



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Сутра о принципе непривязанности . . . . .	6
Глава 2. Сутра о возвращении эмоциональных инвестиций . . . . .	18
Глава 3. Сутра о женственности и мужественности . . . . .	52
Глава 4. Сутра о том, как женщина может защищать себя . . . . .	82
Глава 5. Сутра о любви . . . . .	90
Глава 6. Сутра о власти и любви . . . . .	110
Глава 7. Сутра о психике и мозге . . . . .	121
Глава 8. Сутра о сознании . . . . .	137
Глава 9. Сутра о духовности в психотерапии . . . . .	154
Глава 10. Сутра о счастье . . . . .	179
Глава 11. Сутра о жалости к себе . . . . .	188
Глава 12. Сутра о внутреннем ребенке . . . . .	209
Глава 13. Сутра о шизофрении . . . . .	229
Глава 14. Сутра о личности и обществе . . . . .	259
Избранные афоризмы . . . . .	273
Река (Венок сонетов) . . . . .	287

# ГЛАВА 1

## Сутра о принципе непривязанности

Я был бы совершенно счастлив, если бы только не мои желания.

*Николай Линде*

То, что важнейшим принципом буддизма является принцип непривязанности, слышал, наверное, каждый. И что страдания являются прямым следствием привязанности человека. К... чему? Первая версия состоит в том, что привязанности к жизни вообще. Вторая, более естественная, — привязанности к желанным объектам. Но никто не знает доподлинно истинных слов Будды. Да если бы и знали, то все равно должны сами разобраться. Потому что Будда сам призывал к размышлению, а не к автоматическому согласию с авторитетом. Поэтому позволим себе порассуждать.

Почему привязанность является источником страданий? Да потому, что, желая нечто, но не имея возможности это получить, человек страдает. **Страдание равно неудовлетворенности желания.** Но можно же отказаться от желаемого? Если можно, то нет проблем. Типа: «Нет у меня океанской яхты, да и не надо! Может быть, и хорошо бы, чтоб была, но обойтись можно. Еще хлопот с ней не оберешься...»

Беда наступает тогда, когда и понимаешь, что надо бы «плюнуть и забыть», а не можешь! Тогда каждую минуту думаешь о том, что тебе что-то нужно, даже просто необходимо. А у тебя этого нет, и чувствуешь страдание наподобие напряжения

или боли, сильное влечение, которое невозможно удовлетворить, а без него чувствуешь себя несчастным, ситуацию — безнадёжной и т. д. Самый наглядный пример такого страдания — ломка у наркомана.

Если твои желания естественны и необходимы, например пить, есть и дышать, то отказаться от исполнения этих желаний ты никак не можешь — просто умрешь. Страдание твое тоже естественно, а достижение желаемого в принципе вполне реально. Например, привязанность детей к родителям является нормальной потребностью, способствующей выживанию детей; недостаток любви и заботы со стороны родителей вызывает страдания у ребенка. Такого рода страдания не могут рассматриваться как патологические, и религия не может учить отказу от естественных желаний, следовательно, не может осуждать и жажду человека жить. Это подтверждается тем, что буддизм утверждает, что никого нельзя насильственно лишать жизни. Следует уважать стремление всех живых существ жить, поэтому буддизм и осуждал жертвоприношение животных.

Значит, естественные желания, связанные с сохранением и продолжением жизни, не могут рассматриваться как патологические привязанности. Но если человек ест значительно больше, чем ему необходимо, и обретает избыточный вес, то это можно назвать патогенной привязанностью к еде, и она ведет к нездоровью и страданиям. Если он, наоборот, не может есть, как это происходит при анорексии, то это тоже следует рассматривать как патологическую привязанность к еде, через ее отрицание. Если человек патологически привязан к деньгам, как дядя Скрудж, то это страдание, лишаящее его же удовлетворения нормальных потребностей, поражающее безумным страхом потери денег. Если же человек относится к деньгам легкомысленно, тратит их безмерно и беспотолково, то это тоже отрицательная привязанность. То есть привязанность может быть со знаком как на превышение нормы, так и на ее преуменьшение, на плюс и на минус. Отсюда проистекает срединный путь, провозглашенный Буддой: «Струну перетянешь — она лопнет, а не натянешь — она не звучит».

