

Дейвид Ричо

**КОГАТО ЛЮБОВТА
СРЕЩНЕ СТРАХА**

Как да сме едновременно
чувствителни и силни

София, 2013

Преводът е направен по изданието:

DAVID RICHO

WHEN LOVE MEETS FEAR

BECOMING DEFENSE-LESS AND RESOURCE-FULL

Paulist Press

997 MacArthur Boulevard

Mahwah, New Jersey USA

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 © 1997 by David Richo

© Гаяне Минасян, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-280-4

ДЕЙВИД РИЧО

КОГАТО
ЛЮБОВТА
СРЕЩНЕ
СТРАХА

*Как да сме едновременно
чувствителни и силни*

Превод от английски
Гаяне Минасян



*Не се страхувай – островът гъмжи
от шумове, мелодии и звуци,
изпълващи слуха със сънна сладост
и винаги безвредни.*

„Бурята“, Шекспир

Съдържание

Въведение	9
-----------------	---

Първа част
Да назовем страха по име

1. Механизмът на страха	19
Страхът и естественият ход на живота.....	19
Страх от скръбта	23
Страхът и егото.....	26
Миналото на страха: клетъчната памет	30
Сподавеният вик.....	36
Страхът в настоящето: реален или не.....	39
Какво е невротичният страх?	41
Идеите ми за себе си и тишината	48
Практически съвети	
<i>Старата представа</i>	49
Здравословният страх.....	50
Вкопчили сте се в страха?.....	52
Практически съвети	
<i>Преувеличаване</i>	58
2. Проявите на страха	61
Пристъпи на паника	61
Практически съвети	
<i>В случай на паника</i>	63
Страхът от идването и напускането	66

Страхът да хвърлим патериците	71
Практически съвети	
<i>Да не възпираме чувството</i>	79
Практически съвети	
<i>Домът на здравословната психика</i>	79
Страх от самотата	82
Практически съвети	
<i>Как си отива самотата</i>	86
Практически съвети	
<i>Работа със самотата, а не срещу нея</i>	87
3. Сблъсъкът с бездната.....	93
Чувство за празнота	94
Изпразнен от съдържанието на егото.....	100
Бездната зове.....	102
Когато си увиснал в бездната	
и няма какво да направиш	104
Спасителната мрежа.....	109
4. Когато любовта срещне страха.....	115
Страхът и любовта.....	118
Любов и малтретиране.....	121
А когато влезе любовта?.....	125
Да обичаш човек, който се страхува.....	129
Страх от това да се разкриеш	132
Сексуалната връзка	133
Страхът от приемането и получаването	138
Страх от изоставяне и поглъщане.....	138
Практически съвети	
<i>Как да работим с тези страхове</i>	143
Страх от чуждите чувства	144
Практически съвети	
<i>Да си обръщаме внимание</i>	147
Може ли да обичате	
някого, ако го контролирате?	150
Практически съвети	
<i>Да допуснем любовта до себе си</i>	151

Втора част
Щурмуване на страха

5. Лице в лице със страха	157
Практически съвети	
<i>Прости стъпки</i>	<i>162</i>
Техниката на позволяването:	
да направим пауза, за да почувстваме страха си.....	166
Практически съвети	
<i>Инвентаризация на страховете</i>	<i>172</i>
6. Как да станем по-смели	183
Практически съвети	
<i>Да утвърдим безстрашието си,</i>	
<i>като действаме, сякаш не изпитваме страх.....</i>	<i>186</i>
I. Яснота.....	186
II. Да кажем какво искаме.....	188
III. Поемане на отговорност	190
Пасивността като отказ от силата	
поради страх: какво да не правим	193
Агресия: когато силата се превърне в контрол –	
какво не трябва да правим.....	197
Правото ни на безстрашие	203
Препятствия пред истинската смелост	206
Срещата на страха и сигурността	211
7. Духовният път към безстрашието	213
Не да правиш, а да бъдеш.....	213
Духовна чувствителност	217
8. Утвърждаване на безстрашието	231
Практически съвети	
<i>Утвърждения.....</i>	<i>231</i>
Заключение. Когато съпротивата срещне светлината.....	247

