Ощущение нелюбви

На рынке печатной продукции можно найти сотни книг, авторы которых предлагают починить отношения тем или иным способом. Некоторые из этих методов могут сработать. Однако в какой-то момент большинство «технических» поправок оказываются неэффективными, поскольку они не устраняют причин межличностных конфликтов и недопонимания. Это касается и отношений супругов, и конфликтов между членами семьи, ссор с друзьями и коллегами по работе, и по большому счету недопонимания между различными этническими группами. Все трудноразрешимые проблемы в человеческих отношениях коренятся в том, что я называю *ощущением нелюбви*. Большинство из нас глубоко внутри таит сомнения, полагая, что нельзя по-настоящему полюбить нас *такими, какие мы есть*. Фундаментальная неуверенность мешает поверить в себя, доверять другим людям и самой жизни.

Невозможность ощущать всем своим естеством, что мы любимы или достойны любви, подрывает способность свободно дарить и получать любовь. Эта ущербность порождает межличностные конфликты и целый ряд сложностей в отношениях. Нам трудно доверять кому-то, мы боимся быть отвергнутыми и опасаемся, что другой может использовать нас в своих интересах, мы ревнуем и мстим, отстраняемся и замыкаемся в себе, спорим, доказывая свою правоту, обижаемся, злимся и проклинаем другого — вот лишь несколько проявлений неуверенности в том, что нас любят и что мы можем быть любимы.

Ощущение нелюбви часто проявляется в виде внезапных эмоциональных вспышек. Триггером становится любой намек на пренебрежение или плохое обращение. Бочка недоверия и обиды всегда полна и готова опрокинуться. Даже заботливые и сострадательные люди могут таить нелюбовь и при определенных обстоятельствах разражаться праведным гневом. У некоторых пар эти взрывы случаются на ранней стадии, с первых встреч разрушая зарождающиеся отношения. У других ощущение нелюбви может не проявлять свою разрушительную природу до тех пор, пока, казалось бы, счастливый брак не заканчивается. Один или оба партнера однажды просыпаются и вдруг понимают, что их по-настоящему не замечают и они никому не интересны. Не такая уж редкость услышать от человека, прожившего долгие годы в браке: «Я знаю, что муж/жена меня любит, но почему-то я *не чувствую* себя любимой(-ым)».

Иногда ощущение нелюбви проявляется в виде бесконечных ссор и придирок по мелочам. Оба партнера как будто ищут причины для недовольства: «Почему бы тебе не любить меня сильнее?» Например, одна пара, с которой я работал, описала следующий случай. Жена заварила мужу чай, а он рассердился за то, что она добавила в чай молоко: «Я сто раз говорил тебе раньше, что не надо добавлять молоко! Потому что я люблю, чтобы сначала чай крепче настоялся». Они поссорились и целую неделю не разговаривали.

Почему такой банальный повод может спровоцировать серьезный конфликт? Единственный способ выяснить

это — разобрать, что означает ситуация для него и для нее. Муж считает, что жена пренебрегает им и его потребностями, как и все остальные женщины в его жизни, начиная с матери. Жена в свою очередь убеждается, что никогда не сможет завоевать любовь мужа: что бы она ни делала, даже готовила чай, это становится поводом для обвинений и недовольства. За мелким инцидентом скрыто болезненное переживание недооцененности и нехватки заботы, и оба партнера повторяют негативный опыт *снова и снова*.

Как практикующий психотерапевт, я был заинтригован устойчивостью ощущения нелюбви. Оно может жить в душе, несмотря на множество доказательств обратного (даже когда окружающие *любят* нас) или после многих лет психотерапии либо духовных практик. Что еще хуже, ощущение нелюбви обладает силой отталкивать, умалять или саботировать любую любовь, которая реально *есть*. Почему-то кажется, что настоящей любви не хватает — ее мало, она недостаточно хороша или не такая, как надо. Она не в состоянии убедить, что мы действительно любимы или достойны любви. Ощущение нелюбви как ожидание неприятия и неодобрения делает человека невосприимчивым к зарождению любви, которая готова постучаться в нашу дверь.

