

Как быть  
взрослым  
в отношениях  
5 ключей  
к осознанной  
любви



ИЗДАЕТСЯ  
БОЛЕЕ 20 ЛЕТ  
ПЕРЕВЕДЕНА  
НА 12 ЯЗЫКОВ



Дэвид Ричо

МИО

# Оглавление

Предисловие .....	11
От автора .....	13

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Дом, который мы покидаем

1. С чего все началось .....	21
Сила осознанности .....	26
Позитивный взгляд на прошлое и настоящее .....	34
Пять элементов любви: ключ к себе .....	44
Безусловное присутствие и пять установок эго .....	63
2. Любовь и не только .....	80
Зеркальная любовь .....	80
Отрицание лишений .....	86
Что нас ранит, то нас и утешает .....	88
Как ко мне относились в семье? .....	92
Бальзам на рану .....	96
Героический путь .....	102

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**Трудности пути**

3. Выбор партнера .....	115
Создан ли я для отношений? .....	116
Отбор кандидатов .....	120
Чего мы ждем от отношений? .....	122
Полная открытость .....	125
Сексуализация потребностей .....	130
Любовная тоска .....	135
Рука судьбы .....	137
4. Влюбленность: первая стадия отношений .....	145
Зрелая любовь .....	148
Любовная зависимость .....	154
Любовные чувства .....	159
5. Конфликты .....	171
Обсуждение проблемы .....	174
Прошлое в настоящем .....	181
Мужчины и женщины .....	184
Интроверт или экстраверт? .....	187
6. Страхи и опасности .....	205
Поглощение и покинутость .....	206
Учитесь на своих страхах .....	208
Ревность .....	210
Неверность .....	211
Разочарование .....	215
7. Отпустить эго .....	231
Устройство высокомерного эго .....	236
Устройство обедненного эго .....	240
Сокровища эго и как их найти .....	243
Примите то, что не можете изменить .....	244
8. Завершение отношений .....	264
Принять расставание и жить дальше .....	267
Если вас бросили .....	275

## Оглавление

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

## Возвращение блаженства

9. Обязательства и их укрепление .....	285
Преимущества близких отношений .....	289
Обязательства .....	298
Родственные души .....	301
Эпилог .....	319
Приложение. Этапы осознанного горя .....	323
Шаг первый: позволить себе узнать или вспомнить .....	326
Шаг второй: позволить себе чувствовать .....	331
Шаг третий: возможность воспроизведения .....	335
Шаг четвертый: отказ от ожиданий .....	336
Шаг пятый: благодарность как практика .....	338
Шаг шестой: благодать прощения .....	339
Шаг седьмой: исцеляющие ритуалы .....	341
Шаг восьмой: самородительство и воссоединение .....	343
Об авторе .....	349



## Предисловие

Книга «Как быть взрослым в отношениях» посвящена тому, чем мы занимаемся всю жизнь, — взаимодействию с окружающими людьми. Дэвид Ричо дает деликатные и точные рекомендации, будто бы вы сидите на его лекции в аудитории или по-дружески беседуете. Вооружившись практиками осознанности и сострадания, вы вступаете на путь, который приводит к самопознанию, счастью и близким отношениям.

Осознанность — древний вид медитации, который помогает расстаться со страхами, с потребностью все контролировать и отстаивать собственную правоту, с ожиданиями, представлениями и предвзятым отношением. Вы сможете вернуться к настоящему моменту и научитесь принимать жизнь такой, какая она есть. Осознанность в отношениях позволит увидеть себя и других трогательно беззащитными и способными к искренней любви.

Практика милосердия помогает нам понимать окружающих и сострадать им. Мы учимся любить всех вокруг, даже тех, кто нам безразличен и неприятен. К романтическому союзу двух людей постепенно присоединяется все население планеты. Как пишет Дэвид в своей книге: «Мы можем сознательно принимать любовь и дарить ее другим людям». Клиенты часто спрашивают меня: «Как при таком объеме любви и позитивной энергии не потерять тягу к самосовершенствованию?» Мы с моим мужем Гаем называем это «задачей высшего предела» и наивысшим человеческим испытанием.

Дэвид Ричо рассказывает о том, какие потоки любви циркулируют внутри нас и между нами. Он проложил маршрут от любви личной к любви вселенской. Описанные в книге духовные практики — не приложение к психологии, а ее полноправная часть.

