

ПСИХОЛОГИЯ
И ЛИЧНОСТЬ

БЫТЬ ДРУГОМ ИЛИ ИМЕТЬ ДРУЗЕЙ?

Как познать самого себя
и других людей

Валерио
Альбисетти



ВАЛЕРИО АЛЬВИСЕТТИ
БЫТЬ ДРУГОМ ИЛИ ИМЕТЬ ДРУЗЕЙ?

Валерио Альбисетти является одной из наиболее значительных фигур в современном психоанализе. Швейцарец по происхождению, он проводит конференции и семинары в самых крупных городах Европы и Америки. Он основатель персоналистской психотерапии и автор многих популярных книг.

Валерио Альбисетти

БЫТЬ ДРУГОМ ИЛИ ИМЕТЬ ДРУЗЕЙ?

Как познать самого себя
и других людей

"Книжный мир экумены" © 2012



МОСКВА 2001

Оригинал:

Valerio Albisetti. Essere amici o avere amici?

© Figlie di San Paolo, 1997

Via Francesco Albani, 21 – 20149 Milano

Русское издание:

Валерио Альбисетти. Быть другом или иметь друзей?

ISBN 5-900086-10-0

© Паолине, 2001

103050, Москва, ул. Б. Никитская, 26,

тел. (095) 291-5005

Изд. лиц. ЛР № 064583 от 14.05.96

2-е издание - Тираж: 3000 экз.

Центр распространения:

Магазин «Паолине», 103050, Москва,

ул. Б. Никитская, 26

Тел. (095) 291-5005, тел./факс (095) 291-5430,

e-mail: paoline@orc.ru

Над книгой работали:

Переводчик Яков Вольфович

Корректор Ирина Ключева

Дизайнер Виталий Колесник

Содержание

Предисловие	9
I. Не-дружба	11
<i>Убийцам души</i>	11
<i>Предрассудки и деспотизм</i>	16
“Козлы отпущения”	16
Униженные	17
II. Освободить сердце	19
<i>Моя персоналистская концепция</i>	19
Два инстинкта	20
<i>Быть друзьями</i>	22
“Ловушка” дружбы	22
Свободный взгляд	23
<i>Остановить невроты</i>	25
Невроты как самообман	25
Невроты как зло	26
Невроты как незнание окружающих	27
Замкнутость в прошлом	30
Как победить невроз	31
<i>Психологическая работа над собой</i>	32
Способность слушать	32
Способность помнить	34
Принять ответственность	35
Смелость сбросить маску	36
<i>Проблемы существуют</i>	37
Проходит время... ..	38
... но проблемы решаются	39
<i>Реальность</i>	42
Бесконечный поиск	42
Неспособность меняться	44
<i>Динамическая система</i>	46

Открытость критике	46
Тишина вокруг нас	47

III. Открываться окружающим..... 51

<i>Жизненный выбор</i>	51
Необходимое условие	51
Сознательные и несознательные	53
Незаслуженное страдание	55

<i>Признать зло</i>	56
Неразвитость способности слушать	59
Неразвитость чувств	60
Неразвитость способности открываться другим	61
Неразвитость способности меняться	63
Что делать	64

<i>Наше истинное имя</i>	65
Личный самоанализ	66
От отказа к единству	68

<i>Вынести центр “я” за пределы своей личности</i>	69
Насилие бессмысленности	71
Способность благодарить	72

<i>Мы и другие люди</i>	73
Мы нуждаемся в других	73
Как мы относимся к окружающим	74

IV. Новое и древнее понимание дружбы

77

<i>Дружба как...</i>	77
Гостеприимство	77
Отдавание	78
Прощение	80
<i>Учиться дружбе</i>	84
Личный и сознательный выбор	85
Перестать обманывать себя	86

<i>Смысл дружбы</i>	88
Дружба – это жизнь	88
Дружба – это не господство	89
Дружба – это не компромисс	91
Дружба индивидуальна	92
<i>Мятеж</i>	94
Дружба стимулирует уникальность личности	94
Голова и сердце	94
“Возлюби ближнего, как самого себя”	96
V. Язык дружбы	103
<i>Доброта</i>	103
Неотъемлемое ядро	104
<i>Правильная дистанция</i>	106
<i>Пустое сердце</i>	109
Контакт с сердцем	109
Преодолеть страх и тоску	111
<i>Нежность, мягкость, чувствительность</i>	114
Сильные чувства	114
Достоинство жить	115
Без чувствительности нет настоящей дружбы	116
<i>Дисциплина</i>	117
Отказ	119
Распознавание	119
<i>Настоящий друг</i>	120
Присутствие	120
Наша цель	122
Заключение	125

Предисловие

Дружба... Сложная тема, не очень популярная в наше время. Понятие, которое было обесценено, растрчено, истощено, использовано где только можно, по делу и не по делу.

Тем не менее для меня это слово высокое, высочайшее в своём истинном и первоначальном значении.

Я никогда не называл и не назову другом человека, которого я не знаю хорошо и к которому не испытываю глубокой любви.

Тем более я не спутаю слово “друг” со словами “знакомый”, “симпатичный”, “привлекательный”, “уважаемый”, “приятель”, “брат”. И путать эти понятия между собой я тоже не буду.

Я пишу о дружбе, потому что зрелая и ответственная дружба является для меня источником радости и смысла.

Дружба не является лишением, бегством, каждодневностью, обычаем, нормальностью, удобством или заинтересованностью.

Это способность.

Это место, откуда можно черпать жизнь в её наиболее скрытых, глубоких и таинственных формах.

Это место чудес.

Это место для вечной жизни.

Понимаемая таким образом, дружба – это постоянный внутренний путь, прекрасный, хотя иногда и мучительный.

Чтобы достичь той дружбы, о которой я говорю, необходимо очистить своё сердце от механизмов деградации личности, которые запутывают человека и делают его безответственным, перекрывают его связь с истиной, с самим собой, окружающими, миром, Богом.

Быть истинными друзьями означает постоянно возрождаться к новой жизни.

I.

Не-дружба

Убийцам душ

Может быть, я пишу книгу о дружбе потому, что иногда спрашиваю себя: почему люди не дружат между собой? Почему причиняют друг другу зло?

Есть люди, которые не убивают физически, но оказываются гораздо хуже обычных убийц, потому что пачкают, уничтожают души окружающих. Им я посвящаю эту книгу.

Самое большое страдание для человеческого существа – это жить физически, но с уничтоженным духом. Такие люди преодолевают препятствия, привыкают к трудной работе, смиряются с бедной жизнью, но внутренне умирают из-за злобы других людей, из-за их не-дружбы.

Злоба гнездится в человеке и его отношениях с окружающими, а не в вещах.

Не-дружба использует межличностные связи, приятельские отношения, чтобы обесценить, дурно истолковать, оболгать

другого человека, чтобы доминировать и властвовать над ним.

Потому что не-дружба не принимает сложности, полноты и цельности человеческого существа. Она очень хорошо знает о них, но не хочет их видеть, чтобы быть в состоянии вредить другому человеку, чтобы заставить его страдать, вынудить его показать свои слабые стороны и затем ударить по ним.

Потому что не-дружба видит человека ограниченно. Она уменьшает, упрощает и обедняет его. Она видит в нём только слабые и отрицательные стороны. Не-дружба использует только эти стороны нашей жизни. И она очень быстро и ловко вычленяет эти слабые стороны в человеке, которого встречает.

Недруг концентрируется только на наших отрицательных сторонах и недостатках, потому что он сам полон недостатков и отрицательных качеств.

В человеческих связях без дружбы атакам подвергаются наши самые слабые места, которых мы стыдимся.

Недруг ищет наши раны, чтобы расширить их.

Его цель – уничтожить нас.

И в большинстве случаев ему это удаётся.

Удаётся потому, что мы не развиваем в себе дружбу по отношению к себе самим.

Если мы не учимся быть друзьями самим себе, то рискуем отождествить себя с тем, что говорит о нас недруг, стать такими, какими он нас видит.

Если мы не учимся быть друзьями самим себе, то становимся сотрудниками своего недруга, того, кто нападает на нас, кто стремится нас уничтожить, кто совершает над нами насилие.

Если мы не учимся быть друзьями самим себе, то мы ограничиваем себя, сосредоточиваясь на своих отрицательных сторонах.

Кроме того, поступая таким образом, мы скоро окажемся в изоляции, перестанем общаться с другими людьми. Мы будем строить свои отношения с окружающими, желая от них только признания своих качеств, — ведь из-за постоянных атак недруга это желание станет в нас основным, жизненно необходимым. В конце концов у нас появится стойкое убеждение, что окружающие нас не понимают. И тогда мы сами станем врагами себе.

Не-дружба победит.

Выражение “стать себе другом” относится к психологической, духовной области. Это внутренняя работа. Она состоит в том, чтобы принять свои негативные и скрытые качества, без страха посмотреть на них. Не стыдиться их, а примириться с ними.

Человек измеряется глубиной. Глубинные черты человека берут начало в самых потаенных, неизвестных и труднодоступных уголках его души.

Однако именно эти черты делают человека сильным, жизнеспособным и смелым. Самим фактом своего существования они подвигают человека на поиск, познание, изменение себя.

По-моему, смысл человеческого существования заключается именно в этом.

Уменьшить до минимума груз личных неврозов.

Быть другом себе означает стремиться познать те стороны нашей личности, которые наши недруги хотят использовать, чтобы ослабить нас.

Если мы не хотим знать и принимать глубину и тайну нашей личности, то почувствуем себя именно так, как того хотят наши враги. Мы будем стыдиться себя.

Ошибка кроется именно здесь. Мы ошибаемся, когда идентифицируем себя с самыми слабыми сторонами своего характера, когда не живём более широко и полно.

Мы не настолько плохи, как стараются убедить нас и всех окружающих наши враги. Но мы должны принять тот факт, что в нас есть *также* и отрицательные стороны. Такова человеческая природа. Надо остерегаться тех, кто представляет себя совершенными, не запятанными и без слабостей. Враги рода человеческого именно таковы.

Стать другом себе означает стать другом для других. Ведь то, что недруги видят в нас, в основном верно. У нас действительно есть такие черты. Недруги очень проникательны в определении слабых и незащищённых сторон своих ближних. С другой стороны, если человек не сознаёт своих слабостей, то не может встать на путь роста, и в конечном счёте прячет свои негативные и слабые стороны скорее от себя, нежели от окружающих.

Ловушка, в которую заманивает нас не-друг, заключается в том, что нас хотят заставить идентифицировать себя только с нашими отрицательными качествами. Ужасно было бы верить, что наше существо состоит только в этом!

Итак, став другом себе, мы должны защитить полноту нашей личности, в которой отрицательные стороны всего лишь один из компонентов.

Поэтому быть другом – значит совершить внутреннее путешествие в поисках собственной цельности, в поисках самих себя через принятие в том числе слабых и отрицательных сторон, на которые нам указали.

Однако мысль о принятии своих слабостей в качестве призыва к действию и истинного двигателя нашего психологического и духовного роста идёт вразрез с общественным мнением.

Поэтому мне кажется, что дружба – это нечто радикальное, революционное. Она утверждает единственность и неповторимость каждого человека.

Дружба, о которой я хочу рассказать в этой книге, не следует шаблонам повседневности. Её основание не лежит во внешнем и среднестатистическом, она своя для каждого человека, она не состоит из рецептов, правил, в ней нет обобщений или социально ориентированных аспектов.

“Моя” дружба не состоит из предрас-судков.

“Козлы отпущения”

Не-дружба, напротив, живёт предвзвудками, с помощью которых создаёт «козлов отпущения». Действительно, те, кто хочет быть настоящими друзьями, кто понял сложность собственного бытия и выражает это, с пониманием относясь и к своим негативным качествам, вызывают зависть и злобу.

“Козлы
отпущения”

Общественное мнение относится к ним как к странным существам, которым недопустимо подражать и которых надо избегать по мере возможности. Смелость, с которой они “выставляются”, постоянно подвергается насмешкам. Они становятся предметом пересудов среди тех людей, в душе которых нет места для выражения личного, специфического или оригинального.

Очень легко отвергнуть, осудить человека, вместо того чтобы отнестись к нему с уважением, постараться понять его, принять проблематичные черты его характера. Именно поэтому носители истинной дружбы зачастую осуждаются, приговождаются к позорному столбу, уничтожаются, в то время как недруги легко принимаются всеми. Они закрыты, неспособны любить себя и окружающих, а потому не показывают свою истинную природу и с лёгкостью подчиняются абстрактным шаблонам поведения общества.

Прячась за этими правилами, моделями, этими фальшивыми, анонимными, стериль-

ными, бездушными дружескими связями, можно делать зло безнаказанно, можно прикрыть добродетелью самые низкие извращения. Можно снять с себя ответственность, можно переложить подозрения на другого, того, кто и в самом деле является хорошим другом себе и окружающим.

Правда состоит в том, что настоящие друзья, показывая себя такими, какие они есть, провоцируют скандал. Они заставляют считаться с собой, со всей полнотой своего характера. Это шокирует тех, кто не умеет быть другом, и такие люди предпочитают объявить истинных друзей неудобными и отрицательными, потому что и сами не могут примириться с отрицательными сторонами своего характера.

Униженные

Настоящие друзья понимают.

Ложные друзья осуждают.

Униженные

Но в тонком коварстве и низком мало-душии не-дружбы есть ещё кое-что.

Человек, не способный на дружбу, почувствует себя большим, если заставит другого почувствовать себя маленьким. Недруги неизменно препятствуют той работе роста, которую ведут носители дружбы, преодолевая чувство собственной неполноценности, свои слабости и тёмные стороны.

Ложным друзьям доставляет удовольствие унижать.

Истинным друзьям доставляет удовольствие укреплять дух ближних.

Люди, становящиеся палачами, не друзья. Это худшие из врагов. Унижать другого – самое плохое из всего, что может совершить человек. Самое ужасное выражение не-дружбы. В акте унижения мы проявляем по отношению к другому человеку те черты, которые отрицаем в себе.

Унижая другого, человек унижает самого себя. Он хочет уничтожить в нём именно те элементы, которые носит в себе. Более того, он делает всё, чтобы окружить унижаемого тишиной, создать у него внутри пустоту, отсутствие дружбы, чтобы тот почувствовал себя одиноким, обессиленным, тоскующим, один на один со своими отрицательными качествами и не мог рассчитывать на чью бы то ни было помощь.

В связях ложной дружбы правит сила.

А сила не уважает.

Она присваивает то, что ей не принадлежит.

Истинная дружба – это прежде всего уважение.

Настоящий друг никогда не сделает ничего против нашего желания. Настоящий друг никогда не будет шарить в потаённых ранах нашего “я” недостойным, сладострастным, жестоким взглядом.

Недруг разрушает душу своей жертвы, разбивает её цельность, достоинство, волю.

Чтобы завладеть ею, он делает всё, что хочет.

II. Освободить сердце

Моя персоналистская концепция

Персоналистское психологическое видение, которое я излагаю, не рассматривает человека как тело, отделённое от психики (включающей и дух, душу). Для меня тело не противопоставлено душе. Я един.

Я определил свою концепцию как персоналистскую, потому что термин “личность” (persona) обозначает человеческое существо в его полноте и цельности – физической, психологической, эмоциональной, чувственной, интеллектуальной, социальной, культурной, духовной, осознанной и неосознанной.

Об осознанности я говорю в той мере, в какой личность связана с духовным принципом, внешним и внутренним, который, через трансцендентальную связь, даёт личности новое значение и переопределяет её.

“Мой” человек не живёт для себя, не делает своё “я” центром всего, не приспособливает жизнь к собственным нуждам – но ориентирован на дух, на самопознание. Центром его существования является Бог.

Однако, на мой взгляд, Бог часто пребывает в молчании. Кто может сказать, что он слышал голос Бога? Кто может быть уверен, что он не перепутал этот голос с собственными фантазиями и видениями?

Бог для меня всегда совершенно Иной, не похожий на людей.

Но Он говорит.

Говорит через других людей, особенно через слабых.

Это они заставляют нас выйти из своей скорлупы.

Это они требуют нашей дружбы.

Это они заставили меня написать эту книгу.

Через Дух.