«Придется выбирать одно из двух: ты можешь остаться холостяком и быть несчастным или жениться и пожалеть, что не умер», — писал Х. Л. Менкен не без черного юмора. Я цитирую эту фразу на семинарах по взаимоотношениям,

и всегда ответом аудитории является взрыв смеха. Людям становится легче, когда мы проговариваем эту базовую дилемму. Одинокая жизнь кажется несчастливой, потому что мы чувствуем себя обделенными или покинутыми и буквально испытываем ощущение нелюбви. Но женитьба не может вылечить недуг: жизнь с другим человеком каждый день будет усиливать чувство нелюбви и сделает его поистине адским.

Что делать нам, людям с разбитым сердцем? Как изменить ущербное восприятие любви, передающееся из поколения в поколение, и выйти из-под власти раздоров, правящих в нашем мире? Это самый важный вопрос в жизни, как частной, так и общественной. И он находится в центре внимания этой книги.

Природа и значение любви

Я бы определил любовь очень просто: мощная смесь открытости и теплоты, которая позволяет нам сближаться с другим человеком, получать удовольствие и быть благодарным, а также находиться в единении с самими собой, другими и самой жизнью. Открытость, как чистое, безусловное «Да!» сердца, — это *сущность* любви. А сердечная теплота — основное *выражение* любви, возникающее как естественное продолжение этого «Да!». Это желание протянуть руку и прикоснуться, желание соединиться с тем, кого мы любим, и подпитывать это чувство.

Открытость любви подобна ясному, безоблачному небу. Ее тепло как солнечный свет, струящийся с неба и играющий всеми цветами радуги: страсть, радость, близость, общение, доброта, забота, понимание, служение, верность и преданность — можете сами продолжить список.

Святые и мистики рассматривали любовь как само вещество нашей сущности; наша душа соткана из тепла и открытости любви. Не надо быть великими мудрецами, чтобы понять это. Нам нужно лишь честно взглянуть на все, что делает жизнь стоящей. Когда внутри жива любовь, жизнь наполнена смыслом и полноценна вне зависимости от внешних обстоятельств. Мы чувствуем себя в контакте с чем-то большим, чем наше маленькое «я». Это чувство заставляет забыть о собственной обособленности и отчужденности, приносит нам покой, лад и благополучие. Когда внутри нет любви, все окрашено в мрачные тона и кажется не совсем правильным; нам как будто чего-то не хватает, мы не радуемся, даже когда все хорошо и обстоятельства благоприятны. При этом приступы разочарования в жизни, тревоги или отчаяния накатывают без всякого повода.

Исследования мозга и нервной системы подтверждают, что связь с другими людьми влияет на здоровое развитие и функционирование мозга человека, его эндокринную и иммунную системы, эмоциональное равновесие. Любовь — основная сила, которая поддерживает всю нашу жизнь и делает ее целостной. Индийский гуру Нисаргадатта Махарадж говорил: «Жизнь — это любовь, а любовь — это жизнь».

Женщины, как правило, признают существенную значимость любви, а вот мужчины обычно соглашаются с этим утверждением неохотно. «Пожалуйста, не сводите все к этому», — я прямо слышу, как морщатся читатели-мужчины. «У меня есть более важные вещи, чем чувствовать себя любимым». Но подумайте еще чуть-чуть: автор бестселлера, победивший на выборах политик, бизнесмен, заключивший сделку или подписавший контракт, — все они счастливы, получив немного любви в форме признания, похвалы или выгоды. Даже трейдер, сорвавший куш на фондовом рынке, радуется, что боги ему улыбнулись.

Мы хотим безопасности, успеха, богатства, высокого статуса, власти, признания, одобрения, похвалы. Но все это лишь способы заполнить бездонную дыру внутри нас, а эта дыра образовалась вследствие дистанцирования от любви. Однако эти способы непрямого получения любви, некое ее замещение, не приносят настоящего удовлетворения. Они похожи на суррогатную пищу. Мы не можем насытиться ей, от чего внутренний голод только усиливается. Он заставляет нас крутиться все быстрее, как белка в колесе, в отчаянной надежде хоть на какое-то настоящее вознаграждение.