Въведение

През последните години разбрах, че по един или друг начин съм взимал повечето си решения поради страх; страхът е присъствал в повечето от проблемите ми и е бил безмълвен спътник във всичките ми взаимоотношения. Предположих, че това важи не само за мен. Ето защо се заех да напиша тази книга. Тя ще ви е полезна, ако се страхувате:

- # че в любовта отивате прекалено далеч или пък недостатъчно далеч
- # че другите не ви обичат достатъчно или демонстрират любовта си по прекалено натрапнически начин
- # че ви обичат прекалено силно или твърде неуверено
- # от самата любов, изразена по начин, който не ви позволява да сте в контрол
- # да се сблизите с някой и да почувствате, че той/тя не ви цени
- # да се оттеглите, когато взаимоотношението не се получава
- # да внесете промяна и да изгубите безопасността, осигурявана от статуквото
- # да останете, когато продължавате да имате продължителен проблем с конфликти
- # да напуснете, когато преценявате, че това е разумно
- # да се обвържете
- # да прекратите обвързаността си

- # да пуснете миналото и да продължите напред
- # да се чувствате тъжни, ядосани или радостни
- # да се чувствате застрашени в нечия компания
- # да се смеете спонтанно
- # да действате спонтанно
- # да не ви отхвърлят, ако не угодите някому
- # да не ви изостави партньор, който се държи отчуждено
- # да не ви обсеби партньор, който е прекалено прилепен към вас
- # да не ви предаде човек, на когото вярвате
- # да не ви унизят, ако не намерите начин да спасите имиджа си
- # от собствения си потенциал
- # от тъмната си страна
- # да чувствате сексуалност или липса на такава
- # да знаете какво искате
- # да познавате себе си
- # да познавате партньора си
- # да бъдете опознат от партньора си
- # да давате, тъй като може да ви поискат още повече
- # да приемате, тъй като нямате контрол върху това, което ви дават
- # да започнете нещо ново или да започнете отначало
- # да скърбите за миналото или за някаква загуба
- # да сте сами
- # да сте с някого

- * да видите истинското лице на някого
- * да позволите да видят истинското ви лице
- * да поискате на глас това, което наистина желаете
- * да харчите, да спестявате, да печелите, да споделяте или да пилеете пари
- * да се провалите или да успеете
- * и накрая, да се страхувате, че няма от какво да се страхувате – тогава умът ви започва трескаво да търси причина за притеснение в настоящата ситуация, като често ви обсебва с това.

Всички се страхуваме ежедневно. Страхът понякога ни кара, а друг път ни спира да започнем нещо или да го прекратим. Страхът ни убеждава да не поемаме рискове, т.е. да не действваме смело и творчески. В тази книга не се говори за това как да престанем да изпитваме страх, а по-скоро как да го изпитваме *безопасно*. Тъй като никой не може да живее съвсем без страх, по-добре да се научим да разбираме това чувство – как то ни пречи, ограничава и спира, как ни служи и как да го надскочим, тъй че да не може нито да ни мотивира, нито да ни спира.

Страхът понякога не е негативно явление. Болката и страхът например винаги са играли важна роля в церемониите за инициация или са съпътствали преживяванията ни, когато започваме нещо. Понякога страхът, който изпитвате преди нова задача или при труден преход, може да се уподоби на изпитанието за инициация, през което преминава всеки герой. В края на краищата какво е героят – това е човек, който е преживял болката и тя го е променила.

Съществува огромна разлика между нездравия, невротичен страх и уместния страх. Тази книга ще ви помогне да направите разлика между двете. В следващите глави ще се занимаем с невротичния, или парализиращ, страх – стресовата възбуда, на чиято почва процъфтява егото. Ще се занимаем с компулсивността си, как поддържа състоянието на уплаха, съпротивата ни, защитните ни механизми, паническите реакции и връзката

между страха и любовта. Страхът е единствената преграда пред любовта. Тъй че пътят към това да обичаме и да ни обичат преминава през справянето с личните ни страхове. Освобождаването от хватката на егото е всъщност еквивалентно на освобождаването от страха и отварянето на вратата за любовта.