Автор предлагает принципиально новый подход к самосовершенствованию. В его основе — практическое духовное развитие, основанное на «сокровищах радости, дружбы, мира, сокрытых в пространстве будней», как писал поэт Тед Лодер. Описанные в книге примеры и практики, меняющие взгляды и поступки, поддерживают читателя на этом пути. Мы все равны на нем. Четкие ориентиры ведут нас к жизни, полной сострадания, благодаря которому мы наконец дорастем до того, чтобы заботиться друг о друге и о нашем общем доме. Отношения способствуют не только личному развитию, но и эволюции всего человечества. Приглашаю вас окунуться в это море возможностей.

*Кэтлин Хендрикс, доктор философии*

## От автора

Одной только любви недостаточно,  
Если нам не достало мудрости  
Радовать любимых.

*Сэр Джон Саклинг*

**Л**юбовь — величайшая из возможностей. Она простирается шире нас, как бы долго или сильно мы ни любили. Она навсегда останется молчаливой тайной, экстазу и мукам которой мы с восторгом отдаемся. Есть в нас какая-то веселая бесшабашность, заставляющая углубиться в авантюрные лабиринты любви. Но даже вся любовь в мире сама по себе не сделает нас счастливыми и не поможет сохранить отношения. Для этого нужны особые навыки, и их можно приобрести. Какими бы застенчивыми мы ни были в начале, практика позволит нам вести грациозный парный танец.



Каждый переживает любовь по-своему, но для большинства людей она состоит из пяти элементов. Мы ощущаем себя любимыми, когда получаем внимание, ощущаем принятие, чувствуем признание, испытываем привязанность и можем жить в соответствии со своими потребностями и желаниями. Эти пять составных частей по-разному проявляются в течение жизни. В детстве они нужны для формирования самооценки и развития здорового эго. Это «кирпичики» идентичности, нашей цельной человеческой личности. В основе человеческого опыта лежит непреложный и поразительный закон гармонии: то, что формирует наше «я», необходимо нам и в отношениях. Близкие отношения подразумевают, что мы даем и получаем пять элементов любви. Именно в этом состоит залог счастья и благополучия.

Пять элементов любви также описывают наш путь служения миру как духовно зрелых личностей. Великие духовные пастыри, такие как Христос и Будда, явили нам эти пять элементов. Духовные практики открывают нам силы, превышающие наше эго. Они дарят нам внимание, принятие, признание, привязанность и свободу.

Трогательная и воодушевляющая взаимосвязь пяти элементов определяет нашу сущность. Эти составные части помогают нам в детстве, они удовлетворяют наши потребности во взрослых отношениях и в сострадании и в то же время необходимы для практики осознанности. Как удивительно экономичен процесс личностного и духовного развития — одни ключи подходят ко всем дверям.

В раннем возрасте мы принимаем в дар пять элементов любви, а потом дарим их другим. Они не результат наших усилий, а продолжение потока любви, которую мы получаем.

Не нужно ничего особенного, достаточно быть внимательными, принимать, одобрять, испытывать привязанность и давать свободу любимым. То же касается и сострадания. Это не цель, которой нужно достичь, а духовный дар практики осознанности. Мы ощущаем сострадание внутри себя, когда осознанно присутствуем в мире. Сострадание проявляется в пяти элементах любви, которые мы получаем и отдаем.

Можно ли давать и получать еще больше? Да, при помощи осознанности, активного присутствия в реальности без предвзятого отношения, созависимости, страха, ожиданий, защитной позиции, искажений и контроля. Сострадательная осознанность учит нас дарить пять элементов любви всем окружающим, в том числе себе, и на страницах этой книги я не раз упомяну ее в качестве кратчайшего маршрута до счастливой любви.

В книге мы рассмотрим все пять элементов и их применение в детстве, во взрослом возрасте и в пору духовной зрелости. Я расскажу о практиках, которые помогут разрешить проблемы из детства, улучшить нынешние отношения и обрести духовную осознанность и сострадание. Освоению практик способствуют духовные амбиции: желание научиться любить и одарить своей любовью весь мир.

Мы вместе проделаем героический путь. Он будет непростым, придется сместить фокус внимания с собственного эго на общие проблемы. Я дам все необходимое, чтобы вы могли пройти по этому пути с радостью и удовольствием. Мы будем использовать методы западной психологии, а также духовные практики Запада и Востока, причем не последовательно, а одновременно. С помощью психологических инструментов мы будем выявлять и решать личные проблемы, а также

прорабатывать детские травмы, чтобы вы могли меняться и двигаться дальше. К инструментам духовных практик относятся отстранение от эго, а также развитие осознанности и сострадания. Осознанность приходит в тот момент, когда реальность берет верх над эго. Именно поэтому осознанность ведет к близости — взаимному акту любви без участия эго. Пары, использующие духовные практики, испытывают больше счастья от совместной жизни, а их связь длится дольше.