Два инстинкта

Бог даёт познать себя только через других людей, тех, кто находится рядом, кого мы часто встречаем.

Но эти “другие”, как правило, не очень чисты.

Они не ангелы.

Они не невинны.

Они мужчины и женщины, из плоти и крови.

Со всеми своими невротами и отрицательными качествами.

Поэтому иногда я боюсь других людей. Боюсь, может быть, потому, что как психоаналитик хорошо знаю, сколько разрушительной, смертельной мощи содержится в человеческой личности. Инстинкт смерти. Инстинкт, ненавидящий всё, что хочет расти, превращающий личности в вещи, желающий только обладать, контролировать, разрушать, убивать. Он боится жизни. Потому что она сложная, непредсказуемая, творческая, неопределяемая, таинственная.

Инстинкт смерти, напротив, стремится к порядку и справедливости.

Но к его порядку, его справедливости.

Только так он не теряет контакта с реальностью. *Его* реальностью.

Поэтому для меня так трудно быть другом. Я знаю, сколь сложно избежать разрушительной силы, исходящей от другого человека.

Но в других людях живёт и инстинкт жизни.

Дружба для меня – это умение различать эти инстинкты, живущие в человеке. Уметь быть другом в моём видении означает и уметь говорить “нет”.

Говорить “нет” инстинкту смерти, который я вижу, нахожу в другом человеке.

Быть другом в моём понимании означает не привязываться к другому и не привязывать его к себе. Рвать связи. Побуждать и поддерживать автономию другого человека. Только так можно победить инстинкт

Два
инстинкта

смерти. Именно это я понимаю под настоящей дружбой.

Быть друзьями

“Ловушка” дружбы

Быть друзьями нелегко. Как из-за наших собственных неврозов, так и из-за неврозов наших друзей.

Зачастую дружба может быть ловушкой, результатом взаимных неврозов, взаимного эгоизма.

Многие понимают под дружбой готовность всегда сказать “да”, отдать себя в полное распоряжение, удовлетворить любую просьбу друга.

Я же, напротив, считаю, что необходимо контролировать помощь, оказываемую другу, чтобы она стимулировала его в личностном росте. Недостаточно давать. Надо спросить себя, зачем даёшь. Тогда можно понять, например, что этой отдачей ты стараешься компенсировать чувство вины или собственной неполноценности, или ты хочешь привязать к себе другого человека, или, может быть, таким образом ты стараешься просто избавиться от одиночества.

Истинная дружба помогает росту другого человека, делает его автономным и независимым.

Быть другом не значит поддерживать другого.

Не значит душить другого.

“Ловушка”
дружбы

Не значит закрываться с ним.

Не значит владеть им.

Не значит контролировать его.

Но сделать его свободным и открытым к жизни.

Независимо от нас.

Без нашего присутствия.

Свободный взгляд

Достичь способности дружить, чувствовать себя готовым для установления дружеских связей, стать настоящим другом – всё это требует глубокого изменения собственной личности.

Свободный
взгляд

Это изменение не придёт само, даром, без труда. Недостаточно и доброй воли или знания собственных слабостей. Если пользоваться только этими инструментами, наше “я” будет поглощено нарциссизмом, начнутся процессы самозащиты, самооправдания, манипуляции, смерти.

Истинное, глубокое и конкретное изменение собственного “я” может произойти только на основе восстановления и переориентации личной ответственности и сознательности. В противном случае начнётся постоянное, укореняющееся, неотвратимое падение в ловушку безответственности и поверхностности. Поверхностности, которая постоянно развивается, изменяется и репродуцирует себя до бесконечности.

Нужна смелость заглянуть себе в душу, исследовать собственное “я”, чтобы понять

его, рассмотреть все грани, которые есть у каждого, – тёмные, хрупкие, отрицательные, таинственные; смелость заглянуть глубоко внутрь себя, чтобы осмыслить своё существование на этой земле (для меня это абсолютное, высокое и единственное в своём роде действие, дающее смысл моей жизни, моему времени, моим работам). Это необходимые условия, без которых невозможно достичь настоящей дружбы.

Чтобы очистить сердце, чтобы смело посмотреть на собственный внутренний и реальный портрет, необходимо локализовать и уничтожить психологический механизм проецирования.

Проецирование, которое я считаю типичным компонентом невротической личности, – это психологический механизм (действующий, как правило, неосознанно), заставляющий человека наделять окружающих определёнными мыслями, чувствами, желаниями, поступками, принадлежащими на деле самому этому человеку. Считается, что в таком состоянии субъект с помощью иллюзии старается сохранить самоуважение: “не я плох, но другой”, “не я веду себя так, а он”.

Но это состояние ведёт к мистификации, а не к открытию истинной природы своей личности, своего “я”, и, уж конечно, не помогает понять другого человека.

Оно заставляет оставаться на поверхности.

Оно побуждает к тому, чтобы судить и обвинять другого.

Оно вызывает злобу, замыкание в себе, гасит жизнь.

Препятствует встрече, диалогу, дружбе с собой и окружающими.

Поэтому уничтожить в себе проецирование, отказаться от ложного видения других людей, означает очистить своё сердце.

Это – отправной пункт для того, чтобы оказаться в состоянии стать другим и *быть* им. Только имея чистое, невинное сердце, можно смотреть на себя, на окружающих, на мир свободным и созидательным взглядом.

Неврозы как
самообман

Остановить неврозы

Неврозы как самообман

Человек всегда стремится убежать от себя, от собственной ответственности. Вместо того чтобы начать процесс критического рассмотрения и переосмысления собственной личности, он предпочитает обманывать себя, создавать себе алиби, оправдания, проекции, имеющие целью избавить его от ответственности, иллюзорно снять с него вину.

С другой стороны, самообман, перевешивание на других собственной вины и ответственности служит для выживания. Чтобы верить, что ты живёшь. Как может выжить ребёнок, не обманывая себя верой

в своё всемогущество, своё центральное положение в мире?..

Тот, кто не хочет брать на себя ответственность за собственный выбор, собственное “я”, находит более удобным и лёгким переложить вину на отрицательное влияние извне. Это может дать иллюзию невинности, на деле будучи лишь проявлением поверхностности, безответственности и личной несознательности.

Только страдание позволяет человеку освободиться от собственного невроза и признать зло в себе, а не в других.

Хотя, разумеется, эти другие тоже могут быть носителями зла, неврозов и негативных эмоций.

Но, обвиняя других, мы ни к чему не придём.

Это только самооправдание.

Смотреть нужно внутрь самих себя.

Ничего больше.

Неврозы как зло

Мы видим, что проекция, типичный механизм невроза, отражается как на её носителе, так и на реципиенте.

В том, кто ей живёт, она производит зло.

Дурные люди – это люди в принципе несвободные, неспособные на автономию, инициативу, совершение выбора, люди, которые закрываются от жизни, от изменений.

Дурные люди не рискуют, это – невротики, которым удобно оставаться в этом состоянии.

Они искусственны.

У них нет ценностей.

В этом понимании зло не является только поведенческим качеством. Это не означает поступать плохо, дурно себя вести.

Это зло находится внутри.

Разумеется, тот, кто зол внутри, отмечает этой злобой всё, что делает. Быть злым означает не хотеть идти по пути физического и духовного роста. Такой человек закрыт в себе, неспособен на дружбу. Он не принимает себя и не делает ничего для того, чтобы измениться, улучшиться.

Неврозы
как незнание
окружающих

Он не может любить. По определению. Он всегда беспокоен, тревожен, подавлен, всегда задействует невротические, перевёрнутые, извращённые реакции.

Он несчастлив. Он изолирован, даже если верит или уверяет, что у него есть друзья. Он болен. Он внутренне мёртв.

Поэтому он не способен давать жизнь тем, кто вокруг него.

Неврозы как незнание окружающих

Невротик не может видеть истинную природу того, кто является объектом его невроза, проекции, потому что хочет видеть его не таким, как он есть, а таким, как ему нужно. Проецируя на другого собственный опыт, он не хочет, чтобы тот жил

Неврозы
как незнание
окружающих

во всей своей сложности, полноте, подлинности, силе.

Невротик убивает в себе личность другого человека. Только так, не зная его, аннулируя его, он сможет видеть в нём всё, что угодно: своих призраков, своих демонов, свои извращения.

Невроз как зло не только препятствует истинному познанию другого человека, его единственности, неповторимости, его особенностей, не только препятствует подлинному общению с другим, не только мешает дружбе с ним, не только перечёркивает его личность, но ещё и трансформирует его по собственному образу и подобию.

“Ты такой, каким я хочу тебя видеть”.

Но тот, кто живёт неврозом, отрицательными эмоциями, видит других в таком же дурном свете.

Дурные люди могут только разрушать других. Неврозы могут только распространять разрушение, потому что они сами разрушительны.

Невротик не видит доброты, спокойствия, радости, красоты, жизненности, которые есть в другом человеке.

Хотя нет.

Он их видит.

Он видит их так хорошо, что они становятся ненавистны ему, вызывают в нём глухую злобу, какой-то садистский инстинкт, подталкивающий его к уничтожению. И часто ему это удаётся.

Те, кто идёт по пути психологического и духовного роста, те, кто старается до минимума уменьшить свои неврозы, должны сторониться невротических людей. Если они сблизятся с невротиками, то их может спасти только большая духовная сила и надёжное внутреннее равновесие.

Мы должны защищаться от дурных людей. Я знаю их разрушительную силу.

Дурной человек даже своего брата считает за врага. Так был совершён первый акт насилия в человеческой истории. Первое убийство. Убийство, имевшее целью уничтожить доброту, которая была в другом человеке.

Неврозы
как незнание
окружающих

Эта история продолжает повторяться в наши дни. Многие люди готовы убить, чтобы защититься от собственных параноидальных фантазий, от собственных извращённых страхов. Что сказать об отцах, годами насилующих своих дочерей? Невроз заставляет видеть в друге врага, в брате противника, в дочери — женщину, которую надо уничтожить.

Злоба и неврозы, как правило, трагичны и слепы.

Они неизбежно приводят к появлению мании.

Дурные люди на самом деле закрыты, больны, психологически мертвы и могут продолжать существовать только находя себе жертвы, делая из людей вещи, пачкающая и уничтожая всё, что они находят в человеке хорошего и живого.

Они не признают своих ближних.
Они видят в них только врагов.
Они верят, что зло находится вне их,
хотя на самом деле всё наоборот.

Замкнутость в прошлом

Невроз, включая сюда и злобу, является последствием того, что развитие личности остановлено на стадии детства, где без ограничений царствует гипертрофированное “я”, всемогущее, эгоцентричное, не признающее запретов, не знающее реальности, не видящее других людей и отрицающее даже собственную личность. Или скорее, не желающее знать, кто оно в реальности, видящее себя в иллюзиях.

Именно из-за нежелания сталкиваться с реальностью “я” перекладывает на внешний мир свои внутренние ограничения.

В конце концов люди с такими психологическими характеристиками могут не только полностью замкнуться, остановившись в развитии, но и впасть в тяжёлые состояния бреда, извращений, паранойи. Те же из них, кто, напротив, вынужден сталкиваться с реальностью, переживают состояния стресса, которые очень медленно и постепенно заставляют их понять, что они не всемогущи, что им не всё позволено и возможно, что они не могут совершать всегда и без ограничений то, что им захочется.

В жизни всё и все связаны, все зависят друг от друга.

Когда невротик понимает это, то начинает смотреть не на других, а на себя. Тогда он начинает принимать и признавать своими все те ограничения и дефекты, которые перекладывал на других.

Только если он признает себя и назовет себя своим настоящим именем, он сможет измениться, улучшиться.

Итак, только состояния разочарования, страдания, познания своей ограниченности могут вывести человека из мира обмана, иллюзий, неврозов, злобы. Только в моменты страдания познаётся правда.

Правда о себе настоящим.

Как победить
невроз

Когда признаёшь свою ограниченность, начинаешь расти.

Ответственность, сознательность, рост, зрелость появляются тогда, когда приходит решение уничтожить иллюзию собственного всемогущества. Зрелым, подлинным можно стать тогда, когда познаешь жизнь не через неврозы, механизмы проекции, злобу — но через смелость принятия ответственности на себя.

Как победить невроз

Научиться признавать свою ограниченность не означает автоматически избавиться от невроза. Для этого требуется встать на путь личного роста, путь, который не имеет конца.

Потому что избавление, о котором я говорю, — это внутреннее освобождение сознания, души и духа.

Я против любых попыток доминирования человека над человеком, в любых его формах.

Я не верю во внешние обстоятельства, могущие повлиять на внутреннюю свободу. Когда, к примеру, ребёнок хочет освободиться от влияния родителей, ему не обязательно рвать с ними отношения, он может создать внутри себя личную свободу и автономию.

Часто даже наш альтруизм скрывает за собой огромную иллюзию собственного всемогущества или чувство неуважения к себе.

Если мы не станем свободными и не заглянем внутрь себя, весь мир и вся жизнь могут стать лишь местами, где мы реализуем, пусть неосознанно, собственные желания, нужды, иллюзии.

Закрытое и несвободное “я” может прятаться внутри любой вещи и говорить любыми языками, даже языком любви.

Психологическая работа над собой

Способность слушать

Закрытое и невротическое “я” старается манипулировать, доминировать.

Не слушает.

Не умеет слушать.

Потому что умение слушать – это искусство.

Оно не даётся с рождения.

Оно принадлежит понятию “быть”, а не “иметь”.

Оно требует постоянной работы, внутреннего роста, психического и духовного совершенствования, в основе которого лежит стремление уменьшить неврозы, избавиться от маний, от механизмов проекции, принять с чистым и свободным сердцем жизнь, её сущность, её развитие.

Человек, умеющий слушать, понимает, что не он создал мир, что он не может ни владеть им, ни тем более манипулировать им.

Человек, умеющий слушать, принимает различия, множественность, единственность и неповторимость людей.

Человек, умеющий слушать, отказывается от использования других для эгоистических целей, потому что признаёт их свободу и достоинство.

Способность
слушать

Людьми нельзя манипулировать. Они священны.

Уметь слушать означает отодвинуть в сторону собственные нужды или иллюзии, чтобы дать место другому человеку. Чтобы уметь слушать, надо освободить сердце, психику, дух.

Слушание приходит прежде любви.

Только тот, кто умеет слушать, умеет любить.

Слушание – это первая и единственная сила, от которой зависит свобода человека от зла и неврозов.

Тот, кто умеет слушать, принадлежит миру.

Живёт.

Умеет помнить только тот, кто умеет слушать собственное прошлое. Вернуться к прошлому не для того, чтобы остаться заключенным в нём, но для того, чтобы победить его, чтобы, поняв и осмыслив его, не совершать в будущем тех же ошибок. Не надо держать прошлое всегда перед собой, потому что оно парализует вас. Держите его сбоку, рядом, под рукой, и оно очень поможет вам жить в настоящем!

Невротик, делающий, что ему вздумается, не возвращается к прошлому. Он не хочет помнить, он хочет продолжать делать зло. Если бы он помнил, то не повторял бы раз за разом свои невроты.

Нужно принять такое видение мира и себя самого, в котором прошлое не является чем-то далёким, оторванным от настоящего, как будто оно происходило не с нами. Ведь мы как бы дети тех детей, которыми были в детстве.

Прошлое просит, чтобы его услышали. Оно хочет быть осмысленным.

Только вспоминая прошлое, можно придать смысл настоящему. Только вспоминая и интерпретируя, мы сможем по-настоящему измениться, улучшиться, стать более сознательными, расти. Если мы умеем интерпретировать прошлое, то можем изменить самые грустные, темные, драматические его страницы.

Закрытые люди и эгоисты не меняются, остаются прежними, потому что не хотят

осмыслить своё прошлое. Как неизменяемое, прошлое начинает доминировать над людьми, зажатыми в тиски ложного сознания собственного всемогущества.

С другой стороны, именно из-за своей неизменяемости прошлое даёт чувство меры тому, кто вспоминает. Воспоминание о том, какими мы были, разбивает наши неврозы, наше “всемогущество”, нашу злобу, нашу фальшь. Только память о сделанных ошибках позволяет нам расти, не избегая своих ограничений и слабостей, открывает нас к большему знанию о себе, к большему пониманию, к восстановлению нашего достоинства и цельности.

