъпка да преобразите вашата любов в съзнателна любов. Установили сме също така кои са съдбовните моменти на избор в еволюцията на една връзка, които могат или да улеснят, или да унищожат възможностите за близост.

Несъзнателната любов превръща взаимоотношенията в заплетени взаимоотношения, които изтласкват на преден план и всъщност предизвикват проявата на разрушителните навици на всеки от участниците. Несъзнателната любов изсмуква енергията и креативността. Но, като опознаваме съдбовните моменти на избор и като усъвършенстваме уменията на съзнателната любов, които описваме тук, достигаме до едно състояние, наречено Взаимна отдаденост. Това е благодатно състояние, което събужда енергията и творческия потенциал на личността. В нашето съвместно пътуване на страниците на тази книга вие ще опознаете намеренията, които спомагат за разгръщането на взаимната от-

даденост, ще научите как да забелязвате и да преодолявате несъзнателните модели, които изплуват във всяка връзка на близост, ще разберете как да идентифицирате чувствата и показателните усещания на тялото си, ще се научите как да изговаряте микроскопичната истина и как да създавате и да поддържате състоянието на отдаденост.

Идеите в тази книга могат да се прилагат не само към взаимоотношенията в семейни двойки, но и към всякакви други взаимоотношения на близост. Те са полезни дори тогава, когато партньорът не е готов да ви сътрудничи. Мнозина от нашите клиенти успяват да се справят с някои от своите основни проблеми още докато са сами, а след това съумяват да създадат сполучлива връзка на взаимна отдаденост. Изключително мощна промяна може да се осъществи и тогава, когато единият от партньорите във връзката успее да намери свободата си. Не попадайте в капана на очакването да промените нещата едва тогава, когато партньорът ви е готов за това. Очакването другите да се променят е сигурен знак за несъзнателна любов. Поемете пълна отговорност за своето индивидуално израстване. Но ако партньорът ви е готов сериозно да се включи в програмата, промените наистина могат да настъпят бързо.

Когато ние за първи път започнахме да „се пробуждаме“, открихме, че сме затънали в много от моделите на несъзнателната любов. И двамата сме раснали в нефункционални семейства, затова в по-зряла възраст продължавахме да пресъздаваме в собствените си взаимоотношения много от техните поведенчески модели. Вероятно и вие се намирате в капана на някой от аспектите на деформираните взаимоотношения, освен ако не сте страхотни късметлии. Идеите в тази книга разработихме по време на своето пътуване към взаимна отдаденост. В крайна сметка пред нас започна да се разгръща едно ново състояние на връзката ни, което нарекохме взаимно пробуждане на творческия потенциал. Подобна връзка е страстна, продуктивна и хармонична. Енергията, която би могла да се разпилее при даден конфликт, ние пренасочихме към творчески проекти като писане на книги, провеждане на семинари и четене на лекции, участие като доброволци в определени дейности и изграждане на щастливо семейство. Установихме, че благодарение на нашето партньорство започнахме да разгръщаме много по-богат творчески потенциал,

отколкото би имал всеки от нас поотделно. Сега вече сме приложили техниките си при значителен брой хора по време на терапия или семинари. С радост установихме, че с известна доза интензивна работа над себе си хората могат да извървят пътя от взаимна зависимост до взаимна отдаденост и взаимно пробуждане на творческия потенциал. А сега бихме желали да предоставим тези открития на една по-широка публика.

ВЪПРОСЪТ, КОЙТО НИ НАКАРА ДА ЗАПОЧНЕМ СВОЕТО ТЪРСЕНЕ

Подходът ни към семейната терапия се базираше на въпросите, които започнахме да си задаваме още преди много години. Това са въпроси, които без съмнение и вие сте си задавали, като например: защо някои връзки, които по принцип би трябвало да се градят на обич, често пъти са толкова болезнени? Кои наши действия причиняват тази болка? Какво недоглеждаме? Как можем да постигнем повече любов и по-малко болка? Отговорите идваха невинаги по начина, по който ги очаквахме, а понякога и по не съвсем приятен начин. Понякога бяхме толкова упорити в съпротивата си да се учим, че животът буквално трябваше да ни халосва по главите със своите уроци. Но в крайна сметка успяхме да създадем такава връзка, каквато искахме, при това многократно по-хубава от това, което някога си бяхме представяли.

