

Оглавление

<i>Введение</i>	3
1. Видеть с закрытыми глазами	6
2. Расстаться со своей манерой расставаться	18
3. Всегда есть выход	29
4. Торопись медленно	36
5. Докопайтесь до своего рождения	46
6. Нарушить Закон	55
7. Очистить палубу	62
8. Остановите этот кинофильм, я хочу выйти	69
9. Не надо забирать свои деньги и бежать	79
10. «Если тебе надо поймать автобус на сей раз, Гас...»	88
11. Простить и позабыть	95
12. Преодолейте тоску	103
13. Радоваться хорошим временам	110
14. Лелейте свое влечение к жизни — не выходите без него из дому	118
15. Молчание — золото	128
16. Место есть всему и всем	136
17. Возвращайтесь туда, откуда вы когда-то пришли	144
18. Остерегайтесь велеречивцев	152
19. Будьте открыты Божественному вмешательству	162

20. Все дороги ведут домой	170
21. Не останавливайтесь ни перед чем	180
22. Держитесь подальше от Бермудских треугольников	190
23. Сначала вступите в брак с собою	200
24. Обладайте единым чувством юмора	211
25. Для кого раскачивается и звонит колокол	219
26. Не позволяйте опустить вас тому, что не хочет подниматься	226
27. Ты можешь расплатиться, когда только захочешь	233
28. «Медовый месяц не кончается, пока толстуха поет»	241
29. Дайте этой малышке сигару	250
30. Глазурь на торте	258
31. Красота — в личности ее обладателя	265
32. Роды на Земле	271
33. Кто ведет счет?	281
34. Не чините того, что не сломано	289
35. Никогда не говорите «никогда»	297
36. Лучше повесить киношника, чем покинуть повесу	307
37. Возвратите волшебство	315
38. Никто не делает этого лучше	323
39. Оазис среднего возраста	330
40. Имейте смелость отличаться	338
41. Лужа, полная страхов	345
42. Полюбуйтесь на маленького путешественника	353
43. Что говорили мертвецы	361

44. Не позволяйте земным переменам подкосить вас	369
45. Требуется много сил, чтобы быть ранимым	379
46. «Спихотехника и перепасовка кончаются здесь»	388
47. С искренней благодарностью	398
48. Это может случиться и с вами	407
49. Не надо иметь все	416
50. Трудно расстаться навсегда	425
<i>Примечания</i>	439

Введение

Эта книга — гипотетическое исследование некоего конкретного случая из жизни, история воображаемых отношений, тот путь, который вполне могли бы пройти две уникальные личности, прежде чем навсегда оказаться вместе. История эта берет свое начало в 1960-х годах, но корнями уходит еще в 1940-е и простирается далеко вперед, в двадцать первое столетие.

Книга, которую вы держите в руках, возникла как бы сама по себе, повинувшись своим собственным, можно сказать, органическим законам. Когда каждую субботу я уже много лет веду по утрам учебный курс под названием «Тренинг любовных взаимоотношений» (ТЛВ), то мелом рисую на обычной школьной доске две символические человеческие фигурки, похожие на палочки. Я использую этих двух человечков, которых называю Джорджем и Мартой, в качестве примеров того, какими способами и какими путями неосознанное копирование стандартных схем и следование туманным примерам может повлиять на глубоко интимные отношения пары нормальных людей в ходе формирования и развития этих отношений. На протяжении последнего десятилетия эти поначалу условные, схематичные фигурки, напоминающие какие-то загогулины, превратились для меня в совершенно реальных персонажей. И я часто ловлю себя на том, что

вникаю в историю их взаимоотношений настолько глубоко, как если бы они были моими старыми добрыми друзьями. В каком-то смысле эта книга представляет собой историю двух людей, которые «покинули» меня, как бы выскочив за рамки моего воображения, и стали вести собственную жизнь, где я могу выступать только в качестве свидетеля, наблюдающего за ними со стороны. И хотя начал я с того, что использовал их как инструменты обучения, в конечном итоге они сами стали моими учителями, проводниками и товарищами по совместному духовному путешествию, которое точнее было бы назвать странствием. А потому я посвящаю эту книгу им, Джорджу и Марте.