Принять
ответственность

Ошибаться не очень плохо, гораздо хуже повторять совершённые ошибки.

Необходимо уметь признавать собственное прошлое и освобождаться, очищаться от него.

На пути духовного роста уметь помнить также важно, как и уметь слушать.

Принять ответственность

Испорченные, невротические, поверхностные люди не могут выбирать. Те же, кто хочет уменьшить собственные неврозы, кто идёт по пути психологического и духовного роста, кто свободен, способны сделать выбор.

Свобода – это возможность выбора между добром и злом, между эгоизмом и альтруизмом, между здоровьем и болезнью.

Но чтобы сделать этот выбор, надо быть ответственным.

Ответственным за себя, за собственную целостность, собственное достоинство.

Добро и зло не находятся где-то снаружи – они внутри нас. Только от самого человека зависит, жить ли ему в мире или в неудовлетворённости, несчастье, проигрышно.

Нам дано чувство меры, и мы должны понимать, что, один раз родившись, уже не сможем убежать от своего имени, не сможем жить иначе, чем от первого лица.

Мы такие, какие есть.

Человек, я всегда утверждал это, одинок.

Одинок перед собой и своей ответственностью.

Смелость
сбросить маску

Перед своей хрупкостью.

Смелость сбросить маску

Чтобы признать и принять наши отрицательные качества, которые в той или иной степени есть у каждого, чтобы не проецировать их на окружающих, требуется смелость.

Смелость быть личностью.

Смелость быть по-настоящему живым.

Хотя гораздо проще и удобнее обманывать себя своей “невинностью”, не видеть реалий собственной личности, строить себе ложное сознание, незыблемое, безопасное, не реагирующее на критику и исправления.

С другой стороны, в одиночку мы не сможем продвигаться по пути роста, не сможем критически и объективно посмотреть на себя. Для этого требуется кто-то посторонний, кто-то, кто спрашивает, критикует, спорит.

Невозможно освободиться в одиночку. Верить в это было бы иллюзией. Дело совсем не в нашем уме или чувствах: это просто невозможно. Это не дано людям.

Попросту.

Неопровержимо.

К сожалению.

Только помощь извне может избавить “я” от иллюзий и проекций.

Только принимая другого человека, уважая его, давая ему эту власть, можно раскрыть свои обманы. Истина находится внутри нас. “Виновен” не кто-то посторонний, но всегда мы сами.

Признание своей “виновности” — это не мазохизм, но освобождение и надежда на освобождение, рост, жизнь.

Смелость
сбросить маску

Кто без греха — пусть первым кинет камень.

Для этого существует прощение. Кто не прощает себе, не может простить другим.

Но чтобы расти, надо умереть. Необходимо убить своих призраков. А это бесконечно мучительно. Достичь осознания себя тоже нелегко и стоит дорого. Но такая смерть освобождает. В тот момент, когда мы умираем, мы возрождаемся к новой жизни.

Проблемы существуют

Многие считают, что жизнь трудна только для них. Они забывают, что она трудна для всех без исключения.

Другие думают, что в жизни проблем нет. Либо стараются избежать их.

Это невозможно.

Более того, жизнь – это последовательность проблем.

Жизнь становится осмысленной только в преодолении и разрешении проблем. Трудности вызывают к жизни смелость, осознание, смысл.

Если мы не решаем проблемы, они порождают в нас страдание, стресс, мучения, грусть, одиночество, страх, чувства вины, собственной неполноценности, тоски и разочарования.

Поэтому люди избегают трудностей, делают всё, чтобы не преодолевать их, стремятся отрицать, не видеть их и переложить их на кого-то другого.

Бегство от проблем – это первейшая причина неврозов.

Тот, кто не переживает страдание из-за трудностей, не может расти.

Итак, решение проблем и преодоление трудностей может стать полезным и необходимым.

Незаменимым.

Проходит время...

С годами мне становится всё более ясно, что жизненные страдания, неудобства, которые мы переживаем, находясь в кольце проблем, чувствуя себя бессильными, маленькими, слабыми, таковы, что нам хо-

чется избавиться от них как можно быстрее, даже немедленно.

Но в реальности всё по-другому.

Требуется время.

Один из методов искусства жить состоит в том, что для решения проблемы надо использовать столько времени, сколько требуется. Тогда как мы постоянно торопимся! Личностный рост, самопознание, развитие способности любить, открываться другим людям, быть другом требуют времени.

Необходимо научиться посвящать время себе, если мы хотим стать способными давать и получать любовь и дружбу.

... но проблемы
решаются

Ни для чего не существует моментального решения.

Много раз, стараясь совладать с межличностными проблемами, мы чувствуем, что не можем сделать этого, не можем понять, не можем получить положительных результатов, но истина заключается в том, что мы просто не уделяем этим проблемам достаточно времени, чтобы проанализировать, изучить, понять их, и наконец найти правильное решение.

Чтобы бороться с ними.

Чтобы прожить их.

... но проблемы решаются

Проблемы не решаются сами.

Мы должны решать их.

С реальностью надо встречаться.

Ей надо жить.

Несознательные же люди, напротив, верят и надеются, что проблемы разрешатся сами по себе. Они предпочитают игнорировать их. Чтобы потом быть вынужденными решать их.

Мы видели, что решение проблем влечёт за собой страдания. Но если проблемы не решать, они остаются. Время не решит их за нас.

С другой стороны, проблемы не существуют сами по себе.

Они существуют, потому что есть мы.

Потому что мы не хотим взять на себя ответственность за неприятные последствия.

... но проблемы
решаются

Потому что рано или поздно нам придется посмотреть на себя и увидеть свои эгоистические черты.

Многие люди строят своё существование по принципу минимизации риска и ответственности. Они хотят жить спокойно. Они делают всё, чтобы жить спокойно и не страдать. Ради того, чтобы не испытывать страдание и страх, они отказываются от бесконечных возможностей, которыми их одарил Бог. Однако они забывают, что проблемы всё равно остаются, и страдают даже при таком урезанном существовании.

Итак, лучше жить для того, чтобы свидетельствовать о том, какие мы есть. Лучше сознавать свою истинную природу, с которой мы родились, исследуя её и принимая все её стороны, в том числе и самые слабые, самые хрупкие, самые отрицательные, для того, чтобы переосмысливать и улучшать их.

В этом и ни в чём ином – подлинное значение нашего пребывания на земле.

Через призму такого видения проблемы получают особенное, жизненное значение, – они становятся картой, ориентиром, приобретают личностный и воспитательный смысл. Люди, которых мы встречаем, и трудности, которые приносят эти встречи, становятся органичной частью наших познаний о себе и о своём существовании.

Наша реакция, наши ответы, наше поведение, наше мнение о проблемах, которые нам приносит общение с другими людьми, недвусмысленно укажут на нашу истинную личность, покажут нашу сущность.

... но проблемы
решаются

Они скажут нам, какие мы есть на самом деле.

Совершенно открытые.

Открытые реальности.

Правде.

Себе самим.

Другим людям.

Богу.

Только так мы почувствуем себя истинно свободными и сильными. Потому что мы чувствуем себя бессильными, отрекаясь от своей ответственности, от решения своих проблем. От способности принять и выдержать своё страдание, своё горе.

Если мы хотим жить, как настоящие люди, то рано или поздно нам надо научиться видеть жизнь как цепочку проблем, являющихся на самом деле знаками

и испытаниями, с помощью которых мы узнаем свою истинную силу.

Только переживая проблемы, с которыми мы сталкиваемся, мы обретаем достоинство быть личностью.

Личностью, а не жертвой.

Реальность

Бесконечный поиск

Наши мысли проверяются тем, как мы боремся с проблемами и живём в реальности.

Наша сущность рождается из того, как мы решаем встающие перед нами проблемы.

Встречать и решать проблемы означает жить.

Означает духовно расти.

Означает посвятить себя правде.

Итак, с этой точки зрения правда есть реальность.

И наоборот, чтобы ярко, отчетливо и неискажённо видеть реальность, мы должны освободиться от лишних надстроек, условностей и фальшивых мифов.

Если наша психика, наш разум, наше тело обмануто фальшью людей и мира, мы будем обладать только искажённой картиной жизни. Мы не сможем принимать правильных решений. Ни в том, что касается себя, ни в отношении других.

Если же, напротив, мы сможем правильно оценивать вещи, с которыми мы сталкиваемся, и людей, с которыми встречаемся,

реальность ясно укажет нам путь нашего существования, нашей жизни. У нас будет цель.

Если мы не сумеем осмыслить то, с чем встречаемся, то потеряемся, не найдём наш путь. У нас не будет цели, или же мы будем иметь ложные, ошибочные цели.

Но уверенность в правильности пути получить нелегко, она не даётся даром. Необходимо без остановки анализировать себя, понимать и интерпретировать каждый момент и каждое движение своего бытия. Это даётся с трудом, а часто и с болью, со страданием. Необходимо уметь меняться, оставаясь при этом на пути роста.

Бесконечный
поиск

Как правило, люди, пережив подростковый возраст, считают, что уже всё поняли, думают, что жизнь и мир больше не таят в себе никаких открытий. По их мнению, достигнув среднего возраста, не нужно больше собирать информацию ни о себе, ни тем более о других.

Как будто они уже достигли конца путешествия.

Как будто они уже устали.

Они чувствуют себя обессиленными.

Мир же меняется постоянно.

Реальность бесконечно обширна и глубока.

Никогда нельзя переставать искать смысл.

Иначе придёт духовная, психическая смерть, пусть даже физическая жизнь ещё будет продолжаться.

Иначе придёт тоска.

Бесконечное чувство неудовлетворенности, разочарования.

Важно не только наметить путь, но и ежедневно проверять его подлинность, видоизменять и исправлять его, чтобы жить по истине.

Много раз придётся перестраивать уже построенное, перечеркивать страницы, изменять целые главы. Это утомительно, мучительно, иногда невыносимо.

Из-за этого мы часто предпочитаем не видеть, не принимать новые знаки, которые посылает нам реальность, только бы не меняться, только бы оставаться в том мире, который мы с таким трудом строили для себя, вокруг себя, для других.

Неспособность
меняться

Мы предпочитаем отрицать, уничтожать, игнорировать новизну, вместо того чтобы менять и меняться.

Мы предпочитаем психологическую смерть, свою или ближнего, жизни по истине.

Мы предпочитаем закрываться в своей нравственности, вместо того чтобы открываться жизненности.

Неспособность меняться

Осознанная или неосознанная привязанность к неадекватному видению реальности, инфантильный подход приводит к неврозам. Приводит к психологической и духовной смерти.

Многие из нас и будучи взрослыми всё ещё живут по схеме, усвоенной в детстве,

даже если это маскируется, скрывается, отрицается ими.

Для ребёнка родители – это всё. Это боги. Неоспоримые, не подлежащие критике. Дети слепо верят в родителей. Дети не сравнивают. Они не знают, что существуют какие-то другие родители. Они верят, что их родители самые лучшие. Они живут с ними в полном симбиозе. Слово родителей для них – закон. Если родители говорят и поступают определённым образом, это значит, что так и должно быть.

Но если ребёнок разочарован в родителях, он начнёт думать, что все будут разочаровывать его. Если он не доверяет родителям, то начнёт считать, что не должен доверять никому.

Неспособность
меняться

И это недоверие к родителям выразится во взрослом возрасте в недоверии к ближнему, в *неспособности к дружбе*.

Чтобы изменить это, ребёнок, ставший взрослым, должен изменить своё видение мира. Чтобы измениться по-настоящему, необходимо пересмотреть своё суждение и о родителях, и о себе самом.

Он должен признать, что родители не любили его. Как следствие, он должен признать, что не любил себя.

Если родители не уважали его, он не уважал себя.

Если родители производили насилие над его личностью, он насилывал себя сам.

Чтобы признать всё это, необходима смелость, потому что такое признание стоит больших страданий.

Уйти от этого страдания можно только отказавшись меняться, оставаясь привязанным к прежнему пониманию родителей, окружающих, мира.

Если он не доверяет себе, то всё время неосознанно будет лишать себя уважения, доверия других людей.

Чтобы доказать себе своё недоверие к ним.

Чтобы не смотреть в лицо правде, реальности.

Но для меня правда важнее страдания и мучений. Чтобы посмотреть в лицо реальности, стоит вынести любое страдание.

Открытость
критике

Динамическая система

Открытость критике

Анализировать себя нелегко. Ещё труднее критиковать себя. Все предпочитают критиковать других, а не себя. Тем не менее для роста это необходимо. Искать правду любой ценой означает ставить себя на суд и критику других людей.

Не делать этого означает бояться себя, собственных мыслей. Означает войти в закрытую жизненную систему, где отсутствует возможность сравнения и исправления. Означает войти в неподвижную систему.

Мы должны учиться принимать на себя риск оказаться неправыми. Учиться быть открытыми к критике. Учиться понимать преимущества подвижной, динамической системы.

Чтобы меньше ошибаться.

Чтобы лучше расти.

Чтобы познать правду о себе и других.

Обычно в отношениях с людьми мы стремимся избежать критики: “позволь мне делать то, что я считаю нужным”, “не критикуй меня, я же тебя не критикую”, “оставь меня в покое”, “за критику ты ответишь”. Однако дружеские связи предполагают, что ты позволишь критиковать себя, подвергнешься суждению друга. Истинная дружба формирует строгую самодисциплину, суровую, иногда жёсткую самокритику. Дружба – это не только поддержка, не только способ снятия напряжения, для меня это означает полностью разоблачиться перед другом.

Тишина
вокруг нас

Той дружбе, о которой я говорю, ненавистны даже неосознанные проявления лжи и лицемерия. Такая дружба предполагает полную честность и откровенность.

Я уверен, что цель нашего существования – это духовный рост. И дружеские связи должны способствовать этому. Иначе это уже не дружба. Или не настоящая дружба.

Тишина вокруг нас

Долгий терапевтический опыт научил меня, что из любой, даже самой сложной невротической ситуации есть выход – при условии желания и квалифицированной помощи.

Я всегда боролся с судьбой.

Возрождение возможно всегда.

В этом я уверен.

Если есть смелость посмотреть внутрь себя, увидеть и принять свои слабые стороны, вернуться к отправной точке, то ничего не потеряно. Если проанализировать своё прошлое, обратиться к пройденным этапам и пересмотреть их, то обязательно удастся измениться, возродиться к новой жизни.

Работать над собой не означает мучиться, это означает доверять себе, сохраняя надежду и оптимизм. Верить в свою единственность и неповторимость, в свою личную историю.

Даже если мы родились от дурных людей, если нас воспитывали дурные люди, если мы жили с дурными людьми, всё равно при желании можно измениться, потому что мы все разные. Можно искать (и находить) новые пути, чтобы спастись, измениться, возродиться.

И в этом, особенно в этом, каждый из нас – сам по себе.

Ни один призыв, ни одна просьба о помощи не получит реального ответа.

Тишина, которую мы услышим вокруг себя, будет долгой, драматической, неумолимой.

Но так должно быть.

Потому что именно так мы обретаем свою свободу и ответственность.

Это может показаться парадоксальным, но я думаю, что только тишина, только безответность, которую мы ощутим вокруг

себя, побудят нас к новому рождению. Если мы не найдём вокруг себя никого, кто по-
такал бы нашим призракам, мы будем вы-
нуждены искать решение внутри себя.

Так рождается человек.

Так нам открывается наше достоин-
ство, цельность, самостоятельность, от-
ветственность.

III.

Открываться окружающим

Жизненный выбор

Необходимое условие

Если вокруг себя мы находим только тишину, как мы можем говорить, общаться?

Какое место отведено другим людям в этом видении мира, которое может показаться излишне драматическим?

Сейчас, когда я пишу эту книгу, я прихожу к мысли, что другие люди, и, следовательно, дружба, не существовали бы для меня, если бы я не верил в Бога.

Рассматривая моих ближних глазами неверующего, я особенно ясно вижу их отрицательные качества, эгоизм, фальшь, поверхностность. Поэтому я не чувствую, что принадлежу к их числу. Мне попросту страшно.

Если же я посмотрю на них как на конкретную реальность, за которой стоит Бог, всё меняется.