Повечето хора се раждат в семейства, пълни с конфликти, или в семейства, които на всяка цена избягват конфликтите. Ние и двамата произхождаме от семейства, в които конфликтите винаги са били избягвани, затова трябваше най-напред да се научим да допускаме конфликта, преди да разберем как да го трансформираме. Важно е обаче да не спираме дотук. При взаимоотношения на близост конфликтът не нито задължителен, нито желателен, макар че е познат на повечето от нас. В тази книга ще разберете как ефикасно да разрешавате конфликтите и, ако искрено го желаете, ще откриете път, който ви води отвъд конфликта.

СИЛАТА НА ЛЮБОВТА

Любовта е могъща сила. Ако не знаем как да обуздаем тази сила, твърде бързо може да се приплъзнем към някое от властните ѝ болезнени изкривявания, каквито са конфликтът и взаимната зависимост. Но трябва да разберете едно: до този проблем води *съпротивата* срещу любовта. В любовта няма нищо лошо. Любовта е сила, която насочва ярката си светлина към най-дълбоките и тъмни кътчета на душата ни. Тя изважда на повърхността онези частици от нас, които най-отчаяно се опитваме да скрием. Когато тези частици излязат наяве, често пъти ние се отдръпваме, обвинявайки любовта и тези, които са ни обичали. В тази книга ще научите как да действате по радикално различен начин, нещо, което ще ви позволи да живеете в състояние на постоянна любов и положителна енергия. Ще започнете оттам, където сте в момента, вероятно от безизходицата на измъчваща ви връзка или от болезнената самота на липсата на връзка, и оттам нататък ще продължите със свое собствено темпо към свободата и към истинското израстване.

Първата част от тази книга обяснява всички съществени идеи с примери, извлечени от нашия личен опит и от опита на нашите клиенти. (Всички примери в книгата са почерпени от реалния живот. Имената и личните данни са променени, за да се гарантира анонимността на участниците.) Трийсет и четирите упражнения във втора част съдържат практически техники, които ще превърнат идеите в реалност за вас. Бихме искали да ви благодарим, че се отправяте на това пътуване заедно с нас. Нашата връзка се оказва катализатор за уникално израстване и ключът към съзидателност в живота ни. Надяваме се, че вие ще използвате своите връзки, за да достигнете такъв потенциал, за какъвто не сте се осмелявали дори и да мечтаете. Би било полезно, ако изцяло се посветите на този процес още сега, в началото. Най-творческите и развити личности, които познаваме, са тези, които използват всяка възможност, за да научат нещо повече за себе си. Желанието да се учиш е критерий за еволюция. То прави учението по-лесно и по-забавно дори когато човек осъзнава най-потресавашите факти за себе си. Ако имате силна мотивация да се вглеждате вътре в себе си, на

живота няма да му се наложи да прибегне до катастрофални бедствия, за да ви разтърси и да ви пробуди.

НЕСЪЗНАТЕЛНАТА ЛЮБОВ И ВЗАИМНАТА ЗАВИСИМОСТ

Взаимната зависимост – един термин, който за първи път се използва в областта на лечението от алкохолизъм – е определена форма на несъзнателната любов. Първоначално така са наричали онзи модел на поведение, който терапевтите са наблюдавали многократно при работата си с пристрастени към алкохола хора. Често пъти в личния живот на алкохолиците има такива връзки, които поддържат пристрастието и пречат на терапията. Нерядко партньорът на зависимия човек не пие, но поради дълбоко изопачени поведенчески модели става причина зависимият да не може да се промени. Взаимната зависимост обаче се простира далеч отвъд сферата на биохимичните зависимости: тя може да проникне във всяка област на живота. Ние вярваме, че обществото е на прага на мощен пробив, след който хората ще започнат да забелязват моделите на взаимна зависимост в много от своите връзки.

ВЗАИМНАТА ЗАВИСИМОСТ Е НЕСЪЗНАТЕЛНО СЪГЛАСИЕ

Взаимната зависимост представлява съгласие между хората за това да останат в плен на определени *несъзнателни* модели на поведение. Взаимната отдаденост, от своя страна, представлява съгласие за това да ставаме *по-съзнателни*. Речниците все още не разполагат с дефиниция за взаимна зависимост, но предлагат редица значения на думата *зависим*. Според речника „Уебстър“ „зависим“ означава:

(1) висящ, (2) определен от нещо друго, (3) разчитащ на подкрепа, и (4) подчинен. Ето ви я и дефиницията: взаимната зависимост възниква тогава, когато вашето поведение се определя от някой друг, когато другите разчитат на вас, за да поддържат разрушителното си поведение и пристрастията си, и когато сте подчинени на другите и следователно изневерявате на собствените си чувства. Първата дефиниция – висящ – е особено показателна, тъй като депресията неизменно съпътства взаимната зависимост.