Пятьдесят глав книги — это, во-первых, пятьдесят этапов взаимоотношений Марты и Джорджа. Во-вторых, это пятьдесят способов не потерять любимого вами человека, пятьдесят уроков, которые, когда вы их усвоите, помогут вам расстаться со своим нынешним поведенческим стереотипом (я называю его трафаретом расставания или трафаретом отторжения) и развить в себе иной, здоровый трафарет поведения, когда вы не расстаетесь, а остаетесь. Некоторые из этих уроков очевидны, другие являются как бы тонкими. Некоторые носят вполне мирской, реалистичный характер, другие сродни магии и волшебству. А когда вы станете в своих отношениях с любимым человеком сочетать здоровый смысл и ощущение чуда, это будет означать, что вы действительно усвоили все изложенные здесь пятьдесят уроков.

В-третьих, эта книга содержит много позитивных утверждений. Каждая ее глава завершается двадцатью убедительными позитивными утверждениями, которые иллюстрируют рассматриваемый в ней конкретный урок. Позитивное утверждение, как его следует понимать, — это достаточно простая мысль позитивного характера, на которой вы сосредоточиваете свое внимание, чтобы уви-

деть свою текущую ситуацию в новом, позитивном свете. Поскольку ваше мышление носит творческий характер и способно как бы творить ваши жизненные обстоятельства, то чем больше вы измените состояние своего ума, тем больше вы фактически сможете обогатить свой реальный жизненный опыт и изменить условия жизни. Я предлагаю вам записать специальную кассету, где каждое из этих позитивных утверждений должно быть записано дважды, причем вашим собственным голосом. А затем, когда вы будете медитировать, проходить через процесс ребефинга или просто расслабляться и отдыхать, прослушивать эту пленку. Если любое из этих позитивных утверждений вызовет у вас неприятие и сильное внутреннее сопротивление, вы должны записывать его по двадцать раз в день на листе бумаги, разделенном вертикальной линией пополам. Правую часть страницы следует использовать, чтобы отметить ваши ответные реакции. Таким образом вы фиксируете — а тем самым исторгаете из себя — любые отрицательные, негативные мысли, возникающие у вас как возражение данному позитивному утверждению.

Благодаря этому вы можете читать эту книгу на любом из трех уровней: как интересную и поучительную историю; как пятьдесят эссе о действиях, позволяющих не потерять своего любимого человека; или же как множество сильных позитивных утверждений, которые помогут сделать ваши любовные отношения глубокими и поддержать их долговечность.

Однако, какую бы цель вы ни преследовали, читая книгу, она наверняка окажется полезной для того, чтобы ваша любовная жизнь стала здоровой и долгой. Вы заслуживаете всяческих чудес. Если не вы, то кто?

1

Видеть с закрытыми глазами

Марта закрыла глаза и вытянула ноги. Когда Филипп вошел в нее, она лишь глубоко вздохнула и отплыла куда-то вдаль.

Откровенно говоря, ей надоел секс, надоел Филипп, надоела она сама, надоела вся ее жизнь. Все выглядело так, словно она бездумно и машинально продолжает выполнять разные движения, вроде бы необходимые для того, чтобы поддерживать взаимоотношения. А на самом деле вслепую, словно лунатик, бредет по жизни, обнаруживая, что все чаще просто плывет по течению, все глубже окунается в жидкую и вязкую материю жизни. Она уже тонет в ней, а чувство неудовлетворенности отталкивает ее все дальше и дальше от ее подлинных желаний.

Она думала о приближающемся симпозиуме по вопросам взаимоотношений между любовниками и о данном ей поручении написать доклад, посвященный тому, какой она видит свою любовную жизнь в будущем. И по мере того как Филипп погружал в нее все большую часть своего естества, она изо всех сил пыталась думать о воображаемом идеальном возлюбленном и о том, какие ощущения и эмоции вызывали бы в ней его прикосновения.