Необходимое
условие

Итак, только теперь я понимаю (и на этом строится моё личное видение): к Богу я должен прийти через окружающих. С этой точки зрения я понимаю, что мой жизненный план должен включать в себя присутствие других людей.

Не из расчёта, интереса или обязанности, но по выбору. По призванию.

Я должен служить другим, а не пользоваться ими. Они незаменимы. Только благодаря им я способен глубоко переосмыслить свои желания, мечты, амбиции, увидеть своих призраков, осознать свои неврозы. Другие люди – это место моего роста, самопознания, зрелости. А это возможно, только если я уважаю их достоинство, воспринимаю их как *личностей*, как неприкосновенные, священные существа. Только так, считаясь с другими людьми, я уничтожаю своё гипертрофированное, эгоистическое, самовлюблённое, невротическое, извращённое, алчное, желающее манипулировать “я”.

Но люди, о которых я говорю в этой книге, это не какие-то абстрактные или теоретические существа, и ещё с меньшим основанием их можно назвать случайными. Это люди из плоти и крови. Особенно я имею в виду отверженных, угнетённых, слабых, преследуемых, бедных, невротиков, больных.

Ближний для меня – это человек в момент наибольшей слабости.

Наверное, поэтому много лет назад я выбрал профессию психоаналитика и психотерапевта. Поэтому сейчас пишу эту книгу.

Сегодня, когда многие пытаются убить смерть, потому что считают себя бессмертными, вечными, неограниченными, люди, осознавшие себя, должны свидетельствовать, должны просто кричать о том, что для определения сильных нужны слабые, а не наоборот.

Пришло время бороться.

Хотеть добра другим людям, быть другом – это не только эмоциональные, чувственные или психологические понятия, но настоящий жизненный выбор. Выбор подлинной открытости к другим людям, ко всем людям как основы своего существования.

Сознательные и
несознательные

Сознательные и несознательные

Я всё более уверен, что что-то изменится. Не знаю точно, каким образом. Это движение – пока ещё скрытое, медленное, хаотичное, но уже мощное, сильное, очистительное – несёт то, что я называл и называю в своих книгах *осознанием*.

Осознанием себя, психологическим и духовным.

Я верю, что третье тысячелетие будет тысячелетием духовности.

Согласно моей персоналистской концепции, каждое человеческое существо обязательно принадлежит к одной из двух категорий – сознательных и несознательных. Сознательные для меня находятся в позитивном измерении, несознательные –

в негативном. Я знаю: я кажусь вам моралистом. Но это не так.

Теперь, хотя это и может показаться банальным и упрощённым, необходимо окончательно определить, кто такие дурные, отрицательные, и хорошие, положительные люди. Потому что все говорят о дружбе, но надо ещё увидеть, истинная ли она.

Общество, в котором мы живём, определяет хороших и плохих согласно тем или иным юридическим нормам, закону. То есть достаточно соблюдать законы, чтобы иметь чистую совесть. Тем не менее, согласно моему видению, можно говорить и о ложной совести.

Те, кто соблюдает законы, чувствуют себя правыми, положительными. Однако в моём видении при этом они могут быть отрицательными, плохими людьми.

Ясно, что в абсолютном смысле закон, юридические нормы, порядок являются благом. Однако они могут принести зло, если не являются справедливыми, если созданы для того, чтобы защищать интересы немногих в ущерб большинству, если они защищают сильных и преследуют слабых.

В этом случае положительным и хорошим, по-моему, будет тот, кто не станет соблюдать таких норм и восстанет против них. Справедливым будет не тот, кто их придерживается, но тот, кто их не соблюдает, потому что ценности, которым он следует, это не юридическая норма, а его собственное духовное сознание.

Иисус Христос был подвергнут суду, осуждён и убит по закону. Мне кажется, что после Его пришествия непослушание и несоблюдение установленных норм не всегда являются предательством, неверностью и злом, но наоборот, могут означать смелость и верность новому и древнему видению – духовности, сознательности.

Незаслуженное страдание

Меня всегда особенно ранило незаслуженное страдание, удары, полученные без определённой причины.

Страдания хороших, сознательных, добрых людей.

Незаслуженное
страдание

Почти никогда я этого не понимал.

Почти никогда я не принимал несправедливые страдания, мучения невиновных.

Я сам не раз испытывал их. Часто я спрашивал себя: почему? Почему это именно мне? Сколько непонимания, притеснений, запретов, разочарований, убитых, измученных чувств...

Иногда, размышляя над страданиями, причинёнными мне жизнью, я не находил объяснений и оправданий. Иногда, признаюсь, я думал, что Бога не существует.

Потом, в определённый период, я пришёл к необходимости принимать всё, не спрашивая себя почему, доверяясь высшему плану, непостижимому и таинственному.

Теперь я понимаю, что ошибался.

Ошибался, отрицаю.

Ошибался, слепо принимая.

Сегодня, в свете моего персоналистского видения, всё приобретает смысл. Сегодня я верю, что страдания изменяют тех, кто их испытывает. В этом смысле они являются носителями нового. Новой жизни.

Страдания, по-моему, представляют собой Иное.

Различие.

Непохожесть.

Трансцендентность.

Это нелегко принять, но я считаю, что страдание в сущности является инструментом, позволяющим оторваться от того видения мира и способа жить, к которому мы иначе были бы привязаны навечно.

Страдание рвёт порочный круг нашего самолюбования, эгоизма, искусственности. Оно становится поиском, открытиями, жизнью.

Чтобы начать этот путь, требуются смелость и смирение.

Смирение, чтобы уважать то, чего мы не понимаем, не манипулировать им.

Чтобы жить им.

Признать зло

Сознательные люди, находящиеся на пути психологического и духовного роста, учатся, помимо всего прочего, признавать зло в себе и в том, что их окружает.

Потому что они честны с самими собой.

Потому что они свели к минимуму влияние своих личных неврозов.

Потому что они привыкли бороться со своими отрицательными сторонами.

Итак, зло – это не абстракция, картина или символ. Оно принадлежит человеку из плоти и крови. Зло – внутри человека. Оно не объективно, но субъективно. Если мы будем придавать ему черты объективности и абсолюта, оно завладеет нами и навсегда парализует нас. Мы всегда будем бояться его. Оно станет непобедимым. И, однажды поддавшись злу, мы никогда от него не освободимся.

Но людям даны ум, чувства, трансцендентность. Они могут и должны заглядывать в глубины своей психики, находить и побеждать зло.

Самопознание – это инструмент, с помощью которого мы поймем зло, гнездящееся в людских сердцах; это оружие, с помощью которого мы остановим разрушительную силу зла; это сила, которая больше не позволит злу, которое мы чувствуем в себе, властвовать над нами, поможет нам победить, уничтожить его, придать ему смысл.

Наше секуляризированное общество не придаёт злу значения, как если бы зла вообще не существовало или оно являлось бы только символом, представлением, образом, несмотря на то, что зло заразило его целиком, вплоть до самых

важных звеньев. И всё же в определённых случаях зло становится настолько видимым, что от него уже нельзя отмахнуться. Как будто дух слишком слаб, а плоть слишком сильна, как будто человеческая воля, зная о добре, не может достичь и реализовать его.

В моём видении не идёт речь ни о мифах, ни о больной, слабой, извращенной воле; я рассматриваю зло как нежелание познать собственную личность в её самых негативных проявлениях.

Зло берёт начало в неправильной картине личности.

Зло – это деформированное понимание себя и реальности.

Зло видит только отклонения, абсурд, но не порядок и смысл жизни.

Зло так укореняется в личности, что сорвать с него маску может лишь смелый анализ наших слабостей, наших тёмных, отрицательных, двусмысленных сторон. Я считаю, что зло можно победить только обращением, личным свидетельством и моральным подвигом.

В конечном счёте зло – не более чем неясность.

И эта неясность рождается, когда мы не хотим разбираться в себе и узнавать себя.

Зло – это уход от контакта не только с внутренней реальностью, но и с реальностью внешней, такой, какая она есть на самом деле, не деформируемой нами по нашим превратным желаниям.

Зло – это неразвитость сознания, неразвитость наших способностей во всей их обширности и интенсивности, будь то на телесном, психологическом или духовном уровне.

Зло – это не более чем искажение того, что даёт нам Бог.

Неразвитость способности слушать

Корень всех зол – в неспособности слушать, слушать себя, окружающих, мир.

Не слушая, мы на самом деле не живём. Нам только кажется, что мы живём. Мы воспринимаем лишь маленькие частицы действительности. В основном те, что были созданы нашими призраками, демонами, страхами. Ничего больше.

Настоящая способность слушать – это полная открытость по отношению к самому себе, другим людям, миру и вселенной, имеющая целью знать, понимать, осмысливать и придавать значение всему, с чем мы сталкиваемся в жизни, чтобы это ни было.

Чтобы научиться слушать, надо начать общение с собой и окружающими, со всей реальностью. Если мы будем действовать таким образом, реальность и жизнь станут неисчерпаемыми источниками открытий, смысла, точек отсчёта.

Отрыв от реальности провоцирует искажённость, злобу, смерть.

Реальностью необходимо жить.

Жить, находясь внутри неё.

Неразвитость
способности
слушать

В нашем обществе люди “без сантиментов”, нечувствительные, считаются выше других.

Между тем нечувствительность заставляет видеть мир без цвета и запаха. Она обрывает контакт с реальностью. Но прежде всего она лишает человека контакта с самим собой и окружающими. Нечувствительные люди никому не могут быть друзьями. В окружающих они видят только врагов, которых надо бояться или побеждать, контролировать или уничтожать. Попросту говоря, они не видят в них людей.

Неразвитость
чувств

Нечувствительные люди ни к кому не испытывают симпатии, они неспособны “настроиться на одну волну” с другим человеком.

Они не живут.

Не плачут.

Не смеются.

Не страдают.

Не радуются.

Не любят.

Не выбирают.

Не имеют инициативы.

В поведении они руководствуются стереотипами, имитируя готовые модели.

Они отсутствуют.

Они закрываются.

Не говорят.

Не общаются.

Не видят.

Не слышат.

Не осязают.

Они замкнулись в своих превратных мыслях, бреде, фантазиях.

Неразвитость способности открываться другим

По большей части люди говорят, но не общаются. В действительности они не открываются другим. Люди говорят, потому что им интересно, чтобы понравиться, чтобы подавлять, контролировать, из скуки, по привычке, или потому, что так делают все.

Неразвитость
способности
открываться
другим

Почти никогда не говорят из любви.

Не говорят, чтобы не оказаться незащищёнными в руках другого человека.

В большинстве случаев открыться означает для нас показать свою слабость, никчёмность, глупость. Открываться не модно. Это уже стало табу. За несколько десятилетий запреты, табу, закрытые темы изменились. Когда-то таким табу был секс. Теперь все занимаются сексом, который, по-моему, является наиболее высокой и интимной формой общения, но всё равно не знают друг друга, не общаются. Они предпочитают заниматься сексом, вместо того чтобы познавать друг друга. Или, лучше сказать, они используют секс, который предназначен для общения, чтобы не общаться.

Люди боятся любви.

Неразвитость
способности
открываться
другим

В любви мы должны познавать себя и полностью открываться.

Но это вызывает страх, тоску, почти ужас.

Любовь и истинная дружба заставляют человека раскрыться, остаться незащищённым, предполагают возможность быть раненным, покалеченным, убитым внутри своего “я”.

Многие из нас живут в деформированном, искажённом мире. Они видят только то, что хотят видеть: свои фантазии, своих демонов, но не истинную правду о себе и окружающих. Когда всё хорошо, люди считают себя влюблёнными, но не любят; считают себя друзьями, но не знают, что такое истинная дружба. Думают, что поддерживают с кем-либо связь, а на самом деле одиноки и закрыты в себе. Они никогда не войдут во внутренний мир другого человека, не увидят его сути. Они могут оценивать другого человека, могут ненавидеть его, поклоняться ему, презирать или превозносить его, но почти никогда не понимают глубинных душевных мотивов, движущих человеком.

Мы потеряли способность отождествлять себя с окружающими.

Мы больше не можем видеть мир глазами других.

Мы видим исключительно собственным взглядом.

Мы больше не страдаем вместе.

Мы забыли язык слабости, язык симпатии.

Язык человечности.

И это обесценивает всё остальное.
Безвозвратно.

Неразвитость способности меняться

Одна из характеристик невротической личности – это неспособность меняться.

Жизнь, возможность расти, напротив, требуют постоянного изменения и улучшения внутри и вне нас.

С другой стороны, ребёнок рождается тогда, когда может отделиться от своей матери. Наше рождение – это переход из более лёгкого, более удобного состояния жизни, где все шумы приглушаются, где у нас есть постоянная еда и отсутствует гравитация.

Неразвитость
способности
меняться

Тот, кто не может проделать этот путь, пережить это изменение, – умирает.

Разрыв симбиоза с матерью позволяет нам продолжить жизнь вне материнского лона; с нашим внутренним миром дело обстоит похожим образом.

Жизнь – это длинная череда изменений.

Несмотря на это, многие верят, что рост заканчивается в зрелом возрасте, когда есть хорошая работа и семья.

Это не так: мы растем всё время.

Мы всё время меняемся.

В здоровых, жизнеспособных, зрелых и сознательных людях есть определённый внутренний, психодуховный динамизм, заставляющий их постоянно меняться, улучшаться.

И себе и вам я хотел бы пожелать быть всегда открытыми к улучшению, даже в старости. До самой смерти. Смерти, которая для нас, верующих, откроет, в свою очередь, новую форму жизни.

Мы не умрём никогда.

Если будем готовы измениться.

Если будем в состоянии открыться и обновиться для других, духовно более высоких целей и измерений.

Тот, кто не принимает перемен, уже умер.

Что делать

Что делать

Очищаться.

Это единственное, что остаётся, чтобы возродить надежду на жизнь. Чтобы не поддаться разрушительной и смертельной силе, заразившей человечество. Наше общество, обладающее невиданной технологической мощностью, отбросило старинные обряды очищения. И, может быть, в этом причина быстрого и неуклонного распространения во всех слоях общества чар смерти? Смерти психологической, духовной.

Люди, признавая, что всё ближе подходят к порогу психологической смерти, делают мало или совсем ничего не делают, чтобы спастись.

Может быть, потому, что они перестали опираться на своё сердце.

Или потому, что, сознавая недостаточность ума, психотерапии, мирских вещей

для излечения, они интуитивно понимают, что надо позволить вести себя, отдаться тайне жизни, Богу?..

Наше истинное имя

Мы не можем думать и говорить о других и о дружбе с ними, если сначала не научимся называть своё “я” его настоящим именем.

После многих лет работы с человеческой психикой я понял, что в функционировании личности одной из наиболее важных фаз для достижения внутренней гармонии, улучшения равновесия и психологического развития является фаза, когда человеческое “я” смотрит на себя со стороны.

“Я” не только думает, понимает, видит, но и получает возможность думать о себе, понимать себя, видеть себя. То, каким образом человек видит себя, живёт собой, определяет всю его жизнь.

Всегда сложно узнать себя таким, каким ты являешься в действительности. Многие люди ошибаются в видении себя. Они считают себя либо более хорошими, умными, хитрыми, чем на самом деле, либо наоборот, думают, что они глупее, злее или простодушнее, чем они есть. В результате мы создаём ложную картину себя в отношениях с собой и другими.

Как в первом случае, когда налицо переоценка своих качеств, присвоение себе

незаслуженных, ненастоящих и не соотносящихся с реальностью добродетелей, так и во втором, при недооценке себя, когда мы лишаем себя уже существующих даров и качеств, мы имеем дело с мистификацией, самообманом, фальшью, неправдой, которые заставляют страдать и самого человека, и всех окружающих его людей.

Только реальная оценка своих качеств, результат максимального уменьшения личных неврозов, ведёт к счастью, спокойствию, росту человека и тех, кто с ним рядом.

Но настоящее имя, истинная сущность достигаются таинственным путём.

Через дух.

Психоанализ и психотерапия могут только приблизить этот момент. Они служат для того, чтобы от раза к разу раскрывать ложную сущность, которой мы прикрываемся. Они могут приблизить к истинной сущности настолько, насколько это возможно, но никогда не могут достичь её.

Наша истинная сущность неизвестна нам.

Но именно этим прекрасна жизнь.