Следовательно, желания, которые удовлетворяются естественно и просто, которые необходимы для осуществления жизни, которые не преувеличены и не преуменьшены, не вызывают страданий и не ограничивают свободу личности, не могут быть названы привязанностью в отрицательном смысле слова. **По сути, под привязанностью понимается вредоносная зависимость личности от любого объекта, к которому он прикреплен своими собственными желаниями, над которыми не властен.** Нечто, что невозможно получить или от чего невозможно отделаться. Но вокруг чего порой начинает строиться вся жизнь человека, вся его личность.

В различных терапевтических школах таким «магическим», привязывающим к себе объектом признавались различные психические (заметьте) явления. В теории З. Фрейда такой безусловной властью, создающей привязанность, обладало сексуальное удовольствие. На теории сексуального удовольствия и его эволюции в развитии личности строилась вся концепция. В теории А. Адлера ведущую роль играли понятия комплекса неполноценности и стремления к превосходству. В теории Э. Берна ключевую роль играют понятия поглаживания и родительские предписания.

Но практика показывает, что объектом привязанности может стать что угодно. Причем привязанность может строиться как на стремлении это получить, так и на стремлении это отвергнуть. Это может быть любимый, но бросивший вас человек, но это может быть и враг, которого хотелось бы победить, или неприятные воспоминания, которые хотелось бы забыть. Это могут быть деньги, которые вы потеряли, или боитесь потерять, или еще не смогли даже обрести, но уже только о них и думаете. Это может быть власть, слава, достижения, посмертная память людей о себе. Это может быть вина, долг, некоторая моральная догма, любимая идея, дача, машина, еда, животное, место, воспоминания, мечты, надежды и т. д. Это может быть привязанность к успеху, неудаче, мыслям о смерти, страху, прошлому или будущему, стыду или гордости и т. д. Это может быть секс, еда, алкоголь и т. д. Это может быть привязанность даже к боли и страданию, к депрессии или болезни. Важно не то, какой объект стал для вас столь желанным,

важно то, что вы неспособны его отпустить, отказаться от него. И не потому, что он критически важен для вашей жизни, а (пока) неизвестно почему. Вы действительно как будто привязаны какой-то веревкой к этому объекту, вас всегда тянет к нему, и вы можете отдалиться от него только на небольшое расстояние, вы в зависимости от него. Привязанность — это не только страдание по недостижимому, но еще и ограничение на свободу.

Наилучшим образом эта проблема может быть выражена с помощью метафоры о пойманной обезьянке. В Индии обезьянок ловят очень просто. Охотник выдалбливает тыкву, кладет внутрь приманку. Обезьянка сквозь узкое отверстие может засунуть лапку в тыкву и схватить приманку. Но кулачок уже шире отверстия, он не может выйти обратно, тем более с добычей. И вот обезьянка попалась! Она не догадывается, что, чтобы освободиться, необходимо разжать кулачок и отпустить свою добычу. Охотник совершенно спокойно подходит к обезьянке, и, как она ни бьется, он легко ее забирает себе.

Таким образом, **привязанность определяется не объективными обстоятельствами, а субъективными факторами наших страстей и ограничениями нашего восприятия ситуации.** Например, если бы обезьянка смогла увидеть ситуацию со стороны и понять, что стоит только разжать кулачок, и она окажется на свободе, то она, может быть, так бы и поступила. А может быть, поступила бы наперекор своему разуму и все равно держалась бы за желанный объект, потому что очень трудно поступить вопреки своим желаниям. Так и человек. Зачастую он понимает, что вредит самому себе, сознает, что следовало бы отпустить некоторый объект, без которого он вполне может прожить, и даже хорошо прожить, но он держится за этот объект во вред себе, из последних сил держится, теряя здоровье, благополучие, свободу и счастье.