Марту изрядно смущало поручение подготовить такой доклад. По ее мнению, ты отнюдь не предугадываешь будущее, это всего лишь то, что происходит с тобой. Точно так же бывает, наверное, и с теми немногими людьми, которых называют провидцами. Вполне возможно, что картины, которые они видят внутренним взором, правдивы, но ничуть не менее возможен и противоположный вариант. Правда, мысли на тему провидцев и их видений были в этот момент совершенно не к месту и заставляли ее нервничать.

Филипп дышал тяжело, и ритм его дыхания ускорялся. Он прерывисто шептал: «Я тебя люблю».

Неужто организаторы этого симпозиума полагают, будто она способна в некотором смысле провидеть свое будущее, то есть фактически умеет как бы путешествовать во времени, прихватив с собою эдакий мысленный «полароид», чтобы там, в туманном грядущем, сфотографировать и зафиксировать в голове все увиденное, а затем возвратиться и записать это на бумагу? Или же предполагается, что она попросту рисует некую будущность в своем воображении, а потом, немного упорядочив и приукрасив, выдает ее окружающим? Но если она и вправду способна на такое, то почему? И что в этом хорошего для нее самой?

Сравнить этот свой дар она могла только с живописью. Всякий раз, когда Марта чувствовала в себе тягу что-либо нарисовать, она закрывала глаза и позволяла своему желанию нахлынуть на нее. В такие моменты она умела представить себе сразу всю картину, как единое целое, и при этом видеть каждую отдельную деталь, ее цвет и оттенок, ее форму, контуры, отбрасываемую тень и многое другое, причем куда более реально, нежели в действительности. Потом ей оставалось только открыть глаза, как бы забыть все увиденное и начать рисовать. Обычно готовая картина получалась во многом похожей

на то, что предстало перед ее мысленным взором. Означало ли данное явление, что фактически она ясно видела будущее полотно еще перед тем, как написать его, или, иначе говоря, что вся картина возникала в ее мозгу сразу готовой, и оставалось только перенести ее на холст, — этого Марта не знала. Но было в данном явлении и то, в чем она действительно была уверена: всякий раз, когда она закрывала глаза, стремясь получше разглядеть эту мысленную картину, она чувствовала необыкновенную легкость и ощущение полета.

«Не уходи, детка, не уходи».

Марта глубоко вздохнула, осторожно отодвинулась от Филиппа и, медленно выдыхая воздух, почувствовала небольшое головокружение и то самое чудесное ощущение полета, вдруг увидела все разом — как единое целое. Она была там. Внутри своей картины. В своем собственном будущем. И в то же самое время наблюдала за этим как бы со стороны. Картина была интересной, ни на что не похожей. Она вроде бы напоминала средневековую церковную живопись, какое-то житие святых. И в то же время в ней явно ощущалась современность.

«Я уже вот-вот, я сейчас», — бормотал Филипп.

На переднем плане этой картины тянулся длинный песчаный пляж и несколько дельфинов танцевали в лазурном море. А над морем возвышался утес — огромный, который с того места, откуда она на него смотрела, казалось, дотягивался до самого горного хребта, что замыкал собою горизонт. Плоскую вершину этого утеса венчала красивая средиземноморская вилла в испанском стиле, причем со всякими архитектурными изысками: широченными, величаво изогнутыми верандами, замысловатыми внутренними двориками — и все это было залито ярким светом. На террасе, лицом к солнцу, которое вот-вот собиралось нырнуть в море, рядом с высоким, статным мужчиной, с идеальным партнером, о котором

можно только мечтать, стояла она сама. Их глаза, излучая сияние, пристально вглядывались в центральную точку всей представленной сцены. Там росло изящно изогнутое оливковое дерево, все усыпанное зрелыми плодами. На самой нижней его ветви, среди темно-фиолетовых маслин сидел золотой херувим, игравший на арфе. И словно под его музыку в прозрачном воздухе грациозно танцевали два голубя. Краски были яркими, но не режущими глаза, в основном пастельными. Картина была не просто живописной. В ней присутствовало много уровней, слоев, сцен и сюжетов. Но все пронизывало одно чувство — чувство идеальной любви.

«Это было прекрасно». Филипп перевернулся на спину, не обращая внимания на слезы в глазах Марты. Она знала, что должна уйти из его жизни. Все было кончено.