Личный самоанализ

Самоанализ, в моём понимании, это средство для улучшения, для познания себя. Конечно, важны этапы, когда исследуется личность человека, когда на свет выносятся неотреагированные эмоции и заложенные в детстве понятия и механизмы, потому что,

если не вывести их наружу, они не только не помогут изменению, но заблокируют личность на повторяющихся, неразвивающихся, смертельных стадиях.

Однако мне кажется, что самоанализ, самокритика должны вести к определённой цели.

К духовной цели.

Мой психоанализ предназначен не для избранных, но для всех. Это инструмент, помогающий узнать, каков ты на самом деле, что необходимо улучшить и как это можно сделать.

Мой метод должны использовать не так называемые психологи - он должен стать направлением, позицией, выбором, возможным для всех людей.

Он должен стать характеристикой личности.

Умение посмотреть на себя беспристрастно, без лицемерия, алиби, оправданий, - вот единственный путь, ведущий к познанию себя.

Мне иногда кажется, что наше общество предпочитает поверхностность, и именно поэтому люди передают кому-то другому, кого они называют специалистами, функцию исследования собственной психики.

Может быть, потому, что анализировать себя - это мучительно.

Но, как я уже не раз повторял, путь к самопознанию нелёгок, и платить за него нужно душевными страданиями.

Личный
самоанализ

Психоанализ, о котором я говорю, это не атрофированная игра слов, подстроенная под телешоу, но мучительный, ежедневный, тихий переход через пустыню собственной души.

Только в песках этой психологической пустыни может родиться цветок новой духовной жизни.

От отказа к единству

Писать в наши дни книгу о дружбе — это сумасшествие. В нашем обществе дружеские отношения трагическим образом связаны со страхом и недоверием. Зачастую мы не можем построить положительные отношения даже с дорогими и важными для нас людьми.

Это ведёт к единственному и неизбежному выводу: смерть сознательности, откат человечества к замкнутости, нелюбви, необщительности. Между мужем и женой, родителями и детьми, для которых взаимная любовь и дружба должны были бы быть естественными и необходимыми, растёт пропасть.

Отсутствие самопознания неизбежно ведёт к отделению, отказу от других людей.

Соответственно путь самопознания ведёт к единству.

Отсутствие самопознания ведет в противоположную сторону.

К выступлению против другого человека.

К насилию над ним.

Больное, закрытое, извращенное, дурное “я” – это разрушитель.

Жажда разрушения, обращенная к другим людям, – это в конечном счёте жажда самоуничтожения.

*Вынести центр “я”
за пределы своей личности*

Мы видели, как способность адаптироваться к изменениям определяет рождение или смерть. Но, если мы продолжим анализировать психику человека, то увидим, что в первые годы жизни ребёнок полностью погружен в себя. Он общается с миром лишь постольку, поскольку это касается лично его, и такой период называется периодом детского всемогущества.

Ребёнок осознает только себя, но не других.

Другие не существуют.

Или, лучше сказать, другие являются только продолжением воли его “я”. Они не существуют как автономные личности, никак не связанные с личностью ребёнка. Он верит, что всё, что его окружает, находится в его власти и служит ему.

Постепенно его психика развивается, и он приходит к выводу о существовании людей и вещей, посторонних по отношению к его “я”, независимых от его воли.

От своей вселенной, заключённой в теле матери, “я” приходит к открытию новых внешних измерений, огромных, сложных,

которые меняют его отношение к себе, заставляя человека почувствовать себя таким, каков он на самом деле, то есть ограниченным существом.

Постепенно он понимает необходимость общаться с другими, чтобы жить.

Чем более “я” отрывается от себя, тем более понимает бесконечную протяженность и интенсивность реальности.

Чем более “я” замыкается в себе, тем меньше живёт реальностью.

Человек, рассматривающий вещи не через призму собственного “я”, воспринимает новизну, создаёт, живёт.

Эгоцентричное и эгоистическое “я”, думающее только о себе, страшится реальности и не способно жить в ней.

Итак, осознание – это измерение “я”, позволяющее видеть реальность и жить ею, во всей её физической, психической и духовной полноте, потому что осознание перемещает центр за пределы собственного “я”, в бесконечность.

Это изменяет всё.

Человек сможет обогатиться новыми ценностями, если будет открываться им, а не стараться овладеть ими; если он будет воспринимать мир как данность, а не как свою собственность; если будет жить для других, а не для себя.

Не господствовать и захватывать, но служить и любить.

Вынести центр собственного “я” за пределы своей личности означает гордиться не

тем, что делается, а тем, что было сделано нами.

Живя так, можно достигнуть истинной гармонии, истинного единения, истинного примирения с собой, с другими, с миром, даже с врагами, даже с самой смертью.

С Богом.

Насилие бессмысленности

Люди, ставящие себя в центр мироздания, ни с кем не могут общаться.

Закрытые в себе, они не могут осмыслить себя. У них не хватает на это сил. Они испытывают тоску и подавленность.

Насилие
бессмысленности

Смысл жизни для них почти теряется. Не вынося центр за пределы своего "я", к другим, к Другому, к Богу, не открываясь людям и Богу, они остаются заключёнными в себе, испытывают неудовлетворённость, насилие и бессилие.

Неудовлетворённость из-за отсутствия окончательного смысла в жизни.

Насилие из-за внутренней пустоты.

Бессилие из-за невозможности противостоять исходящему из нас насилию.

Бессмысленность делает нас своими рабами.

Насилие бессмысленности ведёт к самоубийству.

Человек, полагающий центр своего "я" в других людях, в Боге, находит максимум смысла. Ему открывается точка обзора, откуда может видеть реальность во всей её

полноте, со всеми её противоречиями, и чувствует себя освобождённым от страдания, насилия, беспомощности.

Такой человек умеет радоваться, потому что может разглядеть истинный смысл жизни.

Он понимает важность рождения.

Бытия.

Данного нам безвозмездно.

Способность благодарить

Способность благодарить – в наше время это, возможно, самая забытая и отрицаемая часть культуры.

Почему?

Потому что наше общество всё принимает как должное. Оно не знает, что всё, что у него есть – это дар, подарок. В иллюзии своего всемогущества наши современники хотят владеть всем и не чувствуют благодарности. Они не видят, что небо, земля, солнце, воздух, вода – всё это им было дано.

Даже не обладая ничем, мы всё равно останемся богатыми.

Потому что в нас есть удивительная сила, чудесное ядро.

Никто, кроме нас самих, не может отнять его у нас.

Именно поэтому осознание и спокойствие доступны всем, а не только избранным. Эти качества основываются не на обладании или силе, а на умении ждать.

Умение ждать - умение войти в гармонию с миром, природой, всем окружающим.

Благодарность учит именно этому: искусству радоваться жизни, благодарить за день, в котором мы живём, за ночь, когда мы спим. Радоваться настоящему, не оплакивая прошлое и не живя мечтами в будущем. Это не гедонизм, а реализм.

В таком настроении осмысленного ожидания, реалистического оптимизма, в любой, даже самой трудной ситуации, можно найти позитивные моменты, полезные для духовного и психологического роста.

Мы и другие люди

Мы нуждаемся
в других

Мы нуждаемся в других

Не будем строить иллюзий: другие люди нам необходимы.

Мы не можем жить без них.

Мы не можем расти без них.

Даже если мы отрицаем это, мы всё равно нуждаемся в окружающих. С детства человек должен зависеть от других людей, особенно от матери, чтобы выжить. Но даже во взрослом возрасте, когда он становится самостоятельным, окружающие необходимы для его роста, для того, чтобы сравнивать себя с ними.

Может быть, именно поэтому за словом "дружба" нередко скрываются корысть, расчёт, невроз, насилие, искажённость. Многие понимают дружбу как возможность

Как мы
относимся
к окружающим

использовать других людей для собственного удовольствия, в собственных интересах, чтобы удовлетворять свои фантазии. Посмотрев внутрь себя, мы увидим, что дружба и даже любовь часто являются лишь прикрытием для насилия.

Но даже если не рассматривать крайние случаи, отношения с другими людьми очень редко бывают свободными, естественными и бескорыстными.

Как будто нуждаться в других означает использовать их, манипулировать ими.

Это и есть дружба?

Кто же тогда окружающие?

Как мы относимся к окружающим

Я всё более уверен в том, что мы относимся к другому человеку в соответствии с тем его образом, который мы сами для себя выстраиваем. Проникнуть внутрь другого человека нам крайне сложно. Наши отношения с ним мы строим, основываясь скорее на своём представлении о нём, чем на его подлинной сущности.

Одно из объяснений этому – наши ранние отношения с матерью. Считается, что восприятие ребёнка строится исходя из присутствия матери (хорошая мать) или её отсутствия (плохая мать). В первое время жизни ребёнок не понимает такой двойственности, такого раздвоения между хорошим и плохим и представляет свою мать только хорошей, только той, которая ря-

дом, заботливой, внимательной, нежной, понимающей. Ребёнку сложно примирить эти два образа, понять, что оба они относятся к одной и той же личности.

Многие всю жизнь не могут преодолеть этот барьер и, уже будучи взрослыми, всё ещё продолжают опираться на детское представление об окружающих. Они считают хорошими только людей, поведением или словами высказывающих по отношению к ним понимание, положительную оценку, расположение. Соответственно плохими для них становятся те, кто не всегда относится к ним с пониманием и симпатией.

Как мы
относимся
к окружающим

Подобный подход сильно мешает их росту.

В конечном счёте такие люди всегда ищут в окружающих образ доброй матери.

Цель (пусть и неосознанная) их отношений с людьми состоит в удовлетворении тех нужд, которые они неспособны удовлетворить в одиночку.

Они не автономны.

Они всегда останутся недорослями.

Они воспринимают других людей, основываясь на своём эгоцентризме, эгоизме, инфантилизме, иллюзии всемогущества.

Ребёнок, который сможет понять, что его мать может быть и хорошей и плохой, в зрелом возрасте лучше приспособится к реальности, к жизни.

У каждого есть достоинства и недостатки, хорошие и плохие стороны.

Мы должны видеть окружающих во всей их сложности и полноте.

Быть другом означает принимать другого человека в его единственности и неповторимости, в его автономии, в его разнообразии.

Принять другого, таким образом, означает разорвать порочный круг нашего самолюбования и эгоцентризма, характеризующих детство.

Только так, прямо смотря на отрицательные черты другого человека, можно перестроиться, войти в диалог, начать истинный путь роста и самопознания.

IV. Новое и древнее понимание дружбы

Дружба как...

Гостеприимство

Одним из ярких примеров отвержения дружбы нашим жёстким и агрессивным обществом является уменьшение значения гостеприимства.

В античной культуре гость был священен.

Никто не думал о том, хорош он или плох – его принимали без расспросов.

Пока он находился в гостях, его не могли обидеть, ранить, убить. Существовал абсолютный запрет на причинение вреда гостю с чьей бы то ни было стороны. Гость был человеком, находившимся вне своей территории, в пути. Он был беззащитен, одинок, он оставил свой дом, свою семью и нуждался в помощи и поддержке.

Интересно проследить психологическую динамику гостеприимства.

Гость, прося приюта у того, кто живёт в довольстве, в своём доме, со своей семьей, на своей территории, со своей организованной жизнью, ломает сложившуюся ситуацию.

Он становится причиной новизны, изменения, риска.

Тот, кто его принимает, должен реструктуризировать, переоценить собственную жизнь.

Он должен служить гостю, принимать и охранять его.

Он не может использовать его.

В конечном счёте хозяин переходит от логики обладания, подчинения, расчёта по отношению к окружающим к логике служения, открытости, риска.

От эгоизма он переходит к альтруизму.

По-моему, и сегодня тот, кто хочет быть настоящим другом, должен видеть в окружающих своих гостей и поступать с ними соответственно.

Отдавание

И здесь ключ к пониманию проблемы находится в отношениях ребёнка с матерью в начале его жизни.

Мать для ребёнка — это всемогущая личность, всегда готовая пожертвовать собой ради него, дать ему то, в чем он нуждается. В своём эгоцентризме ребёнок привыкает получать. Привыкает требовать и чувствовать своё право брать у других. В образе

матери ему видится кто-то, кто обязательно должен давать. На этом строятся отношения мать – ребёнок в детстве.

Но многие люди не отказываются от этой схемы даже во взрослом возрасте.

Они могут строить таким же образом все отношения с окружающими, принося в дружбу давление, замешательство, насилие, фальшь.

Осознанно или неосознанно, они всегда хотят получать и никогда – давать.

Они всегда хотят быть любимыми, сами же едва ли способны любить.

Как следствие, все свои силы они направляют на то, чтобы быть желанными, чтобы их любили. Они приучаются быть мягкими, обходительными, не ранить других, но не для того, чтобы давать себя другим, а для того, чтобы получать их расположение и дружбу.

На самом деле эти люди дурны, в том смысле, что они закрыты, неспособны открыться, отдаться.

Они не добрые, а слабые. А здесь есть большая разница. Как в случае с женщиной, которая стремится быть прекрасной для того, чтобы ей любовались, чтобы её любили, но не для того, чтобы любить самой.

Любовь – это результат долгого пути, который выбирают в тишине души, духа, внутри себя, следуя пути психологического самопознания.

Любовь не пользуется внешними средствами красоты или обольщения.

Отдавание

Но вместо того чтобы учиться слушать и принимать другого человека, люди, неспособные на настоящую дружбу, упрямо, глупо привязаны к мысли, что окружающие обязательно должны любить их и слушать им.

Они требуют, претендуют, чувствуют своё право, обязывают, никогда не дают, никогда не слушают, никогда не стараются глубоко понять окружающих, никогда не любят.

Они не уважают окружающих.

Они никогда не отождествляют себя с другим человеком.

Прощение

Они всегда чувствуют себя кредиторами, а не должниками других людей.

Они хотят, чтобы их любили, и не любят сами.

Хотят, чтобы им служили, но не хотят служить.

Они не умеют жить своими силами.

Они не осмысливают себя и не могут осмыслить никого.

Прощение

Дружба – это примирение, прощение.

Говорить о прощении непросто. Любое определение может показаться упрощённым.

Для меня способность к прощению – это необходимый этап на пути к самопознанию, о котором я всё время говорю. Прощение не является частью стратегии возвышения над другими людьми, не служит для того,

чтобы держать их под контролем, чтобы заставить кого-то почувствовать вину или унижить его.

Прощение находится на более глубоком и сознательном уровне.

Прощать – не значит отрицать.

Прощать – не значит забывать.

Прощать не значит не видеть зла в других людях – это значит задать вопросом: почему кто-то делает зло? Это приводит к новому видению человеческих отношений. С точки зрения личного видения, прощение означает переход от невежества, скудости, закрытости к уважению других людей.

Прощать означает расширять своё видение мира.

Прощение

Прощение для меня является революционным действием.

Это “асимметричный” ответ.

Это разрыв замкнутого, повторяющегося, бредового круга, включающего в себя негодование, ненависть, месть. Прощение упраздняет категории врага и зла и вводит психологические и духовные определения глухого и слепого. Зло рождается от незнания, бесчувствия, неумения видеть и осмыслить.

Прощать – значит понимать.

Это значит быть другом, войти в другого человека, стараться понять глубинные причины, заставившие его обидеть вас.

Осознание собственной ценности

Чтобы осмыслить реальность, а значит и ссоры, возникающие между друзьями,

надо осознавать собственную ценность. Я считаю, что в этом состоит основа всего нашего существования. Особенно сильно это связано с нашей психикой, так как определяет наше восприятие, нашу реакцию на любую вещь, событие или человека.

Это осознание не приходит случайно или благодаря мистическому озарению. Его нельзя достичь самим, опираясь на собственные внутренние силы. Оно приходит снаружи, через других людей.

Через родителей.

Через любовь.

Основы осознания собственной ценности закладываются в детстве. В зрелом возрасте его можно только усилить, но очень трудно создать “с нуля”. Если же оно было заложено в детстве, ничто (даже самые серьёзные жизненные испытания) не может его полностью уничтожить.

Осознание собственной ценности необходимо для жизни, потому что через него мы можем позаботиться о себе.

Защищать себя.

Тот, кто не чувствует себя любимым, нужным, не ощущает своей ценности.