Развивая тезис о привязанности как универсальной причине страданий человека, необходимо ответить на вопрос: **а почему человек привязывается к тем или иным объектам, почему именно к этим, а не к другим?** Традиционная психология, в том числе классический психоанализ, отвечает на это примерно так: происходит фиксация на желанном объекте, и человек

привязывается именно к этому объекту, может быть, потому, что этот объект соответствует некоторым важным потребностям данной личности, а может быть, потому, что когда-то ранее человек испытывал какие-то сильные чувства к некоторому раннему объекту (например, родителю), а теперь новый объект напоминает чем-то этот ранний объект, и происходит перенос старых чувств на новый объект (трансфер). В психоанализе основным влечением человека считается либидо, вот либидо и привязывается к тому или иному объекту, в основном в силу детских впечатлений. На самом деле механизм фиксации остается неясным. Фиксация происходит просто потому, что субъект встретился с привлекательным объектом в подходящий момент и состоялся контакт. Но не всякий контакт вызывает фиксацию. Некоторые контакты вызывают положительную фиксацию, а другие — отрицательную, то есть отталкивание. Почему — неясно. Впрочем, отталкивание тоже может стать формой привязанности.

**Наша теория состоит в том, что человек связывает какие-то свои чувства или даже части личности с объектом, инвестируя их в объект. Мечтая обладать объектом, человек уже что-то заранее отдает в образ своего контакта с объектом для мысленного обладания и как плату за свою мечту.** Как поется в песне «Не отрекаются любя» на стихи В.М. Тушновой: «За это можно все отдать!» Когда часть личности инвестируется в желанный объект, то эта часть придает объекту особую значимость, и объект начинает еще сильнее притягивать к себе человека, который уже ощущает какую-то магическую силу притяжения, которой он не в силах сопротивляться. Кажется, что притягивают желанные дивиденды, то есть то, что человек мечтает получить, но парадокс состоит в том, что и дивиденды в силу вложений становятся особенно ценными.

Так, например, можно думать, что силу притяжения к сексуальному партнеру определяет представление о тех наслаждениях, которые субъект мечтает получить. На самом деле само наслаждение определяется теми вложениями, которые были сделаны. Чем больше вы любите своего партнера, тем больше вложено и тем больше счастье! Чем больше вложения, тем сильнее верность. Партнер становится совершенно особым челове-

ком. Секс с кем-то другим обесценивает твои собственные вложения. Почему проститутки могут делать это со многими людьми? Да потому, что для них это просто работа! Поэтому они и говорят: «Не дай Бог в кого-то влюбиться!» Потому что влюбиться и означает совершить вложение, сделать «ставку» на кого-то одного. Тогда секс с другими становится неинтересным, порой даже отвратительным. Поэтому влюбленные проститутки не могут работать!

Зато влюбленный человек весь сияет, когда его любимый находится рядом с ним, даже простое его присутствие делает его счастливым. Он смотрит на любимого обожающим взглядом, готов все для него сделать, переживает любой признак равнодушия с его стороны к себе или интереса к кому-то другому. Поэтому делать капиталовложения в любимого человека необходимо, но одновременно рискованно. Не вложишь ничего — не получишь счастья! Вложишь все... и потеряешь, почувствуешь крушение жизни. Самое лучшее, когда оба партнера делают эмоциональные вложения друг в друга, любят друг друга и живут вместе. Эти взаимные вложения укрепляют их отношения, они дорожат друг другом еще и потому, что каждый является носителем целого капитала, полученного от другого.

