

Оглавление



Введение	7
<i>Глава 1. Хотите помочь — начните слушать</i>	<i>14</i>
<i>Глава 2. Неважно, чего человек не знает</i>	<i>39</i>
<i>Глава 3. Нельзя ускорить то, что было долго похоронено</i>	<i>63</i>
<i>Глава 4. Гнев — воспроизведение травмы</i>	<i>81</i>
<i>Глава 5. Тот, кто отталкивает вас, — борется с болью</i>	<i>104</i>
<i>Глава 6. Многообразие — путеводная звезда сострадания</i>	<i>131</i>
<i>Глава 7. Границы — это проявление любви к себе</i>	<i>152</i>
<i>Глава 8. Благодарность всегда уместна</i>	<i>171</i>
<i>Глава 9. Принимайте все как есть. Дискомфортно? И пусть!</i>	<i>192</i>
<i>Глава 10. Время — лучший лекарь</i>	<i>212</i>
Заключение	234
Благодарность	237
Об авторе	239

ДЖУЛИ ДИТТМАР,
твоя дружба — один из величайших
даров, что я получал в жизни.
Спасибо за это прекрасное
путешествие и за новую главу,
которую мы начали.

Введение



Вот она, отправная точка моего повествования. Я сижу перед монитором в мире, который все еще привыкает к ношению масок и соблюдению социальной дистанции; в мире, где из поколения в поколение передается расовая ненависть; в мире, содрогнувшимся от жестоких террористических атак. Люди отдалились друг от друга, разделенные по гендерному и культурному признаку, идеалам и мировоззрениям. Со временем эти трещины в обществе стали только глубже, а некоторые превратились в настоящие социальные пропасти.

Пока многие считают нынешнюю ситуацию безысходной, я вижу в ней прекрасную возможность пробудить и усилить нашу осознанность. Что, если как раз подобного толчка к действию нам и не хватало? Что, если нынешние конфликты на самом деле — шанс познать истинную гармонию и единение? Что, если эта растущая боль отчуждения необходима для перехода к более осознанному и отзывчивому обществу? Может быть, именно здесь начинается Эра Водолея — время открытости и широких

взглядов, так не похожее ни на одно другое в истории человечества.

Чтобы вступить в новую эпоху, важно понимать: не стоит бояться принимать наши различия, ведь любое из них может сделать взаимопонимание и отношения глубже. Порой нам все еще кажется, что духовность — это что-то очень личное, но на самом деле она необходима обществу в целом для объединения, и осознание этого сегодня очень быстро распространяется от континента к континенту. Когда появляется возможность индивидуального и коллективного роста, то сразу же возникает потребность в наборе особых навыков. Чтобы стать лучше любого из предыдущих поколений, мы должны быть готовы открыть сердце и выразить окружающим те уважение, признание и поддержку, которых заслуживает каждый из нас. Если нам суждено стать более осознанными и сострадательными, то и наши ежедневные действия должны быть основаны на соответствующих принципах. Только так мы воплотим собой те перемены, которых сами же и ждем. Вот почему вы здесь — чтобы нести в мир ценности, заложенные в этой книге.

Трансформирующая сила безусловного принятия

Возможно, вы задаетесь вопросом, что значит «безусловное принятие». Автор и преподаватель Хизер

Плетт описывает это как готовность быть рядом с другим человеком независимо от переживаемого им опыта, не осуждая и не принижая, не пытаясь повлиять на его решения или их результат. Когда ты действительно принимаешь кого-то, ты даришь ему безоговорочную поддержку, но отказываешься от стремления контролировать каждый его шаг.

Рида Уокер, клинический психолог, исследователь и профессор Хьюстонского университета, дает дополнительное толкование: «Безусловное принятие... означает проявлять инициативу, не навязывая своего мнения, проявлять эмпатию к ситуации или обстоятельствам другого человека, давать ему время на осознание и выражение своих зачастую противоречивых чувств, а также быть готовым выслушать и поддержать, не критикуя».

Чтобы понять важность безусловного принятия, необходимо осознавать, что у любого человека есть собственный путь духовного роста и достижения эмоциональной зрелости. Мы управляем своей жизнью при помощи сознания. А наше сознание, в свою очередь, является частью единого неделимого разума Вселенной, природа которого — постоянное развитие, расширение и движение вперед. Поэтому каждое мгновение наша жизнь создает для нас самые разные обстоятельства и подбрасывает решения, которые могут помочь нам перейти на новый уровень осознанности. Каждый сам решает,

как и когда ему начинать карабкаться к вершинам, чтобы поддержка окружающих помогла пройти весь путь и не свернуть с дороги.

Искренне поддерживая себя или других, вы несете в мир прекрасную идею: несмотря на то что у каждого свой путь, никто никогда не бывает одинок — даже если порой кажется совсем иначе. Любое взаимодействие может послужить выходу на более высокие уровни развития, а значит, каждая встреча, независимо от результата, дает бесчисленные возможности для объединения людей. Чем больше мы осваиваем искусство безусловного принятия для собственной трансформации и роста, тем легче нам будет противостоять возможным трудностям в общении, даже когда другие люди руководствуются какими-то искаженными представлениями о мире и их поведение продиктовано болью и страхом.

Эта книга — ресурс, который поможет вам мудро разрешать конфликтные ситуации. Она станет подспорьем для каждого, особенно для чувствительных и эмпатичных людей, и поможет с храбростью, уверенностью и состраданием принимать все перипетии нашего постоянно меняющегося мира.