Любовь важна для нашего естества. Но почему мы так часто чувствуем себя лишенными ее? Все великие религии задавались вопросом, почему люди плохо относятся друг к другу, а в мире царит хаос. Объяснения находились разные: невежество, плохая карма, первородный грех,

эгоцентризм или неспособность признать любовь в качестве основы самой нашей природы.

В чем же причина всех наших бед?

Раненое сердце

Давайте честно заглянем внутрь себя. У нашего сердца есть вполне реальная защита. У некоторых людей сердце защищает непробиваемая броня. У других это тонкий невидимый защитный экран или привычка зажиматься в ответ на угрозу. Самым частым триггером для включения самозащиты является подозрение, о котором я говорил выше: нас не любят по-настоящему и не принимают такими, какие мы есть. Оцепенение или отключение эмоций — тоже попытка избежать больной темы.

Когда мы не уверены, что можем быть любимы такими, какие мы есть, трудно поверить в саму любовь. Неверие вынуждает нас отрицать жизнь и ее дары. Мы можем убедить себя, что любовь не для нас. Но истина в том, что мы не до конца доверяем любви, нам трудно открыться и впустить ее в себя. Недоверие разрушает контакт с собственным сердцем, усугубляя ощущение нехватки любви.

Мы закрываемся от любви чаще всего из-за негативного опыта детства, когда родители нами пренебрегали, не понимали или откровенно жестоко обращались. Нам страшно, потому что нас не защищали объятия любви. Недостаток любви и заботы влияют на чувствительную

нервную систему ребенка, он переживает потрясение и психологическую травму, эхо которой будет звучать всю дальнейшую жизнь.

Травма может развиться и неочевидным образом. Некоторые родители кажутся вполне любящими, но они скрыто или бессознательно выражают свое чувство через контроль или манипуляции. Они продолжают считать ребенка частью себя, не воспринимая его как самостоятельное существо со своими правами. Такие дети могут чувствовать, что их любят за определенные качества, а не за то, кто они есть. Стремясь угодить родителям и вписаться в общество, они начинают рассматривать любовь как нечто приходящее извне и думают, что ее можно заслужить, соответствуя определенным стандартам.

Конечно, дети пытаются защищаться от неполноценной любви. Они учатся отделять себя и дистанцироваться от того, что причиняет им боль, внутренне зажимаясь или отключая эмоции. Для этого явления есть специальный термин — *диссоциация*.

Диссоциация — выбор нашего мозга сказать «Нет» и отвергнуть душевную боль, свои чувства, потребность в любви, страдание и гнев из-за того, что нас не любят, отвергнуть само тело, где живут эти чувства. Это одна из самых частых и эффективных стратегий защиты, доступных ребенку. Главный недостаток стратегии в том, что она сужает или перекрывает доступ к двум основным центрам нашего тела: жизненному центру в животе,

который отвечает за эрос, желания, витальную энергию и инстинктивное знание, и сердечному центру, ответственному за любовь и глубокие переживания. Говоря «нет» страданию из-за нелюбви, мы блокируем пути, по которым энергия любви курсирует в теле, и таким образом лишаемся невидимой, но так необходимой нам субстанции, питающей жизнь. Заканчивается это разрывом человека с самой жизнью.

Перед нами мучительная дилемма. С одной стороны, мы жаждем любви и ничего не можем с этим поделать. Одновременно мы избегаем любви и отказываемся полностью открыться ей, потому что не верим в нее.

Общий паттерн — не знать, что мы любимы такими, какие есть, заглушать то, что говорит наше сердце, чтобы не чувствовать этой боли, и перекрывать пути, по которым энергия любви течет в нас и через нас, — это *раненое сердце*. Эта рана появляется еще в детстве в результате действия механизмов приспособления к семейной ситуации, но только с годами она перерастает в серьезную духовную проблему — разрыв с любовью и полный разрыв с самой нашей природой.

Травма универсальная, и переживают ее почти все. На уровне тела она проявляется как ощущение пустоты, беспокойства или подавленности, на уровне отношений — как ощущение нелюбви, неуверенности, настороженности, недоверия и недовольства. Оттуда вытекают и все проблемы в отношениях.