Однако следует вернуться к привязанности. Получается, что привязанность — вещь неплохая, если она не вредит жизни и счастью. Она плоха, когда мешает нормальной жизни, счастью, здоровью и держит человека в рабстве, лишая свободы и выбора своего пути. Основой привязанности являются капиталовложения (или инвестиции в будущее). Это справедливо не только для любви, но и для карьеры, богатства, амбиций, славы, конкретных достижений и т. д. Любой объект, которого человек хочет достигнуть, наделяется им некоторым эмоциональным значением. Обретение этого объекта представляется ему удовлетворяющим самым высоким критериям, обеспечивающим ему счастье, если он его получит. Поэтому он не готов отпустить этот объект, хотя его счастье существует лишь в будущем и в воображении. **Поэтому основой привязанности являются наши надежды и мечтания! Потому что ради этого будущего мы привязываемся к объекту сейчас.**

Традиции психологии, и особенно коучинга, ориентируют человека на достижение своих целей, на успех и победу. Тем самым они способствуют усилению в людях привязанности, и счастьем считается только получение желаемого. Впрочем, и без психологии и коучинга мы постоянно желаем друг другу исполнения всех желаний, как будто это является главным, является смыслом всей жизни. Но парадоксально: люди, достигшие реализации своих желаний, очень часто испытывают разочарование и необходимость достигать все новых и новых целей. Они постоянно живут в привязанности и даже не думают, что можно жить как-то иначе. Причем, как правило, бывает одна главная привязанность, которая определяет всю стратегию жизни человека, все его устремления и помыслы, хотя он может думать, что действует свободно.

### **Случай первый. «Несчастный богач»**

Например, очень богатый человек говорит, что у него все есть, а счастья нет. Они с другом провели очень крупную сделку, на сотни миллионов долларов. Это потребовало от них больших усилий и осторожности. Они сделали все чисто и честно, но после совершения сделки они почему-то не испытали удовольствия.

— Я спрашиваю моего друга, — говорит он, — что он чувствует. А он отвечает: «Опустошение!» Вот и я — опустошение. Но при этом он все равно хочет продолжать свою гонку за богатством. Он не может расслабиться и просто делать то, что нравится.

— Почему? — спрашиваю я.

— Хочу быть первым. — Ответ.

— А зачем?

— Не знаю, хочу, и все.

— Хорошо. Представьте, что вы стоите на первой ступеньке пьедестала. Что это вам дает?

— Ну, я думаю, меня должны любить...

— Да? Кто же вас любить-то будет?

— Действительно, будут завидовать, может быть, даже ненавидеть...

— Тогда зачем?

— Не знаю, хочу, и все!

— Ну хорошо. Вот стоите вы на этой ступеньке, кто-то подходит и вешает вам медаль на грудь... Кто это?

— Что? Неужели мама?!

— Конечно, мама! Ведь мама всегда вам говорила: «Добивайся, сынок, терпи, сынок, стремись, сынок, будь лучшим, сынок!» И своим примером она показывала вам, как надо жить, она же была трудоголиком, всегда на доске почета на своем производстве... Получается, что вы живете ради маминого одобрения. Она же не говорила вам: «Получай удовольствие, сынок, отдыхай, сынок, радуйся, сынок!»

Таким образом, этот **богатый человек был привязан даже не к деньгам и не к успеху, а к маминым предписаниям, желая получить ее одобрение. Это было истинной целью. Вся жизнь строилась исходя из этого.**

Не знаю, как он живет сейчас, надеюсь, он смог разрешить себе получать счастье, которое он заработал тяжелым трудом. Я постарался освободить его от привязанности к маминым советам, показать, что можно жить как-то иначе.

### **Случай второй. «Богатство прадеда»**

Молодая женщина вдруг стала страдать по поводу того, что ее прадед потерял в революцию все свои богатства, а могли бы все сейчас жить очень счастливо и в изобилии! Она считала, что она должна вернуть то, что у нее отняла революция. Она старалась вернуть (через образы) те ресурсы, которые были утрачены ее предками для создания богатства. Надо ли объяснять, что у нее ничего не получалось? У нее даже стала хронически болеть правая рука, которой она пыталась добыть эти утраченные ценности.

Мне пришлось объяснить ей, что она неверно понимает метод возвращения инвестиций, применяемый в эмоционально-образной терапии (ЭОТ). Исходя из идеи непривязанности, **мы предложили ей отпустить богатства из прошлого.** Сначала она была в «легком шоке» и не смогла выполнить инструкцию. Тогда я объяснил ей, что она не может отпустить богатство только потому, что она вложила в него свои мечты и надежды

жить бесппроблемно. Ей нужно забрать не богатство, а свои неоправданные мечтания. Иначе она подобна той обезьянке, которая схватила приманку и не хочет разжать кулачок.

