

Содержание

Предисловие Тами Саймон.....	9
Введение.....	13
1. Развивающий подход.....	27
2. Плодотворный подход.....	67
3. Диалог между развивающим и плодотворным подходами.....	103
4. Переживание тревоги и борьбы.....	137
5. Воплощенное сознание.....	173
6. Любой опыт отношений является относительным.....	211
7. Отношения как развивающий путь.....	247
8. Позитивный образ мышления, независимый от обстоятельств.....	287
Благодарности.....	317

С глубочайшей признательностью посвящается

моим родителям, Кэй и Флойду

моим сестре Барбаре и брату Дэвиду

моей жене Риве и моим дочерям Рашель, Сиэль и Елене

*моим учителям Чогьяму Тругне Ринпоче, Шилге Тензину
Ринпоче и Чатралу Ринпоче*

Предисловие Тами Саймон

Одна из областей исследования, которая бесконечно увлекает меня, — подобно драгоценному камню, который я мог бы держать в руках, вертеть и постоянно восхищаться, — заключается в следующем: как соотносятся открытия в области медитации и открытия в области психотерапии? Как нам создать здоровое Я, в то же время избегая какого бы то ни было устойчивого Я?

Когда у меня появилась возможность поговорить с Брюсом Тифтом, самым известным буддийским психотерапевтом в Боулдере, безусловно, я хотела затронуть этот важный вопрос и исследовать его. Возможно, Брюс помог бы мне понять: как сочетаются буддийский путь и путь психотерапии? Я точно знала, что получаю огромную пользу от регулярной работы с психотерапевтом (например, другие люди, особенно мой близкий партнер, признавались, что в отношениях со мной стало гораздо проще). Я также знала, что получаю огромную пользу от практики медитации, открывая для себя, как отдыхать и наиболее комфортно себя ощущать в широком, открытом пространстве осознания. Но эти два подхода казались мне отдельными направлениями. Возможно, Брюс мог бы помочь мне понять и сформулировать единое видение?

Когда я спросила Брюса об этом, а также о том, как он работает со своими клиентами и студентами, он ответил мне: «Я чередую буддийский подход с психотерапевтическим *безо всякой надежды на разрешение проблемы*».

«Это как? Неужели нет никакой надежды на разрешение?» Я пытаюсь отыскать ту единую великую теорию, и как раз этот «эксперт» объясняет мне, что он чередует оба подхода, — исходя из того, что необходимо в данный конкретный момент, — зная, что у каждого пути есть свои «белые пятна» и плюсы.

Размышляя над его ответом, я вдруг почувствовала себя так, словно нахожусь на пляже и пью пина-коладу. Я сказала об этом

Брюсу. Он улынулся мне, как будто говоря: «А что собственно в этом плохого?» Может быть, это диалог, встреча, если хотите, между учениями буддизма и практикой психотерапии, направленная не на окончательные выводы, а на то, чтобы как можно больше раскрыть свое сознание, как если бы мы сидели на пляже и смотрели на океан? Может ли исследование быть таким же объемным, приятным и лишенным проблематики?

Брюс Тифт — необычный преподаватель. Он пишет и учит, основываясь на собственном опыте и на том, что наша жизнь — это не проблемы, которые нужно решать. Он подходит к встрече буддизма и психотерапии наиболее прагматично, стараясь использовать лучшее, что может предложить каждый из этих подходов, интегрируя противоречивые энергии, которые открываются ему.

Его специализация, если хотите, — это нежелательные, заброшенные, отверженные части, то есть те части нас самих, от которых мы предпочли бы отречься, а не противостоять им. В книге «Уже свободен» Брюс снова и снова призывает нас обращать внимание на наши проблемы, а не отворачиваться от них. Итак, почему же это может представлять интерес? Почему мы можем захотеть обратиться к своему страху, тревоге и чувству отчаяния? Брюс делает очень верное замечание о том, что если мы хотим быть *свободными*, то нам не следует огораживаться от переживаний, которых мы избегаем всю жизнь. Если мы хотим испытать то, что Брюс называет «неразделенностью», тогда нам нужно обладать способностью переживать интенсивные (в том числе нежелательные) переживания, не отворачиваясь от них и не защищая себя от этой интенсивности.