Или только начиналось?

Джордж намеревался вскоре разорвать еще одну свою связь, впрочем, столь же короткую, как и все предыдущие. Лаура, последняя из длинной череды жертв его сластолюбия, лежала под ним, словно втянув Джорджа глубоко в себя. Она думала, что вот, наконец-то, сумела найти мужчину своей мечты. Молодой женщине и в голову не приходило, что у Джорджа имелись совсем иные планы, что после пяти дней их бурного романа эта интрижка стала ему надоедать и он был готов расстаться с очередной прелестницей. Для Джорджа история с Лаурой уходила в прошлое.

«Никогда не покидай меня», — умоляла она.

Но Джордж уже ушел. Ушел в себя, в какой-то глубокий уголок своего разума, куда он спрятался, укрывшись среди смутных теней и столь же смутных мечтаний. Думал он также и о симпозиуме, посетить который его убедил один из приятелей, и о том, какой ему видится в будущем собственная любовная жизнь. В отличие от

Марты, он не испытывал никаких трудностей, когда хотел что-либо провидеть. Ведь Джордж был актером и всегда легко монтировал у себя в голове нужную киноленту, чтобы потом прокручивать ее снова и снова.

«Помедленнее, милый, еще помедленнее», — умоляла Лаура.

Да нет же, какое там «помедленнее»! Наоборот, быстрее, быстрее, еще быстрее! Его разум мчал по всему миру в поисках подходящего местечка. Гавайи, Бали, Фиджи, многочисленные греческие острова... Он не мешал кинокамере своих мыслей свободно вести поиск, и, как это всегда случалось, вскоре в ее фокус попала именно та сцена, которую ему хотелось бы увидеть. Где-то у моря на вершине утеса стояла огромная вилла. И двое возлюбленных — он сам и его идеальная спутница — медленно поднимаются вверх по дорожке, погруженные в марево золотого света, а позади них еще медленнее садится солнце, погружаясь в ультрамариновую синеву воды. А еще он услышал звучание арфы и флейты, увидел танец дельфинов, ангела на оливковом дереве, голубей.

На следующее утро Марта попросила Филиппа уйти. Она впервые за несколько месяцев, ощущая приятное возбуждение, села за стол, чтобы еще раз воскресить в памяти посетившее ее видение. Но она все еще не была уверена, как ей поступить. Какая-то часть ее сознания требовала ничего не записывать, а нарисовать его, написать красками. Но Марту беспокоил вопрос: не поможет ли ей отказ от фиксации этой картины средствами живописи и не сумеет ли она, отказавшись от кисти и красок, оказать на Вселенную более сильное давление, чтобы побудить ее превратить эту мысленную картину в реальность. Возможно, Бог был великим художником и хотел бы сам написать это полотно с учетом предложений и пожеланий зрителей. Но у Марты не было полной яс-

ности в понимании своих предвидений будущего. Откуда они приходили, что означают и кто вправе иметь их. А еще ее волновало: вправе ли она считать себя провидицей, обладала ли она таким даром на протяжении жизни и является ли провидцем каждый, кого научили не верить самому себе.

В конце концов Марта, подумав, решила записать свое видение.

Джордж выскользнул из объятий Лауры на рассвете. Он оделся, на цыпочках вышел из ее квартиры, поймал такси и отправился в Баттери-парк, где наблюдал, как над Бруклином встает солнце.

У себя дома Джордж, чувствуя внутри невероятную пустоту, взял блокнот для записей и стал набрасывать свое видение будущего. Всякий раз после разрыва очередных отношений с женщиной он ощущал, как его сердце сжимается от одиночества и какого-то неосознанного желания, словно, расставаясь с женщиной, он каждый раз оставлял у нее частицу самого себя. Если такое и вправду происходило, то он уже оставил где попало столько этих частиц, что пора было задуматься, а осталось ли в нем хоть что-нибудь достойное сохранения.

Он продолжал писать — небрежно и быстро.