Под влиянием этих объяснений женщина поняла, что она почему-то считала, что жить без утерянных богатств как бы невозможно, а ведь ее предки потеряли богатство, но жили, женились, рожали детей, работали, праздновали, любили друг друга... Тогда она приняла решение и легко забрала те чувства, которые вложила в недоступное богатство из прошлого. Как только она это сделала, тут же смогла отпустить это богатство, которое даже не принадлежало лично ей никогда. Тут же ее рука перестала болеть, а она сама стала весело смеяться, как человек, освободившийся от тяжелой работы, вместо нее обретя радость жизни и свободу. Она согласилась с достигнутым результатом, но была поражена, что вся работа была сделана за пятнадцать минут, в то время как она думала, что такую тяжелую проблему придется решать как минимум полтора часа.

В данном случае привязанность была также не к богатству как таковому, а, скорее, к мечте о легкой, счастливой и обеспеченной жизни. Эта женщина жила трудно и далеко не богато, поэтому ее мечты вполне понятны, но они привели ее к привязанности и психологическому рабству, парализовали ее способность радоваться жизни и решать текущие задачи. Вместо этого она растрчивала свои силы в мечтаниях каким-то чудом вернуть «прошлогодний снег» и находилась в депрессивном состоянии, поскольку все равно не могла этого добиться.

### **Случай третий. «Невозвращенный долг»**

Этот случай должен быть интересен очень многим, поскольку с подобной ситуацией сталкиваются люди весьма часто, можно сказать, что все люди, в той или иной степени. Недаром в главной христианской молитве «Отче наш» есть такие слова: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим». Долг может быть не только денежным, но и моральным или каким-то еще другим.

Бизнесмен (уже немолодой) пришел на консультацию по поводу того, что его бывший партнер несколько лет назад взял у него в долг большие деньги, обещав создать выгодный совместный бизнес и вернуть эти деньги с прибылью. Но на самом деле тот не только не создал выгодного бизнеса (или создал его только для себя), но и не вернул долг ни с прибылью, ни в каком другом виде. Он даже ничего не объяснил обманутому другу. То есть вначале он еще какое-то время обещал, что все вернет, а потом даже перестал общаться, брать трубку телефона. Надо ли говорить, что клиент был очень зол, но не хотел, да и не мог прибегнуть к каким-то крутым мерам, он надеялся на психологию.

Естественно, у меня не было рычагов воздействия на должника, и я не мог что-то посоветовать клиенту. Вообще психолог решает только две задачи: он помогает клиенту разобраться в самом себе и помогает клиенту что-то изменить в себе. Мы не можем влиять на третьих лиц и даже не имеем такого права, даже если бы могли. Поэтому, добросовестно рассмотрев всю историю и все теоретически возможные варианты решения, я пришел к выводу, что клиент все равно не сможет вернуть свои деньги. Даже если он каким-то чудом получит их, то для этого ему не надо страдать, злиться и испытывать депрессивные состояния.

Поэтому я сказал ему:

— Вы все равно не вернете свои деньги! Вам надо их отпустить!

Он был в шоке от таких слов, ничего подобного он не ожидал:

— Меня просто трясет от ваших слов! Эти деньги сейчас мне оченьгодились бы! — сказал он.

Его тело действительно как-то сотрясилось, видимо, от сдержанного возмущения. Я объяснил ему свою позицию и добавил:

— Вы можете вернуть только лишь свои надежды, которые вы вложили в то, что этот человек принесет вам прибыль. Ту слепую веру, которая заставила вас доверить свои ресурсы ему. Хотя вы сами упоминали, что другие люди предупреждали вас, что ему не следует доверять. Вам надо вернуть все ваши эмоциональные вложения в этого «друга» и после этого спокойно