Ще се занимаем и с някои основни страхове, като страха от любовта и загубата, страха от промяната, страха да се разкрием, страха от другите, страха да даваме и получаваме, страха от пристигането и заминаването (когато нещо навлиза в живота ви и когато го напуска) и страха от самотата. Ще говорим за празнотата: вътрешното усещане за пропадане в необятна бездна, когато нищо не се получава както трябва и се чувстваме безпомощни в хватката на самотата и отчаянието. Аз самият съм се страхувал от всички тези неща – а много от тях и в момента ме плашат – тъй че просто ще споделя с вас какво съм научил досега.

Смелостта в която и да е област от живота не може да се приравни просто на липсата на страх. Физическите страхове са предизвикателство за ума и тялото; психологическите страхове са предизвикателство за сърцето и душата. Независимо че човек може да е герой от войната, да е демонстрирал смелост във всякакви битки и да е удостоен с множество медали за храброст, той може тайно да храни в себе си парализиращи го страхове, чийто брой е не по-малък от този на въпросните медали. В ролята си на войник той е напълно възмъжал възрастен. В интимната сфера обаче, където трябва да вземе решение да се обвърже, може да прилича на уплашено дете. Когато някоя жена се запознае с него, тя си казва: „Намерих един истински мъж. Той не се страхува от нищо!“ Ала докато не поиска от него близостта, за която копнее, тя няма да разбере, че този човек изпитва смъртен страх от собствените си чувства.

Страхът от близост у единия партньор често е свързан и с двамата. По един или друг начин той се отразява в живота им. Партньорът, когото смятате за „студен“, всъщност се страхува от близост. (В този контекст думата „студ“ означава „страх“.) Това ви притеснява и ви се иска да можехте да надскочите този страх. Но ако изберете да останете с партньор, който се страхува от близостта, това не означава ли, че искате да имате именно такова взаимоотношение – без близост? А възможно ли е и самите вие

да се страхувате от близостта? Той се страхува от нея директно; вие се страхувате от нея косвено, чрез него. Дали не сте търсили човек с точно такъв страх, тъй че да не ви се налага да се сближавате? Единственото, което би показало, че намеренията ви са различни, би било да настоявате за промяна. Тъй като промяната във взаимоотношението може да настъпи единствено ако и двамата партньори се ангажират с нея, те трябва да работят съвместно, за да направят близостта безопасна.

Повечето от нас са чували за „вътрешното дете“ – нараненото дете от миналото, чиито нужди не са били посрещнати и което живее във всеки от нас. В нас обаче живее и едно „уплашено дете“ – наследникът на уплашения родител. Като малки сме възприемали родителя като възрастен, който е в контрол, но в този контролиращ възрастен е живеело едно уплашено дете. Веднъж за нас са се грижили уплашените деца в сърцето на нашите родители, а друг път – овластяващите, грижовни възрастни. Всички ние сме се сблъскали с този парадокс в родителите ни, но тъй като и двете страни на характера им си приличат, вероятно не сме успели ясно да ги разграничим. Сега обаче разбираме повече неща и можем да изпитаме съчувствие към тях.

Това може да ви звучи много сериозно. Сериозността, както и страхът, са други думи за болката. Волтер казва: „Бог е комедиант, играещ пред аудитория, която се страхува да се разсмее.“ Един прост начин да разберете от какво точно се страхувате е следният – то е това, за което не можете да се разсмеете. Хуморът ви освобождава от хватката на страха, тъй че повече не сте под неговия контрол. Тогава възстановявате жизнената си енергия – а именно достъпа си до ентузиазма, свободно леещото се слово и неудържимото удоволствие.