По словам Брюса Тифта, «здравомыслие — это процесс, противоречащий инстинктам». И поначалу, конечно же, возникает ощущение, что это действительно противоречит инстинктам — повернуться лицом к тому, что причиняет боль и ужас. Разве я не должен бежать так быстро, как только возможно, в противоположном направлении? Но, как ни странно, противодействие инстинктам оказывается чрезвычайно действенным. Если мы сможем встретиться лицом к лицу со своими наихудшими страхами, то, возможно, они перестанут тайно управлять нашей жизнью. А

откуда берется настоящая уверенность, если не от осознания того, что мы можем справиться с любым опытом, который встречается на нашем пути?

Итак, как же нам взаимодействовать с трудным и нежелательным? Брюс учит своих клиентов и студентов тому, как практиковать то, что он называет «непосредственным воплощением»: где бы мы ни находились, непосредственно «здесь и сейчас» мы переживаем наши физические ощущения без анализа или интерпретации. Мы ощущаем спазмы в животе, тепло в руках, биение сердца. Мы находимся в этом «здесь и сейчас» и продолжаем находиться там.

В моей собственной жизни эта практика «непосредственного воплощения» оказалась крайне важной. Часто, когда я оказываюсь в невротическом состоянии, беспокоясь о той или иной вымышленной возможности, мне явно необходимо вернуться к «непосредственному воплощению». В моем теле происходит нечто такое, чего я избегаю, мысленно прокручивая в голове одно и то же. На самом деле, Брюс пишет: «Развоплощение — это необходимое условие невроза».

Брюс Тифт мудр, провокационен и, прежде всего, практичен. «Уже свободен» — это не столько теория, сколько практическое руководство по осознанию открытости нашего бытия. Подход Брюса к свободе не трансцендентный, а всеобъемлющий. Свобода, которую описывает Брюс, — это не свобода от какого-либо опыта, а свобода, которая приветствует любой опыт как разумный и значимый.

Возьмем, к примеру, переживание тревоги. Брюс предлагает совет, противоречащий инстинктам, который гласит, что мы можем «принять чувство тревоги как приближение к открытому состоянию сознания». Вместо того, чтобы относиться к тревоге как к чему-то, от чего следует избавиться, нам предлагается «отдаться этому опыту», оставаясь с этим опытом и открывая для себя его разумность. Существует очень много книг и учителей, которые пытаются «вылечить нас» или «прокачать наши навыки», поддерживая нас в том, чтобы идти и добиваться чего-то позитивного в будущем. Подход Брюса совсем иной. Что, если мы уже свобод-

ны? Что, если даже наша сильная тревога на самом деле не является проблемой, а, согласно Брюсу, является «разумной реакцией на восприятие беспочвенности с точки зрения Это»?

Быть в состоянии справиться с беспокойством, когда мы одни, можно, занимаясь медитацией или лежа в постели, — это один из способов; но, по моему опыту, справиться с тревогой в отношениях — это совершенно другое. В книге «Уже свободен» Брюс пишет, что за сорок лет его отношений (действительно любящих и преданных отношений) он «каждый день испытывал беспокойство». Это утверждение стало абсолютным шоком для меня, но при этом стало и глотком свежего воздуха, и ощущением нормы! Большинство духовных учителей, которые пишут о проблемах бытия, никогда не обсуждают проблемы в отношениях, но, по моему опыту, большая часть нашего личностного роста заключается именно в этом. К счастью, Брюс посвящает две главы изучению наших моделей поведения в интимных отношениях и тому, как мы можем извлечь пользу из учений буддизма и психотерапии, чтобы понять, что именно провоцирует нас и почему, как заменить вину личной ответственностью и как обрести свободу в интимной жизни, которая будет удовлетворять нашу потребность в сепарации, а также нашу потребность в близости.