Он не заботится о себе. Не защищает себя.

Позволяет себе плыть по течению.

Итак, как я уже много раз подчёркивал, родители играют важнейшую роль в воспитании здоровой личности. Дети очень тонко чувствуют, любимы они по-настоящему или нет.

Источником будущих бед и неврозов могут стать:

- отсутствующие родители, воспитывающие в ребёнке страх быть брошенным;

- слишком активные родители, психологически удушающие ребёнка, не оставляющие ему возможности расти, получать новый опыт, в том числе и негативный, но важный;

- слишком строгие родители, бьющие ребёнка, физически – шлепками и оплеухами – или психологически, глядя на него мрачно и строго, без определённого повода, вызывая в нём страх и тоску и делая его в конечном счёте абсолютно неуверенным в себе, вплоть до полной потери сознания собственной ценности.

Прощение

Родители последнего типа, вероятно, сами пережили в детстве подобное отношение к себе и теперь или втайне ненавидят своих детей, или стремятся контролировать их, доминировать над ними, уничтожать их.

В случае, когда родители небрежно относятся к своим обязанностям, бросают своих детей или воспитывают их без интереса, а только из чувства долга, по обычаю, по привычке, у детей развивается чувство покинутости, одиночества, которое с трудом может быть преодолено во взрослом возрасте.

Учиться дружбе

Я уверен, что дружбе надо учиться.

Друзьями не становятся случайно. Напротив, я считаю, что именно из-за того, что большинство из нас думает, будто друзьями становятся случайно или из-за совпадения интересов, так редки случаи подлинной дружбы. Человеческие отношения постоянно усложняются. Общество, в котором мы живём, не учит нас быть друзьями. Наоборот, оно учит и всячески способствует соперничеству, превосходству, обладанию, агрессивности, считая носителя этих качеств человеком ценным, правильным, уважаемым, достойным примером для подражания.

Победителем.

Тех же, кто практикует сегодня дружбу, любовь, самопознание, духовность, считают людьми скорее глупыми, теоретизирующими, легковесными, они не являются уважаемыми и тем более – примерами для подражания.

Наше общество, с его потребительским и массовым характером, истощило значение слова “дружба”, используя его по любому поводу. В письмах словами “дорогой друг” мы обращаемся к людям, которых даже не видели.

Так и в любовных отношениях почти всегда произносится фраза “Я люблю тебя”, хотя никто не знает, что эти слова означают на самом деле. Их путают со словами

“я хочу тебе добра”, “ты мне нравишься”, “ты нужна мне”, “мне хорошо с тобой”, “у нас хороший секс”, но все эти выражения не обозначают любви.

Дружба – это серьёзная вещь.

Чтобы иметь право говорить “У меня есть друзья”, надо уметь быть другом.

Не осмысляющие люди не имеют друзей. Даже если предполагают обратное.

Более того, отношения дружбы, о которой я говорю, возможны на протяжении жизни лишь с очень ограниченным числом людей. Тот, кто говорит “У меня много друзей”, в действительности не имеет ни одного. Не стоит называть друзьями людей неосмысленных или тех, кто интересуется вещами больше, чем людьми.

Личный и
сознательный
выбор

Личный и сознательный выбор

Быть другом, стать открытым для дружбы – это дело выбора.

Нелёгкого и неудобного.

Выбора для осознающих людей.

Все мы знаем, как мучительно выбирать самим, анализировать то, что с нами случается, для поисков самого лучшего выхода из ситуации. Без осознания трудные испытания, выпадающие на долю каждого из нас, могут вызвать тяжёлое разочарование.

Если нет выбора, если мы не страдаем, идя в этом выборе до конца, нет и роста. Только понимая ценность своего выбора,

мы становимся личностями, сознательными людьми.

Однако большинство людей делает свой выбор исходя не из внутренней необходимости, но из ожиданий, проекций общества, коллектива, мира, в котором они живут. Почти всё обращено к внешней видимости, лишь малая часть - внутрь человека. Зачастую мы чувствуем себя нормально, только облачившись в те или иные социальные модели.

Быть конформистом, делать то же, что все, оказывается сегодня освобождающим, успокаивающим действием.

Ценой этому становится отсутствие самопознания.

Но общество не отдаёт себе в этом отчёта.

Я же верю, что дружба - это отношения, где не ищут лёгкого разрешения проблемы своего выбора, своего страдания, где не ищут ответов, подходящих для всех. Где, напротив, можно выразить свою неуверенность, чтобы получить индивидуальный и ясный ответ, потому что по-настоящему дружеские отношения - это область абсолютного доверия и полного принятия, которая может включать и страдания разделения, изменения, нового рождения, нового, более глубокого и широкого осознания.

Перестать обманывать себя

Чтобы научиться выбирать, необходимо заглянуть глубоко внутрь себя.

Это нелегко.

Этому можно научиться, но этому никто не научит.

Проникать в глубину собственного “я” мучительно, потому что там мы встречаем застарелые страхи, тоску, разочарование, слабости, кошмары, боязни, отверженность, отчаяние, о которых хотелось бы забыть.

В основном это касается области сердечных чувств и эмоций. Выбор, связанный с аффективными движениями, наиболее труден, потому что возвращает нас в прошлое, в детский или подростковый возраст, когда мы чувствовали себя одинокими, были хрупкими, незащищенными, нуждающимися в опеке, любви.

Нам нужно было быть выслушанными, принятыми.

Нам нужна была дружба. Настоящая.

Именно поэтому, когда мы становимся взрослыми, то в плане чувств стараемся принимать решения, гарантирующие отсутствие риска, страдания, возможной потери, одиночества, а на самом деле часто просто обманываем себя. Например, продолжая отношения, которые мы внутренне чувствуем оконченными, для того, чтобы не переживать потерю (которая и так уже произошла), мы обманываем себя.

Для истинно дружеских отношений необходимо перестать обманывать себя.

Перестать
обманывать
себя

Дружба – это жизнь

Дружба должна стать местом жизни, а не выживания.

Жить означает опираться только на себя.

Не надо бояться страха и нужды, которые мы ощущаем. Между прочим, я считаю, что окончательно избавиться от них мы не сможем. Мы должны убедить себя, что наши страхи, страдания, нужды – это единственный ключ к более глубокому, более цельному пониманию себя и окружающего мира.

Дружба –
это жизнь

Мы становимся свободными только с пониманием того факта, что никогда не будем счастливы полностью. Всегда останется повод для неудовлетворённости. Культура, в которой мы живём, призывает нас не задерживаться на состоянии страдания, психического дискомфорта, тоски. Это действительно может быть полезным, но я считаю, что любой человек, стремящийся к самопознанию, переживает и должен переживать трудные моменты, состояние страдания, даже отчаяния.

Не научившись ошибаться и извлекать уроки из результатов своих ошибок, невозможно достигнуть психологической зрелости. Когда я встречаю людей, говорящих мне, что они никогда не страдали или никогда не испытывали утрат, я знаю, что вижу перед собой психологически мёртвых, никогда не живших людей.

Жить для меня всегда означает бороться, рисковать.

Уметь терять.

Дружба – это не господство

Никто не имеет права владеть другим человеком.

Однако большинство людей может жить, только манипулируя другими, осознанно или неосознанно.

В подобной ситуации дружба невозможна.

Ведь при этом в отношения вступает не личность друга, а, так сказать, некий идеал правды, с которым эта личность себя отождествляет, тем самым присваивая себе право и обязанность изменять другого.

Дружба – это
не господство

Новая идея силы

По-моему, сильный не обязательно победитель. Победителями скорее можно называть тех, кто испытывает поражения, потери, страдания.

Это люди, которые постоянно борются.

Это те, кто ищет, переживает, подвергает себя испытаниям, рискует.

Сильный – это тот, кто идёт дальше, кто уходит от известного ради неизвестного, кто допускает возможность неудачи, поражения.

В нашем обществе неудача, провал, ошибка имеют отрицательный смысл. Я же считаю, что ошибка означает прежде всего, что была сделана попытка. Была смелость для

Дружба – это
не господство

того, чтобы попытаться. Я думаю, что страдающие люди, те, кто чувствует себя неприспособленными, не одарёнными – это настоящие личности.

Только тот, кто жил по-настоящему, только тот, кто чувствовал, только тот, кто перешёл от слов к делу, знает, что такое страдание, бессилие, безнадёжность, неудовлетворённость. Это – жизнь.

Только тот, кто познал свои слабости и ограничения, может глубоко понимать себя и других. Может иметь друзей.

Однако когда ошибаешься, когда чувствуешь себя бессильным, маленьким, неспособным, важно не считать себя больным или конченным человеком.

Внутри каждого из нас есть бесконечность, есть чудесная сила.

Не надо рассматривать свои ограничения и ошибки как окончательные и непреодолимые. Мало-помалу, когда мы глубже узнаем себя и оценим свои силы, порог наших ограничений немного отодвинется, потому что мы станем чуть-чуть сильнее.

Я прекрасно сознаю, насколько неприятно встречаться со своими отрицательными и слабыми сторонами, но это – единственный путь к тому, чтобы проникнуть в себя.

Дружба – это место, где мы ищем и находим свои силы, где мы можем испытать себя, не стыдясь своей ограниченности и своих слабостей.

Дружба – это не компромисс

В дружбе наступает момент, когда человек оказывается перед выбором: легкий и удобный путь избежания трудностей и достижения компромиссов либо более трудная и тяжёлая дорога правды, подлинности, соответствия.

Идущий по первому пути не достигнет настоящей дружбы. Он выбирает развлечение, компромиссы, смотрит поверхностно, не старается понять события, вбирает известные, предсказуемые, запланированные, уже исследованные пути.

Он не будет жить.

Дружба – это
не компромисс

Выбирающий второй путь столкнётся с разочарованиями, трудностями, непониманием, проблемами, но будет жить и давать жизнь.

Он исследует неизвестные стороны себя и других людей.

Он встретит свои страхи и страхи окружающих.

Но он будет расти.

Он больше осознает и узнает себя.

На этом пути наступят моменты, когда разум отдалится, а тайная часть нашей личности, все наши слабые, иррациональные, неосознанные стороны возьмут верх. Не надо отчаиваться. Более того, мы должны посмотреть в лицо этим качествам и почувствовать себя живыми, осмысливая их.

Пройти путь дружбы нужно, чтобы понять, что разум не в состоянии охватить и

постичь всю ширь и протяжённость реальности, в которой мы находимся.

Не надо бояться.

Будем помнить, что мы – единственные и неповторимые.

Будем помнить о божественности, которая есть в нас.

Будем помнить, что каждый из нас пришёл на землю, чтобы выполнить задачу, миссию, какой бы она не была.

Каждый из нас отличается от другого.

Каждый из нас – подлинник, а не чья-то копия.

Дружба индивидуальна

В обществе, которое заставляет нас верить, что все мы одинаковы, которое сводит нашу индивидуальность к телефонному номеру, делает нас безличными потребителями, я (и не я один) считаю необходимым напомнить об уникальности человеческого существа, о невозможности низвести человека до частицы толпы, до серийной продукции, до взаимозаменяемых моделей.

Каждый из нас может достигнуть своего индивидуального, личного, абсолютно особенного самосознания.

Средства массовой информации стремятся сделать нас одинаковыми (и считают, что уже достигли этого) для того, чтобы ослабить нас, чтобы отнять у нас великое богатство индивидуальности, которым наделён

каждый человек. И многие из нас как бы в шутку примеряют на себя модели, предлагаемые сегодня властью имущими.

Надо быть очень внимательными, чтобы не попасть в мягкие сети отождествления себя с предлагаемыми моделями поведения, в сети экономических и социальных подачек, сексуальной и межличностной повер-хности.

Постоянное бодрствование позволит нам никогда не уставать от своей оригинальности, индивидуальности. По-моему, потерять свою уникальность означает психологически умереть. Разве живут те, кто идентифицирует себя с предлагаемыми моделями, чувствует себя счастливыми только получая то, что этими моделями предусматривается?

Дружба
индивидуальна

На этом историческом отрезке наша роль состоит именно в том, чтобы противостоять этим готовым формам, чтобы открыть особенность, оригинальность, исключительность своей личности и жить ею.

Путь к осознанию своей личности, работа над собой может привести нас к тоске, даже к разочарованию. Но наша индивидуальность дана нам с рождения и не может быть отнята у нас, независимо от условий нашей жизни на этой земле.

Дружба служит нам для того, чтобы вывести наружу отличительные, особенные качества личности; служит также для того, чтобы уничтожить структуры, наросты, скрывающие наш истинный характер.

Дружба стимулирует
уникальность личности

Дружба
стимулирует
уникальность
личности

В каждом из нас существует некое изначальное ядро, характеризующее нашу неповторимость. Оно есть у всех. Тем не менее большинство из нас об этом не знает и спокойно без этого обходится.

Для психически больных, напротив, их болезнь – это знак. Знак того, что какая-то их часть хочет жить, развиваться, чувствует присутствие этого ядра, независимо от состояния личности.

Именно на основе этого ядра необходимо строить собственное духовное и психологическое развитие. Конечно, для того чтобы открыть его в себе, требуется усилие, труд. Особенно потому, что в этом строительстве придется противостоять всем и всему.

Чувствовать себя единственными и неповторимыми – это мятеж.

Истинная дружба стимулирует чувство единственности, неповторимости личности.

Голова и сердце

Хочу ещё раз повторить здесь то, что уже не раз повторял и что для меня очень важно: быть личностью означает свести к минимуму личные неврозы, осмыслить себя, осознать себя, отделиться от других,

от анонимной коллективности, развить свои глубинные, особенные, личные и неповторимые качества.

Стать личностью означает бороться против всего, что стремится запланировать, запрограммировать нас, сделать нас похожими на других, отнять у нас нашу уникальность. Бороться и против сил, живущих в нас, сил, которые стремятся заставить нас регрессировать, сделать нас пассивными, оставить нас во власти других людей. Бороться и против внешних сил, старающихся обезличить нас. Цель этой борьбы – подчеркнуть нашу особенность, созидательность и отличие.

Голова
и сердце

Подчеркнуть особенность нашей личности и реализовать её – вот истинное значение человеческого существования.

Но для этого необходима большая смелость.

Потому что путь роста бесконечен.

Потому что необходимо войти в себя и хорошенько рассмотреть себя изнутри, без фильтров, без алиби, без различного рода оправданий, и признать свои слабые стороны.

Потому что этот путь ненадёжен и непрост, труден и непредсказуем.

Потому что он усеян терниями конфликтов, отторжения, непонимания, ошибок, предательств, молчания, страха, тоски.

Но чтобы жить полной жизнью, необходимо достичь своего сердца, не работать только головой.

Надо жить жизнью, а не позволять ей нами играть.

Надо очиститься изнутри и жить в соответствии с внутренним ритмом, жить своей душой, сердцем, природой, единственными и неповторимыми.

Надо жить в мире, прислушиваясь к своим внутренним ритмам. Не приспособливаться под ритмы этого мира.

Но такая жизнь создаёт проблемы для окружающих, для общества. Жизнь в полноте своей личности большинство людей считает опасной для себя.

Потому что она революционна.

Потому что открывает новые пути.

Потому что не допускает внешней власти.

Потому что это новизна, риск, утопия.

Потому что тот, кто идёт за собственной личностью, не принимает status quo, не принимает режима системы, отрицающей индивидуализм, особенность каждой личности.

Тот, кто хочет жить не только головой, но и сердцем, рискует быть замеченным, осмеянным, наказанным. Тот, кто спустится в недра собственного “я” и посмеет посмотреть в лицо своим страхам, останется отмеченным навсегда.

Он осознавший.

Он *личность*.

*“Возлюби ближнего,
как самого себя”*

Применить это пожелание на практике, казалось бы, нетрудно, однако на самом деле это не так.

Все говорят о дружбе, но встретить настоящего друга - редкость.

Почему?

Потому что большинство людей не способны воспринимать себя и окружающих в своей и их уникальности, в своей и их истинной природе. Более того, иногда их скудость и злоба достигают такого уровня, что в другом человеке они видят только его дефекты, ограничения, слабости, вместо того чтобы видеть его положительные стороны.