Отношения могут вновь пробудить в нас чувства и воспоминания. В ходе психологической работы по разрешению проблем мы исследуем чувства и их влияние на нас до тех пор, пока они не изменятся или не откроют нам дальнейший путь внутрь самих себя. В духовных практиках осознанности происходит нечто противоположное: мы наблюдаем за возникающими чувствами и мыслями и отпускаем их, а не обрабатываем и не удерживаем. Каждому подходу — свое время, но нам понадобятся оба. Внимание к проблеме и освобождение от нее — родственные инструменты, я часто буду их упоминать. Терапия без осознанности заканчивается в момент разрешения проблемы. Осознанность же умиряет эго, создавшее эту проблему.

Героический путь — метафора душевного стремления к исцелению. Путь героя или героини начинается с того, что им приходится оставить привычное позади, затем они преодолевают препятствия на пути к новой цели, а потом возвращаются домой с даром осознанности, доступным каждому, кто в нем нуждается. Два человека находят друг друга ради любви, теряют друг друга во время размолвки, но потом воссоединяются на всю оставшуюся жизнь. Кажется, что зрелая любовь невозможна без преодоления этого рискованного

пути. Но без осознанности эта западная метафора остается неполной.

Иными словами, нам одинаково важно двигаться и находиться в состоянии покоя. Без медитации и тишины можно стать жертвой чрезмерной активности, но, медитируя без какой бы то ни было деятельности, мы рискуем слишком уйти в себя. Восточная философия учит, что у нас уже есть все необходимое, а западная утверждает, что надо пойти и взять то, что нам нужно. Мы прибываем никуда и находимся нигде без сочетания этих двух факторов. Будда не сидел вечно на одном месте, он периодически выходил к людям со своим учением. Христос не только проповедовал и исцелял, но и уединялся иногда в пустыне.

Человеческое сердце вмещает больше любви, чем можно израсходовать за всю жизнь. В этой книге я предлагаю вам программу активации этого богатейшего потенциала. Романтическая любовь таинственна, она требует самоотречения, мы боимся ее и в то же время мечтаем о ней. Определенно, нам не хватает руководства по эксплуатации. В этой книге мы исследуем чувствительные и пугающие уголки своей психики и проложим по ним новые тропинки. Сделать это никогда не поздно.

Я пишу эту книгу как психотерапевт, ставший буддистом. Я человек с бурным прошлым в личной жизни. У меня было достаточно проблем, но я с ними так или иначе разобрался. Я заметил, что эти проблемы больше напоминают порталы в лучшую жизнь, чем бездонные пропасти. В этой книге я рассказываю о том, как люди заходят в тупик и как плохо у них порой идут дела, и показываю, как все исправить и как использовать приобретенный опыт на благо себе и всему миру.

Просветление доступно только любящим. Суть отношений не только в том, чтобы притереться друг к другу, но еще и в том, чтобы дать больше любви этому миру со всеми его страданиями и восторгам, которые он в себя вмещает. Рекомендемые в книге практики нацелены не столько на упрощение вашей жизни, сколько на принятие ее неизбежных трудностей с юмором, легкостью и великодушием. Строптивое эго мешает решить эту задачу; с ней справится только пробудившееся сердце. Истинная близость прорастает лишь на духовной почве. В придачу к этому вы можете внести скромный вклад в исцеление всего мира.

Надеюсь, эта книга заставит вас задуматься над следующими вопросами и поможет найти на них ответы:

- Что мне нужно, чтобы обрести желаемое счастье?
- Полюбит ли меня кто-нибудь так, как мне хотелось бы?
- Как мне отпустить прошлое?
- Научусь ли я защищать свои границы, требовать у окружающих уважения к ним и уважать чужие границы?
- Смогу ли я когда-нибудь перестать все контролировать?
- Осмелюсь ли я когда-нибудь полюбить всем сердцем?

Эта книга — мое послание вам. Я хочу поделиться с вами всем, чему научился у клиентов и друзей и что понял на личном опыте. В то же время книга не только предоставит вам информацию, но и получит ее от вас. В глубине души вы всегда знали истину любви; впрочем, как и все остальные. Моя задача — вложить в этот плод дерева познания всю мудрость, подаренную мне раем и его изгнанниками.