Брюс Тифт склонен к конфронтации. Он сталкивает нас с нашей привычкой убегать и с нашей свободой. Книга «Уже свободен» — это процесс исследования, некий способ самосознания и, в конечном счете, возможность обрести свободу, которая вбирает в себя все.

Введение

Не так давно ко мне в кабинет вошел молодой человек лет тридцати — назовем его Дарреном. Он искал помощи в связи с повторяющимся паттерном в его жизни. Говоря кратко, ему было очень трудно доводить до конца почти все, что он начинал. Он прекращал отношения, как только они становились слишком серьезными; он находил повод сменить работу или даже карьеру как раз тогда, когда успех был совсем близок. И хотя он экспериментировал с различными терапевтическими школами и духовными практиками, вряд ли это приносило ему какую-то пользу.

К середине жизни Даррен подходил с осознанием того, что ему так ничего и не удалось толком достичь, будь то отношения, карьера или духовный путь. Он проделал достаточную работу для понимания того, что проблема в нем самом, но все равно ощущал полную безнадежность в отношении изменения паттерна.

Даррен ни в коем случае не одинок в своей проблеме. Такого рода повторяющийся паттерн каждый день приводит клиентов, как отдельных людей, так и пары, в мой офис. Некоторые обращаются ко мне, когда переживают неблагоприятные жизненные обстоятельства, но большинство людей, которых я вижу, страдают от хронических проблем — поведенческих сценариев и опыта, который не отпускает их годами. Обычно люди чувствуют, что в какой-то степени причина проблем в них самих. Возможно, как и у Даррена, у них есть проблемы с поддержанием успешных отношений, получением удовольствия от работы или от результатов своей духовной практики. Возможно, они ощущают оторванность, не имея возможности получать удовольствие от жизни, созданной ими самими. Или, быть может, проще говоря, им трудно чувствовать себя счастливыми и довольными, ведь они точно знают, что могли бы жить более наполненной жизнью. Возможно, и вы взяли в руки эту книгу по схожим причинам.

На протяжении более чем тридцати пяти лет практики я исследовал и работал с различными подходами, направленными на осознание и освобождение от глубоко укоренившейся обусловленности, которая удерживает нас в этих исторических паттернах — часто эти паттерны сопровождают нас всю нашу сознательную жизнь. Я использовал свой собственный опыт (а это наиболее эффективный метод), и моя практика трансформировалась в некую комбинацию западной психотерапии и традиционного буддизма. Используемые вместе в постоянном диалоге, эти два стиля дают нам руководство, как мы можем освободить себя от ненужных страданий и испытать свободу, которая уже присутствует в нашей жизни.

После многих лет работы в этом направлении и практики со своими клиентами, я с радостью поделюсь своим опытом с вами.

Освобождение себя

Клиенты обращаются ко мне по разным причинам: это могут быть проблемы в отношениях, личные проблемы, проблемы на работе. Но за всем этим стоит самое главное: в каком-то смысле эти люди не чувствуют себя свободными.

Что я имею в виду под словом «свободный»? Свобода по природе своей не так просто поддается определению. По-видимому, она включает в себя такие качества, как свежесть и спонтанность, экспансивность, удовлетворенность и благополучие, полнота, открытость сердца и открытое осознание. Свобода также воспринимается как то, что приносит удовлетворение и нечто значимое, а не как средство или условие для какого-то высшего блага.

Напротив, многие из наших более привычных целей — хорошие отношения, здоровье, деньги, политическая и социальная справедливость и т. д. — обычно рассматриваются как *условия*, которые должны привести к большему благу. «Если бы у меня было здоровье получше, если бы было больше денег и т. д., *тогда* я был бы счастлив». Когда свобода присутствует в нашей жизни, жизнь не становится идеальной, но у нас есть ощущение, что все так или иначе работает и решается. С другой стороны, когда мы не чувству-

ем себя свободными, нам кажется, что что-то мешает нам испытывать радость и удовлетворение. Иногда у нас есть это чувство завершенности и присутствия, и на каком-то уровне мы знаем, что оно доступно в любой момент. Но что-то в нашей жизни кажется неправильным, и это вызывает у нас чувство недовольства. Когда клиенты впервые оказываются в моем кабинете, я почти всегда вижу за конкретными проблемами, с которыми они сталкиваются, это чувство элементарной неудовлетворенности.