У Джорджа никаких проблем, связанных с провидением будущего, не возникало. Он знал, что уж кем-кем, но провидцем точно не был и даже никогда не рассматривал подобной возможности. С другой стороны, ему было дано то, что называется «золотой ручкой». Ведь его мечты всегда сбывались. Со странной регулярностью. Единственная проблема состояла в том, что обстоятельства, выглядевшие так хорошо и многообещающе в момент, когда они посещали его воображение, оказывались на поверку словно самой судьбой предназначенными для того, чтобы поспособствовать его очередному поражению в жизни.

Но сейчас он не сомневался, что способен реализовать в жизни тот удивительный фильм, который привиделся недавно его воображению. Не было только уверенности в том, что он хочет играть в нем главную роль.

Когда Марта закончила описывать свое видение, настроение у нее поднялось, да и оптимизма явно прибавилось. «Кто знает? — подумала она. — Сегодня пятница, день в самом разгаре, а тот самый симпозиум начинается как раз нынешним вечером».

Но сначала Марте надо было кое-что сделать. Она должна навестить свою собаку, которая находилась у ветеринара, а затем отвезти ее к одной из своих близких подруг и оставить там на уик-энд. Лулу, не очень крупная пятнадцатилетняя бордер-колли², была верной спутницей и компаньоном Марты на протяжении всей ее взрослой жизни. Два дня назад она отвезла ее к доктору Эпстайну из-за какого-то желудочного недомогания.

Едва Марта зашла в офис врача, как сразу же почувствовала, что случилась какая-то беда. Почему-то доктор Эпстайн не вышел в приемную, чтобы поприветствовать ее, как делал это всегда. Несколько лет назад они встречались, и результатом этих свиданий стали теплые дружественные отношения.

Кроме того, в офисе нигде не чувствовалось присутствия Лулу, и это было по меньшей мере странным.

Наконец-то доктор Эпстайн появился — появился, увы, только для того, чтобы сообщить Марте очень плохую новость. Лулу умирала. Застарелый рак желудка. И ничего нельзя было сделать.

Марту ошеломила эта весть, и весь ее оптимизм разом испарился. «Но как же вы, такой хороший врач и хороший человек, можете пойти на то, чтобы усыплять собаку?» — рыдала она на его плече. Потом отправилась домой и там, уткнувшись в подушку, снова плакала. На-

плакавшись вволю, она посмотрела на отпечатанные листки с текстом своего видения и решила добавить туда размышления о Лулу, возвращающейся к ней из страны мертвых. «А почему бы и нет, черт возьми?» — подумалось ей.

Направляясь на симпозиум, Марта чувствовала себя почти шизофреничкой — ведь у нее было чуть ли не самое настоящее раздвоение личности. В какой-то момент она испытала крайнюю безнадежность, словно ее вдруг лишили всего, что было для нее важным, и почувствовала себя так, словно ее жизнь уже никогда не войдет в нормальную колею. Но в следующую минуту ее заполнило ощущение взволнованного ожидания, будто бы с ней вот-вот должно произойти нечто новое и замечательное.

Возможно, она расплатилась со своими долгами: освободилась от Филиппа, принеся в жертву Лулу. А вдруг все эти утраты были каким-то образом необходимы, дабы подготовить ее к неким пока неизвестным обретениям? Конечно, по справедливости ей кое-что причиталось от всемогущих богов. Разумеется, в том случае, если боги могут быть должниками людей.

Даже когда Джордж пришел на симпозиум, посвященный отношениям между людьми, он все еще продолжал чиркать на салфетке, дополняя свое дивное видение какими-то деталями. Он пришел прямиком с пробы на роль, и его голова была больше занята образом Томаса Джефферсона³ в мюзикле под названием «1776»⁴, чем будущим своих любовных отношений. Конечно, это был не «Гамлет», но на представление, которое безусловно, ждет шумный успех на Бродвее, эта постановка вполне тянула.