Когато сме в състояние на взаимна зависимост, ние не градим взаимоотношения, а взаимоотношения. Взаимоотношенията могат да съществуват само между равнопоставени; неравенството е критерий за взаимна зависимост. Речникът определя неясните и заплетени отношения като капан или усложнение. Те представляват „мрежа, от която е трудно да се измъкнеш“. Речникът посочва още, че две неща са заплетени тогава, когато са объркани едно с друго по такъв начин, че свободата на всяко от тях е ограничена. Взаимната зависимост е именно това. Тя е също така и несъзнателен заговор между двама или повече души за това да се чувстват зле и да ограничават взаимно потенциала си. Основният договор гласи: ако аз ти позволя да се носиш като сомнамбул през живота, то и ти няма да ме пробуждаш от моя сън. Ако аз съм съгласен да не се развивам, то и ти няма да израстваш. Ако не настоявам да се откажеш от лошите си навици, ти няма да ме изоставяш, нито пък ще ме караш да се боря със своите лоши навици. Независимо каква ще е сделката, тя никога не се осъществява. В състояние на подобна връзка никога никога не се е чувствал истински щастлив, пробуден и жизнен.

ВЗАИМНАТА ЗАВИСИМОСТ Е НЕРАВЕНСТВО

Взаимоотношения могат да съществуват само между равноправни, завършени личности. Ако двама души в една връзка се съгласят помежду си да не са цялостни, техните проблеми се умножават. Например ако умножите една втора по една втора, получавате една четвърт, което е по-малко, отколкото имате поединично. Ето така действа и взаимната зависимост. Двама души установяват една

връзка и започват взаимно да ограничават потенциала си; накрая се оказва, че разполагат с по-малко, отколкото са имали преди това. Често пъти в продължение на години винаги се хвърля върху връзката, но всъщност тя никога не е била истинска. Била е взаимоотношност, която е започнала неусетно, в момент на несъзнателност, и бързо се е развила в нещо, което носи болка. Именно този недоловим момент ще разгледаме подробно по-нататък в тази глава.

ВЗАИМНАТА ЗАВИСИМОСТ Е ПРИСТРАСТЯВАНЕ КЪМ ВЛАСТТА И ОДОБРЕНИЕТО

Взаимозависимите хора често пъти не се докосват до алкохол или наркотици, но въпреки това са пристрастени към нещо много по-недоловимо: към властта и одобрението. Често пъти тези вредни пристрастия продължават и дълго след като всякакви други зависимости от определени субстанции вече са изчезнали. Един от нашите клиенти, който се възстановяваше от взаимна зависимост, много красноречиво определи проблема след един сеанс, който му донесе пробив.

– Сега усещам в себе си центъра на светлината и Божественото съзнание, но никога преди не съм могъл да се свържа с него, нито пък да го изразя. Вместо това всичките ми мисли бяха насочени към това как да манипулирам хората, за да получа от тях това, което искам, или как да ги накарам да ме харесат. В миналото си никога не съм имал нито една чиста мисъл.

Този човек бе достигнал до дълбоко проникновение: когато съумееш да разчупиш програмирания в теб стремеж към одобрение и власт, тогава откриваш вътре в себе си естествената, органична духовна същност, която може да бъде съзнателно преживяна. Докато се опитваме да контролираме себе си и другите и докато се стремим да се харесаме на околните, тази духовна същност постоянно ще ни убягва. Когато се пробудим и започнем да обичаме себе си, заявяваме своите божествени права.

Стремежът към власт и одобрение би трябвало да се третира като всяка друга зависимост. Както знаят тези от вас, които в момента се възстановяват, преустановяването на пристрастеността

е само началото. След като изпиете последното си питие, всички онези проблеми, които пиенето е успявало да замаскира, ви връхлитат, борейки се за внимание. За щастие, вече имате на разположение повече енергия, за да се справите с тях, тъй като сте успели да я освободите чрез спиране на пианството. А сега ви приканваме да спрете зависимостта си от това да контролирате околните. Приканваме ви да престанете да поставяте като главна цел на живота си търсенето на одобрение или избягване на неодобрението. Наблюдавайте как упражнявате контрол или търсите одобрение и се опитайте поне за минута да изоставите тези модели на поведение. След това ги оставете поне за ден, а после се опитвайте да увеличавате периодите с по още един ден. Щом като други са успели да го направят, и вие можете да успеете. Ние искаме да стигнете до откритието, че у вас има една същност, която е напълно достойна за обич, и тя се намира отвъд всичките ви стремления. Когато я откриете, и вие, и любимите ви хора ще усетите промяната.