Когда мы говорим об освобождении, мы подразумеваем, что уже переживаем своего рода тюремное заключение. Мы говорим, что есть что-то, что нам нужно решить или устранить, чтобы ощутить свободу. Поэтому основной темой моей работы является исследование природы любого такого препятствия. Чувствуем ли мы себя в плену своей жизни из-за жизненных обстоятельств? Из-за нерешенных вопросов прошлой истории? Или же наше тюремное заключение в большей степени связано с тем, как мы относимся к своему опыту?

Первая точка зрения в основном относится к западной психотерапии. Согласно западной традиции, в нашей жизни есть реальные трудности, которые можно и нужно решать. Цель западной терапии состоит в том, чтобы улучшить наше самоощущение и жизненные обстоятельства, чтобы мы могли чувствовать себя более свободными, более удовлетворенными и более вовлеченными. Вторая точка зрения — буддийская, а именно: то, *как мы относимся к* тому, что переживаем, даже важнее, чем само переживание. Очевидно, что для большинства из нас имеет огромное значение, здоровы мы или больны, бедны мы или у нас достаточно денег, переживаем ли мы депрессию или на душе у нас легко. В буддийской же парадигме то, как мы относимся к каждому из этих переживаний, на самом деле оказывает большее влияние на наше чувство свободы, чем сами обстоятельства. Таким образом, в западном подходе, который я также буду называть *развивающим подходом*, мы пытаемся, соответственно, улучшить себя и свои обстоятельства. В буддийском же, или *плодотворном* подходе, наша работа заключается не в том, чтобы улучшить наше восприятие, а в том, чтобы предложить сдвиг в перспективе, чтобы мы были го-

товы и могли полностью отдаться любому опыту, который у нас может быть, каким бы он ни был.

Последние тридцать пять лет я занимаюсь тем, что стараюсь интегрировать передовые технологии в терапии с тем, что можно назвать важнейшими аспектами в буддизме. И то, и другое представляются крайне важным, но при этом достаточно ограниченным и не способным решать все проблемы. Кто-то ценит терапию и с осторожностью относится к духовному пути; другие очень заинтересованы в духовном пути и несколько цинично относятся к терапии. Мой опыт показывает, что хотя польза и важность и того, и другого несомненны, до конца примирить их не представляется возможным. На мой взгляд, основные предпосылки терапии, а также видение и практика духовного путешествия не могут быть объединены в единый путь. Терапия, как выражение западной культуры, принимает как данность то, что мы являемся независимо существующими Я. Поэтому имеет смысл защищать и улучшать это Я. И наша задача состоит лишь в том, чтобы сделать это наиболее грамотно. Буддизм же утверждает, что наше переживание того, что мы являемся отдельным Я с некоторой сущностной природой, ошибочно. Поэтому наша задача состоит в том, чтобы исследовать эту видимость, постараться увидеть то, что за этим стоит, и ощутить свободу, возможную благодаря открытому осознанию и состраданию, а не личному Я в качестве нашей первоосновы. Фундаментальная несовместимость этих двух подходов — это то, что я нахожу наиболее плодотворным и интересным в работе.

Два разных подхода

Идеи, подходы и практики, рассматриваемые в этой книге, берутся не только из моей клинической работы с клиентами, но и, что самое главное, из моего личного опыта. Я никогда не чувствовал себя комфортно, принимая чужие идеи, не проверив их сам. И западная психология, и буддизм занимали центральное место в моем личном путешествии, начиная с того момента, когда мне еще было двадцать с небольшим.