А пока он раздумывал, не уйти ли ему с этого семинара прежде, чем он начнется. Но такой поступок слишком напоминал Джорджу о его главной проблеме во взаимоотношениях с женщинами. Он ведь их всегда

оставлял в самом начале романа. Поэтому Джордж направился к столу, где шла регистрация, полный не столько энтузиазма, сколько покорной безропотности человека, смирившегося со своей судьбой. И он практически не обратил внимания на какую-то девушку в красном платье, мимо которой ему пришлось протискиваться. Но чуть погодя, когда он поднял на нее глаза, та вдруг повернулась в его сторону, как ему показалось, словно в замедленной съемке. Джорджу подумалось, что он откуда-то знает эту ее манеру поворачиваться. Не слабо! У него перехватило дыхание.

«Дежавю⁵?» — засмеялся Джордж, когда их взгляды пересеклись.

Марта покраснела, а затем отрицательно pokrutila головой, отвечая скорее себе, нежели ему. «Что за высокомерный тип. А какой наглый!», — подумала она. И, резко отвернувшись, ушла, разгневанная на него и на себя.

Они пока еще не знали, что оба сделали крутой поворот на своем жизненном пути и начали двигаться в одном и том же направлении. У каждого из них потом появилась собственная версия развития дальнейших событий, но посетившее их одинаковое видение предсказывало, что их мечтания не только совпадают, но и обязательно сбудутся. А сейчас процесс их предстоящего сближения уже шел — на всех парах.

Способ № 1. Видеть с закрытыми глазами

Ваше видение, ваша высокая мечта — это ваш билет в будущее. Ваш путеводный маяк. Храните это предвидение, эту зовущую вдаль высокую мечту в своем сердце. Именно она, несмотря ни на какие трудности и препятствия, всегда и во всех испытаниях будет вести вас вперед, будет

указывать вам правильное направление и в конечном итоге приведет в новую действительность. Эта мечта станет для вас тем началом, у которого счастливый конец.

Часто мы склонны вступать в новые отношения, не имея ни малейшего представления о том, чего хотим и на какое их развитие рассчитываем. Мы вроде бы хорошо знаем, чего нам не хочется. Но есть ли у нас привычка хоть когда-нибудь остановиться, чтобы подумать и сформулировать для себя, чего же мы в действительности хотим? А ведь мысли, на которых вы сфокусировали свой разум сейчас, оказывают огромное влияние на ход и течение событий, которые будут происходить с вами потом. Альфред Хичкок планировал каждую деталь своих фильмов, прежде, чем начать съемки. Этот знаменитый кинорежиссер сразу представлял, каким будет кинофильм. А затем, начиная съемки с нуля, точно знал, где он сейчас находится и к чему движется.

Есть большое различие между высокой мечтой и фантазией. Фантазия существует исключительно в нашей голове. Самое характерное для фантазии, ее суть и природа — это нереальность. Предназначение фантазии состоит в том, чтобы дать человеку возможность сбежать от действительности и тем самым спастись от того, что он воспринимает как холодный, жестокий мир. Фантазии должны служить как бы предохранительным клапаном в ситуациях, когда дела складываются плохо. Они основываются на благих пожеланиях, надеждах и сказочках, поэтому фантазии всегда полны рыцарями на белых конях и девами, терпящими бедствие. Действие в фантазиях происходит ни здесь, ни сейчас. Да и как они могли бы сбыться? Иначе они перестали бы считаться фантазиями. Реальность часто может быть фантастической, но фантазия никогда не может быть реальной.

С другой стороны, провидения и высокие мечты вполне могут осуществиться. Вы в состоянии сделать так, что-

бы действительно обрести то, о чем мечтаете, — идеальные любовные отношения, которые продолжаются всю жизнь. Вы можете выработать в себе именно такое видение, стать провидцем-визионером, а затем войти в это видение и достичь реального воплощения такой действительности, которая отражает ваше видение, вашу высокую мечту.

Вступая с кем-то в отношения и начиная роман, полагайте ясным видением его счастливых результатов. Если вы последуете указанному совету, то сможете предпринять шаги, необходимые для достижения этих замечательных конечных результатов. А без такого видения, без высокой мечты о высокой любви вы лишь бредете во тьме, ваше чувство слепо. И вы в темную пытаетесь нащупать решения, в которые сами не верите.

Все мы нуждаемся в высокой мечте, чтобы она стала не только нашей путеводной звездой, но и звездой нашей удачи — той счастливой звездой, под которой родится наша любовь.