Это происходит оттого, что люди не осознают себя, потому что не занимаются внутренней работой самопознания, психологического и духовного роста, потому что их сознание находится в зачаточном состоянии, а значит, не развита способность адекватно воспринимать себя и окружающих.

Не слушая другого человека, находя в нём только отрицательные стороны, люди неосознанно обманывают самих себя, пытаясь таким образом отрицать свои негативные стороны и слабости, считая их преодолёнными.

Тот, кто не понимает слабости другого человека, тот, кто замечает только отрицательные стороны других, чтобы затем ударить их в больное место, заставить чувствовать вину, преследовать, наказывать их, на самом деле не понимает себя самого, не видит собственной хрупкости.

Такие люди - боязливые, закрытые, глухие ко всем остальным - проецируют

на них то, чем являются сами и чего не хотят знать в себе.

Эта динамика особенно ярко проявляется в момент трудностей, отказа, эмоциональной и сенситивной травмы. Находясь перед фактом, который мы не в состоянии принять и понять, мы начинаем искать внешние оправдания, чтобы утихомирить своё чувство собственной неполноценности, вместо того чтобы осмыслить случившееся внутри себя.

Итак, необходимо пройти путь, о котором я уже говорил: войти внутрь себя, чтобы понять эмоции, ритмы, слабости, страхи, овладевшие нами.

Реальность убеждает нас в том, что без внутреннего роста и самопознания любовь и дружба между людьми невозможна.

Войти в общение с другим человеком могут немногие. Это искусство. Результат долгой и мучительной работы.

Я не доверяю тем, кто идеализирует или презирает, видит всё черным или белым. Предпочитаю тех, кто старается, пусть это и нелегко, удовлетворить свои и чужие нужды.

Я считаю, что каждому из нас дан выбор.

Мы свободны.

Свободны жить или умереть.

Мы то, чем решили стать.

Не будем искать виноватого на стороне.

Окружающие относятся к нам так, как мы хотим, чтобы к нам относились.

Я не желаю верить, что судьба человека predetermined, что он не сможет

измениться. В каждом миге нашей жизни прячутся бесконечные возможности изменения и развития.

Мы видели, что большинство людей предпочло бы ликвидировать личность.

Для простоты.

Безусловно, так удобнее, и это не требует никаких усилий.

Но это не жизнь.

Тот, кто так считает, не живёт по-настоящему.

Никогда не будет жить по-настоящему.

Потому что на самом деле человеческая личность очень сложна, динамична, постоянно изменяется.

Настоящая жизнь состоит из различных “смертельных” событий (подразумевающих переход из одного состояния в другое) и заключается в их преодолении.

Я верю, что человек может постоянно создавать себя.

Я верю, что человек может менять своё понимание себя и что у него постоянно будут новые возможности для роста.

Но я также уверен, что основы личности формируются именно в детстве. Самые глубокие раны часто коренятся в психологической и материальной зависимости, связывающей членов семьи. Потому что нам отказывают люди, от которых зависят наши самые глубокие нужды: необходимость быть выслушанным, принятым, любимым, ведомым, сориентированным.

Необходимость определить свою личность.

Многих детей обвиняют, преследуют, наказывают за то, что они не соответствуют ожиданиям семьи. Не только дети раздражают родителей, но и сами родители, осознанно или неосознанно, проецируют на детей свои неисполнившиеся мечты, неудовлетворённые желания, заставляя детей воплощать внутренние страхи родителей.

Таким образом разрушается самосознание ребёнка, который привыкает ожидать правды о себе от родителей, идентифицировать себя только с той картиной, которую ему навязывают родители, признавать себя только с той стороны, которая принимается родителями.

И здесь ребёнку очень легко начать идентифицировать себя только с отрицательными сторонами своей личности.

Попад один раз в эту ловушку, извращённое сознание на подсознательном уровне начнёт стремиться к трудным ситуациям, неудачной любви, обстановке мазохизма, ведущей к уничтожению личности. Если субъект не сможет отказаться от этого навязанного ему механизма и направить свою жизненную энергию к новым целям, то травма, полученная в детстве, будет повторяться до бесконечности. Такой человек будет отвергать все возможности жизни, роста, развития, теряя всяческое доверие к себе, осуждая себя на уничтожение.

Можно даже не говорить, что такие люди неспособны построить по-настоящему дружеские отношения.

Избавиться от отрицательной психологической картины своего “я” означает собрать жизненную энергию, находящуюся внутри, чтобы направить её вверх и вширь, к большему осознанию.

Только глубокая психологическая работа сможет развить внутренние способности человека, до тех пор игнорируемые, отвергаемые и загоняемые вглубь, и открыть ему путь к новым возможностям.

Только так можно примириться со своей истинной природой.

V. Язык дружбы

Доброта

Я верю, что у каждого есть возможность пробудиться, психически и духовно излечиться.

Для меня быть другом означает быть смелым. Под смелостью я понимаю здесь преодоление страха перед тем, какие мы есть. То есть быть другом – значит не бояться самого себя.

Друг, на мой взгляд, это человек смелый и ласковый.

Дружба - противоположность эгоизма. Когда мы боимся себя, то становимся эгоистами. Мы хотим соорудить свой мир, закрытый, надёжный, где бы мы всё держали под контролем, особенно тех людей, которых мы туда помещаем.

Но мы должны быть смелее.

Мы должны идти к другим людям.

Это не значит, что мы должны бросить или забыть самих себя. Не надо думать также, что открыться другим людям – значит

навязать им наши идеи и наш способ мышления.

Мы должны спрашивать себя, что мы можем дать миру и другим людям.

Нам надо исследовать свой опыт, как положительный, так и отрицательный, чтобы делиться с другими добрыми плодами этого опыта. Отдавая, мы сделаем лучше и себя и других.

Несмотря на злобу, страдание, неврозы, извращённость, насилие, мы должны признать, что и в нас есть что-то хорошее.

В каждом из нас.

Неотъемлемое ядро

Я знаю, в наше время пишущий о доброте рискует стать непопулярным. Но я не могу говорить о дружбе, не говоря о доброте.

Доброта - это не абстракция.

Доброта - это умение ценить малое.

Когда мы радуемся особенно созвучному нам цвету, когда ценим гармоничный звук, когда наслаждаемся, делая глоток свежего воздуха, в эти моменты мы ощущаем доброту. Мы не могли бы ощущать всё это, если бы в нас, хотя бы иногда, не находился источник доброты. Итак, доброта, о которой я говорю, реальна. Её можно испытать.

Нам надо было бы обратить больше внимания на эти каждодневные проявления доброты, если мы хотим наладить связь с той силой, что живёт внутри нас, воспитывает

нас, делает нас людьми, заставляет нас расти и улучшаться.

Большая часть зла и вражды исходит от людей, которые себя не уважают. Люди, не развившие доверия, симпатии, нежности по отношению к себе, не могут ощущать мир и внутреннюю гармонию. Поэтому их поведение по отношению к себе и другим ориентировано на дисгармонию, на невроты.

Необходимо соединиться с добром, которое есть в нас и во всех людях.

Развитие чувства самоуважения, доверия, нежности по отношению к себе позволяет видеть свои недостатки и дефекты. Позволяет помочь себе и другим. Ядро доброты всегда в нас. Достаточно захотеть его найти.

Неотъемлемое
ядро

Тело и душа - ценные дары. Если они едины с духом, то ценны вдвойне. Благодаря этой тройственной структуре мы можем понимать мир, жизнь. Поэтому, как мне кажется, самоанализа недостаточно. Нужно что-то ещё.

Мне кажется, это медитация и молитва.

Медитация даёт возможность созерцать, рассматривать происшествие, ситуацию, отношения с близкими, с другими людьми, размышлять о дружбе. Только с помощью медитации я могу находить решение проблем.

Кроме того, медитация помогает мне лучше входить в область духовного, молиться, говорить с Богом. С помощью медитации и молитвы я очищаюсь, чувствую себя искренним, по-настоящему живым, подлинным, человеческим по отношению к себе и окружающим.

Жизнь - это путешествие со взлётами и падениями, а медитация и молитва - инструменты, необходимые, чтобы полноценно переживать каждый шаг дороги, по которой мы идём. Благодаря медитации и молитве мы понимаем, что, вместо того чтобы судить других, надо смотреть внутрь себя.

По-моему, без медитации и молитвы не может быть дружбы. Нельзя просто быть другом. Дружба - это жизненная позиция, которая должна стать компонентом личности. Чтобы достичь этого, сначала надо развить в себе внутреннее спокойствие, простоту души.

Необходимо стать истинно человеческим существом.

Гордым, что он имеет в себе божественное, доброе, активное ядро.

Если медитация и молитва будут сопровождать наш внутренний ритм, всё станет более понятным, более естественным.

Воплощённым.

Правильная дистанция

Укрепившись в мысли о том, что доброта - мать дружбы, необходимо научиться правильно понимать эту истину.

Доброта - это не слабость, не пассивность, не подчинение.

Это не потеря собственного достоинства.

Доброта и дружба, являющаяся её продолжением, не могут быть взяты во владение. Они принадлежат категории "быть", а

не "иметь". Они составляют часть психологической и духовной константы личности.

Доброта и дружба не владеют человеком.

Они не делают его рабом – они освобождают.

Поэтому полезно будет научиться соблюдать определённую дистанцию по отношению к самим себе и тому, что нас окружает. Не надо относиться к себе слишком серьёзно. Надеюсь, что в третьем тысячелетии мы научимся быть лёгкими, не утяжеляя себя обладанием вещами.

В этом нет ничего мистического или необычного. Достаточно начать внимательно рассматривать небольшие вещи, ежедневные события, случайные, казалось бы, встречи, чтобы понять это.

Если мы не научимся полноценно жить каждый день, вряд ли мы сможем наладить по-настоящему дружеские отношения с другими людьми.

Нам будет трудно воспринимать реальность, жизнь.

Позволю себе простой пример. Наша манера одеваться, двигаться, смотреть, вести себя – это как бы лакмусовая бумага, отражающая наш внутренний настрой, то, как мы относимся к другим людям, к миру, к реальности. Конечно, одежда – это только одежда, но вещи, которые мы надеваем – это отражение нашей личности, нашего "я", и они выражают то, чего мы хотим от других людей, демонстрируют, что мы о них думаем и чего от них ждём.

Дистанция, которую мы соблюдаем по отношению к себе, позволяет нам оставаться включёнными в каждодневную реальность.

Более того, она позволяет нам понять и других людей, увидеть без прикрас и лицемерия, кто же они на самом деле. Дистанция позволяет избежать ловушки: она помогает нам не попасть под влияние других людей, под гнёт их попыток управлять нами, контролировать нас, причинить нам зло.

Правильная дистанция по отношению к себе заставляет нас чувствовать себя людьми достойными уважения, имеющими право на жизнь. Хотя бы самим фактом своего существования, своего рождения и знанием о грядущей смерти.

Правильная дистанция уничтожает чувство вины и неполноценности. Она позволяет нам говорить правду, искать её каждым своим деянием и каждой мыслью.

Она позволяет нам быть открытыми и решительными.

Быть настоящими друзьями.

Правильная дистанция по отношению к себе позволяет также не зависеть от своих побуждений, инстинктов и не позволяет нам искать опоры в окружающих.

Потому что настоящая дружба освобождает, а не вводит в зависимость.

Она не разрушительна, а конструктивна, положительна.

Дружеские отношения - это привилеги-

рованное место, где создаётся новое общество. Обращённое, осознанное, просвещённое.

Если мы хотим по-настоящему помочь другим, то должны пройти свой собственный путь, каждодневный, реальный, трудный, не теоретизируя, не уходя в спекуляции вокруг идеи дружбы.

Дружбой необходимо жить.

Коснуться её руками.

Быть другом означает жить полно, неподдельно, лично.

Правильная дистанция и настоящая дружба дают нам понять, что мы находимся здесь, чтобы помогать другим людям. Нам нельзя забывать об этой ответственности. И если мы примем её с удовольствием, с достоинством, с гордостью, то действительно сможем освободить этот мир, сможем помочь ему расти.

Чтобы сделать это, надо начать с себя.

Если мы настоящие, чистые, откровенные по отношению к себе, то будем такими и по отношению к окружающим. Мы сможем работать с ними на основе той доброты, которую откроем в себе.

Пустое сердце

Контакт с сердцем

Осознание, доброта, истинная дружба, по-моему, существуют, потому что они есть внутри нас.

Структурно.

Контакт
с сердцем

Как есть небо и земля, день и ночь.

Они составляют часть нашей личности, часть нашей природы.

Они не могут быть за или против кого-то или чего-то.

Господь поместил их внутрь нас. От нас требуется принять их. Требуется прежде всего искать, а найдя и приняв, оценить.

Мы должны откровенно посмотреть на себя и спросить себя, сколько раз мы действительно вошли в контакт со своим сердцем.

Сколько раз мы убегали, потому что боялись открыть в себе что-то ужасное?

Сколько раз мы убегали, следуя за фальшивыми ценностями общества, в котором живём?

Сколько раз мы входили в полный, настоящий контакт с самими собой?

Мы должны пробудить своё настоящее сердце, созданное из осознания, доброты, дружбы.

В момент, когда мы примем своё сердце, мы откроем его. Открыть сердце означает обнажить его. Найти его. Осознание, доброта, истинная дружба требуют от сердца явиться себе и окружающим таким, каково оно на самом деле.

Если вы войдёте в контакт со своим сердцем, то увидите, что оно нежное, мягкое, доброе. И пустое. Но если оно не будет таким, то вы увидите, что оно наполнено обидой, ненавистью, завистью, невротами, злом. Освободите его, и вы найдёте его мягким и добрым. И пустым.

И тогда вы испытаете огромный страх.
Бесконечную тоску.

Страх и тоску, потому что сердце человека не может оставаться таким открытым, незащитным.

Человек пугается, когда видит, что его сердце пустое. Но вы, прошедшие путь личностного роста, не спешите снова наполнять ваши сердца мирскими вещами.

Оставьте их так, как они есть.

Они наполнятся духовностью, Богом.

Только так вы напрямую узнаете, из чего состоите.

Только так вы сможете быть настоящими друзьями для окружающих.

Преодолеть
страх и тоску

Только так ваше сердце будет чувствовать малейшее прикосновение.

И оно больше не будет испытывать страха или тоски.

Потому что оно будет по-настоящему отделено от других.

Преодолеть страх и тоску

Чтобы преодолеть страх и тоску, надо испытать эти чувства. По-настоящему бояться и тоскуют именно те, кто не испытывал страха и тоски.

Мы, люди, знаем, что должны умереть. И, конечно, это нас не радует. Мы чувствуем несоответствие. Несоответствие по отношению к самим себе, тому, что мы испытываем внутри, несоответствие по отношению к окружающим, к жизни. К новым ситуациям. И если

мы не можем контролировать их, нас охватывает паника. Мы должны двигаться, говорить, делать что-то, потому что, когда мы останавливаемся, мы начинаем бояться смерти.

Немалая часть нашей жизни посвящена воплощению планов, направленных на то, чтобы держать подальше страх смерти, смертную тоску.

Существует множество вариантов поведения: постоянная занятость на работе, сексуальная активность, извращённое желание власти, занятие политикой, сидение у телевизора и так далее.

Тем, кто боится, неподвижность, неделание, тишина, медитация, молитва напоминают смерть, и они всеми силами стараются делать, двигаться, жить, не думать.

Как если бы смерти не существовало.

Они обманывают себя всеми способами, особенно с помощью технологий и медицины, чтобы чувствовать себя бессмертными. И тем не менее я уверен, что если бы именно такие люди стали бессмертными, они не знали бы, что делать.

Возможно, они бы покончили с собой.

Потому что они не умеют страдать.

Потому что они боятся страха, тоски.

Мы должны признать и принять страх.

Мы должны уметь бороться с ним.

Потому что он уже в нас.

Навсегда.

Нам нужно наконец доказать себе, что смерть не должна быть поводом для тоски.

Не потому, что её нет, а потому, что мы можем победить её.

Идти дальше неё.

Преодолеть её.

И мы начинаем делать это, когда глубоко анализируем себя. Если мы рассмотрим свой страх смерти, то найдём там одиночество и грусть. Волнение и тоска - это только маска, прикрытие.