Запитайте се: „Мога ли да видя комичното в това, което ме плаши? Мога ли да видя колко е смешно да се страхувам от него? Мога ли да се разсмея на себе си?“ Тук не става въпрос за подигравка, а за забавление. Перифразирайки Маслоу, който говори за самоактуализиращата се личност: „Най-после ще прегърнете всичко, което се случва в живота, и ще го погледнете без критицизъм и сръдни, от забавната му страна.“ Смехът се появява, когато непреклонно вярвате, че мястото

ви е тук и че всичко, което ви се случва, е легитимна част от пейзажа по личния ви път. Страхът се превръща в безстрашие, когато го видите като част от пътя си вместо като препятствие по него.

Боравенето със страха изисква психологическа работа и духовна практика. Работата представлява усилието, положено от здравословното ни его. Духовната практика се изразява в заинтересованост и внимание към диханието на реалността вместо към паникьосаното ни, задъхано и невротично его. И при психологическата работа, и в духовните практики правим целенасочени стъпки, последвани от благодатна промяна в съзнанието ни. Съществува тибетски преобраз на този съюз между усилието и благодатта – вятърният кон. При него остават стабилни в седлото въпреки силата на вятъра. Както вятърът, така и конят ви помагат да се придвижите в пространството; вятърът ви бута; конят ви носи. Вятърът ви движи и ви помага да продължите. Видимата подкрепа в този процес е конят: функционалното ви его, мъдрите хора, които са ви помагали, малките избори, които правите, за да живеете по-спокойно, усилието, което правите, за да се справите със страха, както и тази книга! Тези усилия често получават невидима благодатна подкрепа, която ви придвижва отвъд мястото, до което ви стигат силите, ако на седлото е седнало уплашеното его.

Страхът се оттегля по-лесно, когато получим разрешение да го пуснем. За целта може да изберете да четете на глас която и да е част от тази книга, която ви говори лично. Може да я запишете на касета и да си я пускате със собствения си глас. Може да решите да си казвате от време на време утвърдителните фрази, които ви харесват най-много. Може старателно да следвате препоръките за конкретни действия на края на всяка глава, както и предложенията вътре в главите. Всичко това е начин да превърнем тази книга от текст за четене в *програма за промяна*. Преходът ви от страх към любов ще напредва пропорционално с работата, която влагате в този проект.

В същото време усилията ви ще бъдат удостоени с благодат, която често ще надминава техния капацитет. Бъдете готови за значими съвпадения, свързани със ситуацията ви, за сънища и събития, които придават вкус на живота, поставят

пред вас предизвикателства и затвърждават решимостта ви да се откажете от страха в полза на любовта. Страхът няма решаваща роля, ако имате програма за справяне с него. Тази книга цели да предостави точно такава програма.

В книгата някои теми се повтарят, внасяйки нови детайли в общата картина. Колкото повече четете и работите върху идеите, толкова повече задълбочавате разбирането си за тях. Тези теми са егото, скръбта, детството и духовността. Тези четири мъчителни главоблъсканици на човешкото ни съществуване са в центъра както на тази книга, така и на самия страх.

Накрая, основната тема, преминаваща като червена нишка през тази книга, е ненасилието. То се изразява в това да сме едновременно беззащитни и оправни; уязвими и силни. Това е печелившата комбинация, необходима за освобождаването от страха. Ще откриете как се променят по много начини – не се страхувате толкова, обичате много повече; не сте така обсебвачи, изпитвате повече съчувствие; не търсите толкова личния си интерес, проявявате повече щедрост; и най-вече: не мислите, че трябва да сте перфектни, и се радвате много повече, забелязвайки, че пред вас се отварят врати, без да се е налагало да ги разбивате с взлом.

Тази книга е написана под формата на разговор – използвал съм „аз“, „вие“ и „ние“. Чрез тези страници започвам диалог, обръщайки се директно към вас. Посвещавам думите си на вашата свобода от страха, за да може на този чуден свят да има повече просветление и любов.

И най-малката стъпка носи свобода от страха.