Често пъти контролът и одобрението са в самата сърцевина на взаимоотношенията. Да разгледаме едн драстичен пример на реплики, разменени между двама съпрузи в началото на един терапевтичен сеанс:

ТЕРАПЕВТЪТ: Какви чувства изпитахте тази седмица?

СЪПРУГАТА: Чувствах се объркана и депресирана.

СЪПРУГЪТ: Не, не се чувстваше така.

Ето ви един за контрол в най-лаконичната му и очебийна форма. Накратко той ѝ казва: „Това, което ти чувстваш не е онова, което аз искам да чувстваш.“ Нерядко опитите ни да упражняваме контрол един над друг не са така очевидни. Дори и процесът на възстановяване може да се изопачи и да приеме формата на стратегия за упражняване на контрол. Друг наш клиент в продължение на пет години бе получавал многократни предупреждения от жена си, че ще го напусне, ако не спре да пие. Накрая тя наистина го напуснала. Изведнъж той се превърнал в мъж-еталон. Зарязал пиенето и станал член на Анонимните алкохолици.* След два месеца отишъл да я умолява да се върне.

* Организация на зависими от алкохола хора, които искат да преустановят вредния си навик и да се излекуват от алкохолизма си. – Б.пр.

„Виждаш ли как се промених“ – казал ѝ. „Да – отвърнала тя, – но защо не се промени преди да си тръгна. Вече не ти вярвам, че се променяш заради собственото си добро. Струва ми се, че се променяш само, за да ме върнеш при себе си.“

При тези думи той побеснял, излетял от стаята и още същата вечер се напил.

Стремежът към одобрение и към избягване на неодобрението доминира във връзките на страдащите от взаимна зависимост. Както казва една жена:

– Преди да започна да обичам себе си и да се чувствам добре в кожата си, всичките ми действия произтичаха от опитите да накарам хората да ме харесват или да не им давам повод за неодобрение. Това ме караше да правя много неща, които в действителност не желяех да правя. Този проблем бе особено болезнен по отношение на мъжете. Те ме молеха да направя нещо – дори да спя с тях – и аз погазвах собствените си чувства, за да им угодя или за да не си помислят нещо лошо за мен. Разбира се, нищо не излизаше. След подобни случаи се чувствах толкова зле, че намирах някакъв друг начин да оплескам нещата. И тогава те пак не ме харесвах. Така винаги си навличах на главата тъкмо онова, от което се страхувах.

Именно това става при случаите на взаимна зависимост: ние действаме, търсейки контрол и одобрение, вместо да ни води собствената ни същност, и в крайна сметка успяваме да създадем точно обратното на онова, което желяем в действителност.

СТРАДАТЕ ЛИ ОТ ВЗАИМНА ЗАВИСИМОСТ?

Запитайте се дали имате във връзката си някой от следните проблеми:

- Независимо от „невероятните ви усилия“ хората около вас отказват да променят лошите си навици.
- Трудно ви е да позволите на околните да изживяват собствените си чувства. Ако някой се чувства зле, вие се спускате да го успокоявате, понеже си мислите, че вината е ваша. Често се безпокоите за чувствата на другите.