Когда мы начнём медитировать, когда расслабим своё тело и нервную систему, страх уйдёт, и останется только одинокое и грустное сердце, которое плачет. Когда сердце плачет, это значит, что страх скоро будет преодолен. Это значит, что вы находитесь на истинном пути смелости, дружбы, осознания, доброты.

Преодолеть
страх и тоску

Способность идти дальше страха рождается в работе над мягкостью, нежностью человеческого сердца. Может быть, однажды человечество научится гордиться своей нежностью и мягкостью. Может быть, оно полюбит своё нежное и мягкое сердце.

И признает правильной открытость другим людям.

Общение с ними.

Жизнь в истинной дружбе.

Это поможет понять мир, жизнь.

Чувства станут более интенсивными и открытыми.

Мы увидим новые осмысленные вещи, даже если раньше они всегда были перед глазами. Мы увидим их изменёнными, потому что наш взгляд будет объединён с сердцем.

И тогда наша жизнь, жизнь окружающих, мира, станет понятной, реальной и, действительно, очень простой. Мы будем смотреть на всё с нежностью и мягкостью. Принятие этих качеств в наши сердца делает их смелыми и сильными. Нам больше не придётся ломать себя. Мы будем плыть по волнам жизни, бурным или спокойным. Мы станем личностями.

*Нежность, мягкость,
чувствительность*

Сильные чувства

Сильные
чувства

Нежность и мягкость, о которых я говорю, отличаются от принятых в нашем обществе, они не формальны, это не дань хорошему поведению или воспитанию. Они относятся не ко внешнему или кажущемуся, но к бытию.

Нежность и мягкость, о которых я говорю, идут от сердца, это сильные, определённые, энергичные, реальные, живые чувства.

Это не слабость.

Это не пассивность.

Они происходят не от подчинения кому-либо.

Они никого не обязывают.

Они возникают из доверия к себе, доверия к своему сердцу.

Нежность и мягкость сердца помогут нам стать друзьями. Только так мы наконец

сможем видеть. Видеть далеко. Видеть дальше того, что прямо перед нами.

Мы оценим окружающих. Не переоценивая. Мы увидим их такими, какие они есть. И увидев, "почувствуем". Почувствуем, попробуем их сердце. Испытаем сильные чувства.

Мы пойдём дальше слов. Когда наш собеседник будет говорить, мы услышим другие слова. Слова его сердца. Мы по-настоящему поймём, каков человек.

И мы не будем бояться, потому что научимся общаться, слушать и размышлять.

Потому что мы будем знать, что всё имеет причину. Она может быть скрыта от нас, таинственна, но мы будем уверены, что она существует. И мы будем знать, что она совершенна. Совершенна для нас.

Потому что мы наконец поймём, что достойны существовать.

Достоинство
жить

Достоинство жить

Всё, что я говорил до этого, реально. Требуется только воплотить это практически. Прожить.

Когда мы испытываем опыт дружбы, то чувствуем себя живыми. Сможем уважать себя, независимо от того, кем мы являемся: рабочим, домохозяйкой, престижным профессионалом или певицей.

Потому что мы больше не будем стесняться.

Потому что поймём, что достойны этой жизни.

В конце её суть будет состоять только в том, что мы жили в доброте и дружбе. Мы будем благодарны прожитой жизни и окружающим.

Наше сердце будет достаточно нежным и мягким, чтобы не пугаться себя и окружающих.

Наше сердце будет достаточно нежным и мягким, чтобы не стыдиться себя и окружающих.

Наше сердце будет достаточно нежным и мягким, чтобы не бояться себя и окружающих.

Без
чувствительности
нет настоящей
дружбы

Потому что мы научимся приближаться к себе и окружающим с нежностью и мягкостью.

Потому что мы научимся рассматривать себя и других как нечто священное.

Как людей, достойных жить.

Как людей, растущих в самопознании.

На путях, где встречаются с Богом.

Без чувствительности
нет настоящей дружбы

Многие люди считают чувствительность слабостью, тяжёлым бременем, которое надо нести, идя по жизни. Я думаю наоборот. Без чувствительности невозможно пойти по пути роста, самопознания. Без чувствительности нет истинной дружбы.

Чувствительность помогает нам найти доброту, нежность в своём сердце.

Чувствительность заставляет нас оценивать других истинной меркой.

Чувствительность помогает нам преодолеть страх.

Итак, чувствительность - это сила.

Чувствительность помогает нам понять существо реальности, жизни. Чувствительность не позволяет нам чувствовать себя удовлетворёнными, пресыщенными.

Чувствительность делает нас любопытными, внимательными к каждому, даже небольшому, движению в нас, друзьях, окружающих.

Чувствительность заставляет нас быть смелыми. Смелыми для преодоления мира с обнажённым, добрым и нежным сердцем.

Чувствительность помогает нам не бояться смерти и учит нас подружиться с ней. Подруга смерть... Через чувствительность мы учимся умирать и воскресать, постепенно и постоянно.

Но для того, чтобы открыть в себе эту чувствительность, чтобы оценить её, чтобы воспеть её, необходимо научиться следовать дисциплине и уметь отказываться.

Дисциплина

Найдя один раз правильный путь в истинной дружбе, надо уметь не сойти с него.

Дисциплина позволяет нам всегда быть рядом со своим добрым сердцем и не сходить с правильного пути.

Особенно она помогает нам, если приходят мысли, которые могут сбить нас с пути. Помогает оставить их только мыслями. Они не могут не приходиться.

Дисциплина не позволяет нам превозносить себя или заниматься самобичеванием, когда приходящие мысли подталкивают нас к этому.

Только дисциплина, которая приходит с опытом, даёт нам понять, что мысли должны оставаться там, где они есть. В одной части нашего "я". Небольшой части. Наше доброе сердце дало нам увидеть огромность пространства, в котором мы находимся. Оно показало нам наше место. Оно открыло нам наше призвание.

Мы призваны жить.

Итак, мыслительная активность - это часть нашей жизни, но она одна не может обуславливать наше существование. Если вы встречаетесь с разрушительными мыслями, поприветствуйте их, но возвращайтесь к вашему сердцу, духу, душе. А если вам трудно сделать это, позовите на помощь дисциплину.

Если вы позволите "стечь" этим мыслям, как вода стекает по стеклу, то найдёте истинное спокойствие.

Вы действительно сможете двигаться по направлению к другим людям.

Отказ

Отказ - это часть дисциплины, с которой мы движемся к осознанию, к дружбе.

На уровне дружбы отказываться не значит лишать себя радости или удовольствия, не значит вести аскетическую жизнь.

Это означает отказаться от зла, от невзоров.

Это значит максимально открыться, стать ещё более расположенным по отношению к другим.

Но способность к отказу исходит от доброты сердца через чувствительность души. Отказ - это не запрет, как могли бы подумывать многие. Он не ограничивает, не обедняет, но обогащает. Неужели, однажды открыв доброту своего сердца, мы будем держать её только для себя? Что заставляет нас поделиться ей с другими, если не отказ держать её только в своём владении? Делая так, мы отойдём от узкого видения себя и окружающих, сможем видеть их более широко.

Распознавание

Отказ - это необходимое, важнейшее условие дружбы.

Отказ помогает не наказывать, не судить, не контролировать, не управлять другом.

Отказ помогает не превозносить друга, не восхвалять его и не льстить ему.

Распознавание

Распознавание идёт нога в ногу с отказом. В рамках дружбы необходимо провести различие между тем, что надо удалить от себя, и тем, что надо держать поблизости, тем, от чего надо отказаться, и тем, что надо принять.

Держать поблизости, принять необходимо расположение, открытость по отношению к окружающим.

Отделить от себя надо особенную любовь к себе и закрытость к окружающим.

Основное, что надо сделать, чтобы стать другом, - это отказаться от своего эгоизма.

С помощью чувствительности и дисциплины наше доброе сердце будет действовать через распознавание и отказ. Оно поймёт, что для того чтобы жить по-настоящему, необходимо покинуть своё гнездо и лететь, открыться изменениям, оставить надёжность и принять риск, бросить известное ради неизвестного, открыться другому, отличному от тебя.

Мы должны идти дальше себя.

Там мы найдем нашу вечность, Бога.

Присутствие

Настоящий друг

Присутствие

В настоящей дружбе наше присутствие не должно быть удушающим для друга. Оно не должно создавать препятствий, ограничивать, оно призвано освободить как нас, так и его. Друг должен чувствовать, что мы существуем, что мы готовы бежать ему на помощь, но только если он нас позовет.

Мы должны присутствовать, но не подавлять его. Как если бы мы жили в комнате по соседству и держали свою дверь всегда открытой. Но не находились бы всегда в его комнате. Из уважения к нему. Будучи тем не менее всегда открытыми по отношению

к нему. И наше поведение должно также исходить из факта, что, даже посвящая себя окружающим, мы остаёмся единственными и неповторимыми. Мы ощущаем другого человека лично, особенно, так, как никто другой. В этом наше томление, но и наша судьба.

Чем больше мы любим, тем больше понимаем, что мы не взаимозаменяемы.

Понимаем, что мы похожи, но не одинаковы.

Что никогда мы не сможем смешаться с другим человеком.

Что у каждого своё имя. И Господь зовет его именно этим именем.

Присутствие

Понимаем, что мы не безымянное множество, а личности. Каждая со своим именем. Среди миллиардов живущих ни один человек не является копией другого.

Так же, как жизнь, смерть тоже у каждого будет своя. Личная. Другие люди могут называть нас неправильно. Даже мы можем в этом ошибаться. Но не Бог. Тем более не смерть. Потому что даже она, по моему, принадлежит Ему.

Наша цель

Цель нашего путешествия - достичь доброты. Доброты как структуры, не только как черты характера. Настоящий друг не обладает добротой, он сам есть доброта. Доброта пронизывает любое дело, которое он делает, любое слово, которое произносит.

Итак, быть настоящим другом означает жить в измерении абсолютной простоты, понимаемой как уменьшение до минимума собственного "я". Без этого невозможно быть настоящим другом. Без этого психика будет управляться нашим "я", его призраками, желаниями, невротами.

В этом случае внутри нас не будет места для дружбы, то есть для других.

Мы будем полны собой.

Не другими.

Путь к дружбе, как мы видели, может быть проделан с помощью способностей и поведения. Отказ, чувствительность и дисциплина помогают нам быть всегда расположенными к другим людям. Речь идёт о способностях, о поведении – не о технике. Для человека, который хочет стать настоящим другом, эти качества должны стать частью его личности.

Быть другом для меня означает быть им всегда.

По-настоящему.

В любую минуту жизни.

Быть другом – это духовное условие, которое мы несём внутри себя всю жизнь.

Друг постоянно развивает осознание, чувствительность, дисциплину, отказ, доброту.

Друг не останавливается перед трудностями, всегда оставаясь верным друзьям.

Друг относится к окружающим спокойно. Потому что он не позволяет миру захватить себя. Опыт распознавания и чувствительность

помогают другу сказать "нет" своим и чужим неврозам и страхам.

Друг умеет видеть в других знаки и послания. Потому что не видит в них себя, не манипулирует ими. Его видение мира основано не на успехах и падениях, но на реальности. Для друга идти к людям не означает конец себя.

Друг всегда идёт дальше.

Он всегда находит знаки, чтобы идти дальше по своему пути, преодолевая падения. Потому что он уверен в себе. Это не значит вооружиться, защититься бронёй, нахмуриться, сжать зубы, сделать хмурое лицо и напасть, чтобы выполнить это, сделать во что бы то ни стало. Напротив, это означает уверенно оставаться вне конкуренции и занимать не агрессивную позицию по отношению к окружающим.

Наша цель

С самого начала пути друг знает, что он человек самостоятельный, взрослый, сознательный и свободный. Но, начав путь, он узнаёт, что он ещё и член человеческого сообщества. Поэтому он учится признавать свою принадлежность к более широкому, вселенскому миру.

Друг открывает своё сердце, чтобы поделиться с окружающими.

Ему нечего прятать.

У него нет никакого панциря.

Потому что, для того чтобы стать другом, он работал над собой и оставил любую эгоистическую привязанность, физическую или психологическую. Он испытывает

естественную и глубокую дружбу к своим близким, помогает им, в том числе и в личном росте. Но в то же время свободно выражает свою личность, которая через дружбу обогащается и возрастает в жизни.

Заключение

Открыться дружбе означает открыться жизни.

Даже лучший психотерапевт не может ничего сделать, если человек не открывает-ся для дружбы с ним. Не желающий открыт-ся дружбе не хочет открываться жизни. Не открывающийся другому убивает собствен-ную внутреннюю связь. В основании любого невроза - отсутствие открытости к другим, к себе, отсутствие дружбы, отсутствие сер-дца. Тем не менее сегодня, как никогда, наши связи количественно растут, особенно бла-годаря средствам массовой коммуникации, - связи с родными и близкими, коллегами, приятелями, друзьями, знакомыми...

Однако все эти связи осуществляются очень искусственно, формально, банально, функционально, механически.

Без сердца.

Отношения между людьми всё больше похожи на достижение собственных инте-ресов, а не на установление чувства насто-ящей дружбы. Даже супружеские отноше-ния поверхностны и не учитывают разли-чия в психологии полов. Всё должно делат-ся в спешке, неглубоко, без сердца.

Сегодня многие чувствуют себя разочарованными, огорченными, скептическими, больше не верящими в дружбу. Или, точнее, сама дружба стала слишком сложным и требовательным делом. Место в сердцах отдано вещам, а не людям.

Все говорят, что хотят иметь друга.

Но что они делают, чтобы быть друзьями?

Обольститель, к примеру, может улыбаться, представляться нежным, понимающим, верным, но он не друг: его цель - удивить другого человека, стать в центре его внимания, сделать его зависимым. Человек инфантильного типа, напротив, не выносит замечаний, спора, дискуссии, даже малейшего расхождения во мнениях, - в собеседнике он должен найти только понимание, одобрение, сходство мнений. Он ищет того, кто всегда будет с ним соглашаться, а не показывать ему реальность. Наконец, слабый привязывается к окружающим, потому что ищет нежности, хочет быть любимым, но не умеет любить сам. То есть ищет на самом деле самого себя.

Многие хотят иметь друга, чтобы преодолеть одиночество или из необходимости испытывать чувства.

Но дружбу надо строить.

Надо быть другом, прежде чем иметь друзей.

Дружба - это не манипуляция.

Дружба - это не использование.

Дружба - это не презрение.

Дружба - это не получение за чужой счёт.

Дружба - это не надоедливость.

Дружба не означает достижение личных интересов.

Дружба не является вежливым эгоизмом.

Нельзя звать другом знакомого.

Дружба разворачивается на глубоких уровнях личности.

Она идёт от сердца.

Дружба требует привязанности.

Дружба требует полной откровенности.

Дружба требует естественности.

Дружба требует блага другого человека.

Словам дружба предпочитает дела.

Дружба - это абсолютная верность.

Настоящие друзья борются за одно дело.

Дружба не признаёт предательства.

Дружба - это простота, спонтанность, естественность.

В дружбе нет ловушек.

В дружбе нет лжи, лицемерия.

Тот, кто только даёт, - не друг.

Тот, кто только берет, - не друг.

Тот, кто думает, что ему ничего не надо, - не друг.

Друг - это тот, кто даёт и получает.

Друг - это тот, кто помогает и нуждается в помощи.

Дружба - это не заискивание.

Настоящая дружба требует критики, замечаний, споров.

Настоящий друг говорит то, что думает.

Ложный друг говорит комплименты, но не выражает своего мнения.

Ложный друг хуже врага. Этот, последний, открывает наши слабости, чтобы ранить нас, но говорит правду; ложный друг прячет правду, чтобы мы не могли увидеть, кто мы есть на самом деле.

Настоящие друзья видят друг друга такими, какие они есть, критикуют друг друга и остаются друзьями.

Поэтому между друзьями нет секретов.



Дружба - это постоянный
внутренний путь, прекрасный,
хотя иногда и мучительный.
Чтобы достичь подлинного
понимания дружбы, необходимо
очистить своё сердце от
механизмов деградации личности,
которые запугивают человека,
делают его безответственным,
перекрывают его связь с истиной,
самим собой, окружающими,
Богом. Быть истинным другом
означает постоянно возрождаться
к новой жизни.