Здесь я подробно рассказываю о десяти принципах, которые помогут перейти от трудностей взаимоотношений к созданию пространства для доверия и близости. Каждая из глав поможет развить

определенные качества, которые позволят вам реагировать на все осознанно, не поддаваясь эмоциям. Там же вы найдете ключевые фразы, которые помогут применить описанные принципы на практике, расширить собственное восприятие, помочь развитию близких людей и внести вклад в эволюцию нашего хаотичного мира. Я также поделюсь своими личными историями и расскажу, как такое открытое, сердечное общение вошло в мою жизнь.

Важно помнить, что овладение этим искусством очень похоже на практику йоги. Нельзя просто принять позу и ждать достижения совершенства с первой попытки. Нужно медленно приспосабливаться к позе и даже менять ее в соответствии со своими потребностями, сильными и слабыми сторонами. Во многом то же касается безусловного принятия. Пожалуйста, относитесь к себе бережно.

Если вы готовы поднять забрало эмоциональной защиты, отказаться от вербального оружия и начать исследовать реальность по-новому, я с радостью дарю вам идеи и необходимые инструменты для разрешения конфликтов, которые могут возникнуть в процессе.

Признав, что объединение разных точек зрения может многому нас научить, мы вдохновим друг друга проложить дорогу из неразумного настоящего к многообещающему и осознанному будущему.

Итак, начинаем...

Пусть эта книга поможет вам решить, как ответить на вечный вопрос: «Когда ситуация покажется безысходной и невыносимой, что я скажу себе и окружающим?»

Пусть десять принципов и качеств, описанных в этой книге, помогут превратить поток едкой внутренней критики в ободряющий внутренний диалог.

Пусть они научат бережно относиться к ранам, скрытым в глубине вашего сердца и таящимся в душе каждого из нас.

Пусть они помогут примириться с болезненными воспоминаниями, простить тех, кто не смог поступить лучшим образом, и научат сохранять безмятежность духа независимо от того, как ведут себя окружающие.

Пусть они сделают ваши отношения с людьми глубже, помогут почувствовать вкус жизни, открыться миру и проявить себя.

Пусть они наполнят вас энергией и научат, как поддерживать других, не жертвуя при этом всем своим временем и силами.

Пусть они освободят вас от тисков перфекционизма, созависимости и потребности угождать и вернут свободу, на которую вы имеете полное право.

Пусть они помогут вам стать невосприимчивыми к бессознательным действиям тех, кто проецирует

свои страхи на окружающих, пытаюсь избежать боли.

И, прежде всего, пусть они помогут осознать границы вашего и чужого опыта, чтобы делать осознанный выбор, расширяющий возможности, а не подхватывать чужие ошибочные модели поведения.

От всего сердца благодарю вас за то, что вы решили вступить на этот неизведанный путь собственной эволюции и внести вклад в общее развитие: свое, своих близких, тех, кто научился слышать, и тех, кому еще предстоит это сделать.

Спасибо за ваш интерес к трансформирующей силе безусловного принятия в это значимое время, когда так важно просто позволить этому совершенному процессу человеческого перерождения произойти.

Во имя света, жизни, любви,

Мэтт Кан

Глава 1

Хотите помочь — начните слушать



Прежде чем стать духовно развитым человеком, я был чувствительным и эмпатичным ребенком и по ошибке считал, что, если люди слишком эмоционально выражают свои переживания, значит, они плохо относятся ко мне. Еще больше мою жизнь осложняло то, что я был одновременно открытым, любознательным и рассеянным. Когда живой интерес ко всему на свете соединяется у тебя с неспособностью полностью на чем-то сосредоточиться, ты можешь легко оказаться в замкнутом круге. Кроме того, это сочетание может привести к постоянным духовным поискам, которые не дают никакого результата. Помню, как в те времена я мечтал подружиться с другими детьми, но в то же самое время просто не мог находиться рядом с ними. Мне хотелось разузнать все про тех незнакомых ребят, которые бегали по школьному двору,

и я с интересом подходил знакомиться. Но когда они начинали открыто о чем-то рассказывать, мне было дискомфортно.

Теперь, уже будучи взрослым человеком, я отлично понимаю, что тогда со мной происходило. Мое детство прошло в семье созависимых функциональных алкоголиков (люди, имеющие алкогольную зависимость, но сохраняющие социальные функции. — *Ред.*). Родители были разумными, любящими и поддерживающими, но в то же время и эмоционально нестабильными людьми. Я вздрагивал, сжимался или замыкался в себе от одного только тона или громкости их голоса. Особенно если слышал «Мэттью!» вместо привычного «Мэтт» — ведь это значило, что сейчас меня начнут отчитывать. По этой же причине я стал слишком осторожным. Находясь в этой атмосфере созависимости, я начал бояться самовыражения — поскольку оно, как мне тогда казалось, провоцировало эмоциональные реакции родителей. Так зародилась мысль, что само мое существование может причинить кому-то боль.

Теперь я осознаю, что мама с папой были моими первыми моделями «внешнего мира». Их эмоциональные вспышки научили меня бояться других людей — того, что мое присутствие причинит им вред, или что они в любой момент на меня накинутся. Чтобы защититься, я научился замыкаться в себе и пропускать гневные тирады родителей