- Имате тайни. Криете от някого това, което сте направили или което не сте направили.
- Не си позволявате да изживеете пълната гама от чувства, които ви връхлитат. Изгубили сте допир с някои от ключовите емоции, като например гняв, страх или тъга. Гневът за вас е особен проблем. Трудно ви е да си признаете, че сте ядосани и се притеснявате да изразите яда си пред други хора.
- Често критикувате хората или пък сте обект на критика. Изпитвате силно негодувание, което постоянно ви подтиква да мрънкате и критикарствате и ви кара да се чувствате зле дори тогава, когато би трябвало да ви е добре.
- Опитвате се да контролирате околните, да ги карате да се чувстват по определен начин и огромна част от енергията ви отива или в нетърпимост към чуждия контрол, или в опити да избегнете чуждия контрол върху себе си.
- Имате склонност да спорите за едни и същи неща. Конфликтите ви приключват с временно примирие, при което единият от вас се извинява и обещава, че ще се поправи в бъдеще.
- Когато се карате, голяма част от енергията ви се пилее в това, да установявате кой е виновен. И двамата се опитват да докажете или че вие сте прав/а, или че другият е виновен/а.
- Когато се карате, или попадате в позицията на умоляваща жертва, или се съгласявате, че вината е изцяло ваша.
- Често се съгласявате да направите нещо, което не искате да правите, и това ви кара да се чувствате зле, но не казвате нищо.
- Хората не спазват обещанията си към вас.

Някое от тези твърдения описва ли вашия проблем? Всички тези зле функциониращи модели, както и други подобни на тях, са ни познати до болка; ние самите сме попадали в техния капан, а и сме ги срещали хиляди пъти по време на работата си. Това са други характеристики на заплетените взаимоотношения и взаимозависимостта, които ще изследваме по-късно, но тези, които описахме по-горе, ще ви помогнат да решите дали тази книга ще ви бъде полезна.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ВЗАИМНАТА ОТДАДЕНОСТ?

Отношенията при взаимната отдаденост се характеризират с това, че двамата или повече участници в подобна връзка се подкрепят взаимно в изявата си като цялостни, завършени индивиди. Отдаденост означава да извървите заедно целия път, да превърнете връзката си в катализатор за изява на пълния творчески потенциал на личността на всеки от вас. В една връзка на взаимна отдаденост всеки от двамата партньори поема стопроцентова отговорност за собствения си живот, както и за резултатите от своите действия. В подобна връзка никой не се чувства жертва. Всъщност жертването е невъзможно тогава, когато и двамата души имат готовността да заявят, че те самите са причината за това, което им се случва. Няма и много конфликти, тъй като никой не иска да играе ролята на обвинител, че е станал жертва. Използвайки енергията, която се спестява поради намаляването на конфликтите, и двамата партньори разполагат със свободата да я вложат в своята креативност.

ВЗАИМНАТА ОТДАДЕНОСТ ВОДИ ДО ВЗАИМНА ГРАДИВНОСТ

Взаимната отдаденост предлага и една последна награда: взаимната градивност. Връзка на взаимна градивност е такава връзка, при която и двамата партньори имат достъп до по-голяма част от творческия си потенциал в резултат на обичта, изразена чрез тяхното поведение. Хармонията в една връзка на взаимна отдаденост подсилва прилива на енергия, което дава възможност на двамата партньори за един принос, по-голям от този, който би могъл да направи всеки поотделно. Това е нещо рядко и си струва усилията. Може да сме посетили Тадж Махал, може да сме били

на страхотна вечеря някъде из френската провинция, но една връзка на взаимна отдаденост е много повече от всички тези преживявания, както и от всички други преживявания, които сме имали. Макар и да е рядко срещана, такава връзка можете да изградите по-лесно, отколкото предполагате. Но защо връзките се объркват така, при положение че щастието е толкова близко? За да разберем защо, трябва да се вгледаме в събитията от най-ранното си детство, които повечето от нас вече са забравили.

ЗАРАЖДАНЕ НА НЕСЪЗНАТЕЛНАТА ЛЮБОВ В ДЕТСТВОТО

Като дете всеки има нужда да е близо до хора, предимно и най-вече до майка си. В тази близост с майката човек се надява да получи грижите, необходими за тялото, разума и душата си. Хората, които не са получили ранното усещане за близост от никого, обикновено страдат от това в по-нататъшния си живот. При нас дойде на терапия един мъж на петдесет и няколко години, който се оплака, че никога не бе имал интимна връзка с жена. Всъщност той каза, че за последните четиринайсет години дори не е бил докосван от жена. Когато го запитахме за ранния му контакт с неговата майка, той заяви, че не си го спомня много добре, а после бързо смени темата. По-късно ние се върнахме на първите месеци от живота му, за да изследваме този период по-подробно. Оказа се, че майка му се бе измъкнала от родилния дом и просто изчезнала, а той никога повече не бил я виждал. *Тя дори не го беше докоснала.* След няколко седмици, прекарани в болницата, дошъл някакъв роднина и го взел, а по-късно го дал на друг роднина, който да го отгледа.