„Бхагавадгита“

Страхът убива разума. Той е малката смърт, която води до пълното унищожение. Ще се изправя с лице пред страха си. Ще му позволя да мине покрай мен и през мен. И когато е вече отзад, ще се обърна да видя стъпките му. Там, където е минал той, няма да има нищо. Ще остана само аз.

„Дюн“, Франк Хърбърт

Първа част

Да назовем страха по име

Механизмът на страха

Страхът и естественият ход на живота

Законите на живота пребъдват безпрепятствено в героя. Той не таи резерви към тях.

Мирча Елиаде

Човек се страхува главно от загубата и промяната, т.е. да пусне нещата и да продължи нататък, да разкрие себе си, да не бъде отблъснат, да дава и да приема; страхува се от това, че нещата идват в живота му, след което си отиват; страхува се и от самотата (тук влиза и страхът от празнотата). Ала всичко това са съвсем естествени части от човешкия живот!

Ето четири от основните дадености в живота:

- * Всеки човек е на практика сам.
- * Нещата са преходни.
- * Животът е непредсказуем и често несправедлив.
- * Страданието е неизменна част от живота.

Реакцията на възрастните на всяка от тези дадености често прилича на реакцията на уплашено дете. Когато възрастният, зрял човек изпита самота, той или търси опора, или остава с чувството за самота, без да се опитва да бяга от него. Това е проява на внимание и грижа към себе си – той медитативно наблюдава състоянието си без критика, привързване, страх или желания. Уплашеното дете обаче чувства, че самотата му отправя укор; то я възприема като присъда: „Това означава, че

ной не иска да е с мен. Това означава, че ще умра от изолация.“ Затова търси начин да запълни самотата, тъй че никога да не му се налага да я усети изцяло. То се оглежда за човек, който не само да го подкрепи, но и да премахне това усещане за самота и да запълни празнотата. Детето не вярва, че може само да се справи с нея. (Един от подходите за справяне със страха е хумористичен – повтаряме на глас мислите на уплашеното дете, докато не избухнем в смях!)

Що се отнася до преходната природа на нещата, възрастният забелязва и приема, че всичко в живота протича циклично. Процесите преминават през етап на растеж, достигат пик и след това се уталаят. Тази изпъкнала крива като че характеризира всичките ни преживявания в живота. Ако действаме, водени от детинския страх, се мъчим да фиксираме настоящото положение или се вкопчваме в него в стремежа си да не допуснем да се промени – борим се то да остане в пиково състояние. „Преживях голям романс с теб, но сега тръпката изчезна, тъй че ще я потърся с някой друг. Не искам да приема, че е нормално да се премине от романс към конфликт и след това – към зряло обвързване.“ Това е Фаустовата смъртоносна грешка: „А нивга към мига, ако извикам: „О спри! Така красив си ти!“ тогава във вериги ме вплети, ще възжелая да погина мигом.“

Когато безрезервно позволя на живота да следва своя ход, аз приемам, че той е непредсказуем, понякога извън контрол. Ако обаче се вода от детинския страх, настоявам за сигурност и търся безопасно пристанище. Тогава започвам да се оглеждам за какво да се хвана: човек, религия, гуру, идеология или пристрастяване. Чувствам се сигурен само когато съм се погрижил достатъчно добре за всичко и нещата са под контрол. Възрастният, който надраства страха, се научава да приема непредсказуемостта, без да се стреми да я надхитрява. „Някои неща се случват по план, а други – въпреки него. Това е просто част от живота.“ Колкото и парадоксално да звучи, именно тази нагласа ни дава сила да се справяме с непредсказуемостта. Когато приема нещата такива, каквито са, аз се сдобивам със сили да се справя с тях – т.е. с това, което не мога да променя. Можем да изразим това по следния начин: има неща,

които мога да променя, и други, които не мога; не намирам в това никакъв проблем, който да се бъхтя да разрешавам!