После колледжа я поступил в аспирантуру по клинической психологии, но прекратил учебу ровно через год. Точнее, я сбежал отсюда с криками и воплями. Казалось, это подразумевалось само собой, что любой, кто изучает психологию, по определению вменяем, а любой человек в кресле клиента по определению невротик (или того хуже). Это необоснованное предположение настолько не понравилось мне, что я решил покинуть программу, а вскоре после этого и страну. Я провел два очень важных года за границей, путешествуя на мотоцикле по Европе, Северной Африке и Западной Азии. В Индии и Непале я познакомился с тибетской общиной и очень заинтересовался тибетским буддизмом. После возвращения я повстречал своего учителя, Чогьяма Трунгпу Ринпоче, тибетского ламу, который переехал в Соединенные Штаты и начал преподавать буддизм простым обывателям.

В этой традиции я нашел сложное и глубокое понимание природы ума, практические способы работы с самыми сложными переживаниями и подход, основанный на нашем величайшем потенциале, а не на патологии. Когда Трунгпа Ринпоче основал Институт Наропы, благодаря ему была создана магистерская программа по психологии, на которую я вскоре поступил. В то время, в 70-е годы, никто толком не знал, как интегрировать терапию и буддизм, поэтому наши занятия с очень опытными западными психотерапевтами чередовались с уроками буддийской практики и теории. Оглядываясь назад, можно с уверенностью сказать, что это был удачный опыт: мы были вынуждены придерживаться этих двух подходов, так как совершенно не понимали, как они могут быть интегрированы. (У самого Трунгпы Ринпоче не было видимых проблем с противоречивыми энергиями. С одной стороны, он поощрял наше обучение, а с другой — описывал терапевтов как «космических стервятников», живущих за счет чужого опыта.)

Со временем эта работа стала все больше и больше увлекать меня. Я думаю об этом каждый день. Каждый день, за некоторыми исключениями, я спрашиваю себя, чем я могу быть полезен, с кем бы я ни общался. Работая психотерапевтом, я постоянно экспериментирую с тем, как я могу поддержать человека, который смело отдает свою уязвимость в мои руки. Как этот человек может най-

ти облегчение от действительно ненужных страданий, испытывая больше свободы в повседневной жизни? Свободы, *не* требующей от этого человека проходить терапию каждую неделю в течение десяти лет. Несмотря на то, что я терапевт и это мой основной источник дохода, как любой терапевт, для которого этика превыше всего, я не заинтересован в том, чтобы люди оставались зависимыми от терапии. Я бы предпочел предложить им инструменты, которые действительно могут существенно изменить ситуацию, научить их пользоваться этими инструментами, интегрируя полученные навыки в повседневную жизнь.

Для меня что-то изменилось несколько лет назад. Я думаю об этом как об изменении моего психического центра тяжести. До этого сдвига моей точкой отсчета — тем, к чему я возвращался спонтанно, время от времени, всегда — было ощущение собственной проблемности. Я всегда пытался стать лучше, проснуться, почувствовать себя полностью умиротворенным. На этой почве неудовлетворенности порой возникали моменты ясности, покоя и свободы. Но эти моменты были временными, и я всегда возвращался к более фундаментальному ощущению проблемы.

Затем произошел сдвиг, в течение некоторого времени и без видимой причины. Вне всякого сомнения, это стало возможным благодаря буддийским медитативным практикам, моей многолетней личной терапии и тому, что мне посчастливилось общаться с просветленными и добрыми учителями. Лично я считаю, что пробуждение не вызывается *ничем*. Ни медитацией, ни молитвой, ни преданностью. Как мы можем вызвать то, что уже присутствует? Но не вызывает сомнений то, что мы можем пригласить этот опыт, повысить вероятность того, что то, что уже является истиной, может возникнуть в нашем сознании. Как однажды заметил американский учитель дзен Бейкер Роши: «Просветление всегда случайность, потому что его нельзя предсказать, потому что им нельзя управлять, нельзя сделать так, чтобы оно случилось...»

С тех пор моей точкой отсчета стал опыт открытого осознания, свободы и благополучия. Исходя из этого нового базового понятия, имеет смысл быть добрым к себе, ко всем. Мне больше не нужно подходить к этому как к практике. Это происходит

спонтанно, само собой. Время от времени меня все еще захватывают исторически обусловленные проблемы, и тревожные эмоции продолжают возникать, но они случаются все реже и реже, и их трудно воспринимать слишком серьезно. Этот сдвиг оказался настолько мощным, что меня — особенно как терапевта — стало бесконечно интересоваться то, как я могу помочь другим испытать подобные изменения. Как мы можем исследовать свой опыт таким образом, чтобы положить конец нашему постоянному откладыванию обретения свободы? Как мы можем перейти к делу и увидеть, что является истиной здесь и сейчас, в настоящий момент? Как мы можем узнать, существует ли проблема в нас самих или в жизни?