Сравнително малко са тези от нас, които влизат в света на човешките взаимоотношения по такъв драматичен и болезнен начин. Но всички сме преживели някакви травми като деца – били те по-големи или по-малки, – които са оказали влияние върху способността ни да усещаме близост.

ПОРАЖЕНИЯ ОТ РАНИТЕ, НАНЕСЕНИ В ДЕТСТВОТО

На шестмесечна възраст Гай преживява нещо, което продължава да оказва своето влияние върху качеството на взаимоотношенията му с хората чак докато достига трийсет и няколко години:

– В много от сериозните ми връзки с жени се повтаряше един и същ проблем още от времето на първата ми любов, когато бях на седемнайсет – чак докато навърших трийсет и няколко, когато най-сетне открих източника на проблема. Обикновено, щом започвах дадена връзка, в началото се чувствах в безопасност и бях много щастлив, а после ме обхващаше някакъв ирационален страх от изоставяне. Аз изразявах този страх по неприятен начин, като често пъти обвинявах партньорката си, че иска да ме изостави. Понякога си тръгвах първи, за да не ѝ дам възможността тя да го направи.

Макар че различни хора многократно ми бяха изтъквали истинския проблем, аз твърдо се противопоставях на възможността да потърся причините в себе си или в своето минало. Обвинявах жените: те бяха виновни, те просто са си такива! Като терапевт, сега ми се струва невероятно как не ми бе хрумвало да се вгледам в състоянието на нещата от миналото си. Но това ми даде един добър урок: никога да не подценявам силата на несъзнателното в човека, а особено в мен самия.

Когато в крайна сметка изследвах източника на този проблем, отговорът се оказа толкова очевиден, че направо се изсмях на глас, когато го разбрах. Първите шест месеца от живота си съм прекарал в неразривна връзка с майка си, след което тя изведнъж тръгнала на работа поради смъртта на баща ми и поради отчайващите икономически обстоятелства. Мен ме изпратили за отглеждане при баба ми и така само за двайсет и четири часа подменили естественият начин на кърмене с хранене с биберон. Очевидно това така ме е разстроило, че съм плакал в продължение на дни. Единственият начин, по който баба ми могла да ме успокои, бил да пълни шишенцето ми с мляко със захар и ванилия. Когато съм навършил годинка, вече съм бил доста дебеличък и проблемът с наднорменото ми тегло продължи чак до трийсет и няколко годишна възраст. Всъщност, теглото ми беше с около 45

килограма повече, отколкото е в момента. Когато бях разстроен, се тъпчех. Обикновено с огромни количества ванилов сладолед.

Когато разглеждам този проблем сега, разбирам, че в онази ситуация, свързана с майка ми в ранното детство, съм развил очакването си да ме изоставят. И като възрастен, щом установявах близки отношения с някоя жена, този страх от изоставяне отново изникваше отнякъде, макар че не бях чак дотам схватлив да разбера, че всъщност ме преследва страхът. Просто започваше да ми се струва, че съответната жена си е наумила да ме зареже. Това ме караше да проектирам намерението за изоставяне върху някои жени, които изобщо нямаха желание да ме изоставят (докато аз не започнех да се изяснявам с тях в това отношение). То беше и причина да избирам жени, които бяха толкова зависими и изпитваха такава огромна нужда от мен, че от тях изобщо не можеше да се очаква да ме зарежат. При всички случаи постоянно успявах да си навлека огромно страдание или да го докарам на околните; и така дотогава, докато не осъзнах своя поведенчески модел. Щом започнах да се вглеждам в този проблем, аз открях вратата на собствените си чувства по отношение на изоставянето. И така започнах да разбирам, че не е необходимо да давам израз на тези свои чувства в реалните си връзки. Скоро след като бях успял да се справя с проблема си, срещнах Катлийн и оттогава той не се е появявал повече.

Взаимната зависимост се обостря, когато двама души несъзнателно се споразумеят да си партнират в някаква своя драма. По този начин се сключва една несъзнателна сделка: ако ти не ме караш да променям себеразрушителните си модели на поведение, то и аз няма да те карам да променяш твоите. Ако ми разрешиш да проектирам върху теб детските си страхове, аз ще стана мишена за твоите. Проблемът е в това, че взаимната зависимост те кара да се чувстваш толкова зле, че хората започват да се оплакват веднага щом драмата се разиграе. В този момент започваме да обвиняваме другия за собствените си проблеми.