Друга даденост в живота е, че нещата невинаги са справедливи. Злото понякога преуспява, а доброто страда. Няма начин да сме сигурни, че всичко ще бъде идеално. Уплашеното дете в нас копнее за предсказуемостта на справедливите присъди. То изхожда от представата, че един всезнаещ Съдия раздава правосъдие, наказва лошите и награждава невинните. Една от разновидностите на това убеждение е опростенческата вяра в кармата. Реалността обаче разкрива, че животът е съвсем различен, или по-скоро – безразличен!

Всички хора страдат. На добрите се случват лоши неща, а на лошите – добри, и обратно. Тези неща са непредсказуеми. Желанието покварените да страдат (да бъдат наказвани), вместо да се променят, е детинско. То произтича от отмъстителността на егото, а не от изпълненото със съчувствие аз.

Може също да се смята, че страданието под формата на насърбяване или предателство в човешките отношения изгражда у нас характер. Всички хора, които са ни причинили болка, са участвали по някакъв начин в процеса, необходим за нашето израстване. Щом погледнете нещата от този ъгъл, ще разберете, че всеки играе своята роля – за добро или лошо – и ще можете да му простите. Няма нищо нередно в това да се ядосваме или да изпитваме неприязън, но накрая трябва да простим и да видим, че всичко е трябвало да се случи. „За да може да се осъществи великият процес на еманципация, са нужни точно толкова тежки и болезнени събития“, както се изразява Ницше.

В началото на пролетта на смокинята се появява един плод. Целта на този „разузнавач“ е да „подуши“ въздуха и да даде сигнал на останалата част от смокините – дали да разцъфнат или не. Сигналът може да е: „Давайте!“ или „Опасно е; твърде е замърсено; не се показвайте.“ Другите смокини зародиши получават това съобщение и реагират съответстващо, без да изпитват никаква болка, разочарование, гняв или страх. Съобщението просто отразява фактическото състояние на нещата. Това е пример за хармония с реалността, за приемането ѝ без съпротива.

Ето още един пример от природата (при който се казва „да“ и само „да“ на всеки миг от съществуването). Преди да се чиф-

тосат, соколите прелитат ниско до земята и сканират с поглед цялата си територия. Преброяват лалугерите и малките птици и бозайници, за да видят ще има ли достатъчно за тях и малките. Ако ресурсите на тяхната територия са достатъчно, те се чифтосват и женската снася яйца. Ако бройката е под необходимото, те не се чифтосват тази година. (Представете си как населението на Земята ще се промени, ако хората правеха същото!) Това се прави без гняв или съпротива; то е просто част от живота.

Разумно и отговорно е да отчетеш състоянието на нещата и да ги приемеш като факт – без съпротива, желаниа или страх. Това е вид извънсъдебно споразумение с реалностите на живота.

Ако хората постъпваха така, пушачът щеше да прочете предупреждението на пакета и да си каже: „Пушенето е опасно за моето здраве!“ Той щеше да го хвърли в боклука и никога повече да не запали. Без да се противи или гневи, той просто реагира като зрял човек на информацията. Това означава да откликваш на реалността и да я зачиташ. *А ние? Какво провокира у нас информацията, която получаваме? Дали реагираме като зрели хора или с детински увъртания, протести и мрънкане настояваме „само този път“ да ни се направи изключение?*

Тук може да бъде повдигнат и въпросът за ролята на вярата на възрастния. Мястото ѝ е в парадоксалната празнина, която зее между привидния произвол на природата и историята от една страна, и откровението за божествения промисъл от друга. Тези две неща – случайността и провидението – като че са непримирими; думата, която ги свързва обаче – „и“ – затваря пропастта между тях. Ние сме едновременно носени и неносени; ние сме оставени както на милостта на обстоятелствата, така и на тяхната благодат. Вярата никога не зачерква, нито пък опростява личната ни човешка история. Тя я обогатява чрез парадокса на съвместимостта на противоположностите. Природата е непредсказуема и съвкупно се движи към точката омега, в която настъпва кохерентност. Вярата примирява тези две неща за разлика от логиката, чийто единствен подход е или/или.

Постоянно ни раняват милости.

Джерард Менли Хопкинс