Мой опыт показывает, что пробуждение происходит непрерывно. Обычно это не какое-то внезапное черно-белое изменение. Я обнаружил, что моя собственная обусловленная история не перестала проявляться. У меня по-прежнему есть мой стиль личности, мои основные уязвимости, которые я не люблю ощущать. Но, кажется, я больше не добавляю к этому *драматизма*. На самом деле я не возражаю против того, что мне все еще приходится работать со своими знакомыми паттернами, замешательством и той неразберихой, с которой сталкиваемся все мы. На самом деле, это очень интересно. Оказывается, что в свободной среде нет никаких проблем с тем, чтобы быть полноценным человеком. В плодотворном подходе нет цели трансцендентности или неуязвимости. Мы не пытаемся подняться над своей человечностью. На самом деле, в этой среде все совершенно наоборот. Цель состоит в том, чтобы так глубоко погрузиться в наше замешательство, нашу панику, нашу радость, нашу ярость, нашу скуку и наш страх, чтобы мы обнаружили для себя, что ни в одном из этих переживаний нет сущностной природы, какими бы яркими они ни были. Это открытие не только укрепляет нашу уверенность в действенности еще одного заблуждающегося человека, но и порождает спонтанное чувство сострадания и интереса к другим. Мы видим, что другие люди не только испытывают настоящую боль в своей жизни, но и сами создают ненужные страдания. Мы понимаем, что все мы находимся в одной лодке. Мы начинаем задаваться вопросом, как мы можем помочь себе, чтобы лучше помогать другим. Готовы ли мы

перестать притворяться, что не до конца присутствуем и не полностью вовлечены здесь и сейчас? Перестать ждать какого-то будущего просветления или заживления своих прошлых ран, прежде чем мы полностью посвятим себя жизни и будем доступны для нее? Мы считаем, что боль — это важная часть жизни, но с этим можно работать. Испытывать боль тяжело, но проблема не в этом.

Мое воспитание в западном, или развивающем подходе, конечно, соответствовало западной культуре. Как я уже отмечал ранее, на Западе мы верим в то, что повышение качества жизни происходит за счет улучшения нашего самоощущения и улучшения наших жизненных обстоятельств. Очевидно, что этот подход не вызывает значительных сомнений. Это правда, что улучшение здоровья, финансовая безопасность, политическая свобода и позитивные чувства к себе — все это прекрасные качества. В нашей культуре многие из этих положительных переживаний ассоциируются с ощущением свободы. Тем не менее, это означает, что наше переживание свободы зависит от сочетания внешних обстоятельств и того, как мы себя ощущаем, но ни то, ни другое мы не можем полностью контролировать. Именно поэтому есть некая условность в любой свободе, которой мы могли бы достичь, используя этот подход. В любой момент наши обстоятельства, как внутренние, так и внешние, могут измениться в худшую сторону, и наше чувство свободы может измениться или снова быть утрачено.

Менее привычный для нас буддийский, или плодотворный, подход утверждает, что свобода заключается в том, как мы относимся к своему опыту — каким бы он ни был, нравится он нам или нет. Так что дело не в том, чувствуем ли мы себя подавленными или счастливыми. Скорее, речь идет о нашей готовности и способности в полной мере принимать участие в любом нашем опыте и наших чувствах. Опыт свободы возникает не из полученного предпочтительного образа жизни или состояния сознания, а из готовности быть полностью преданным своей жизни, независимо от обстоятельств.

Какими бы разными ни были эти два подхода, вместе они обеспечивают нам мощный переход от чувства страдания к ощущению свободы. Мы хотим быть свободными. Мы хотим ощущать

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru