

Хорхе Букай – Да се обичаме с отворени очи

Много хора допускат грешката да търсят партньор като средство за разрешаване на собствените си проблеми. Смятат, че една интимна връзка ще ги излекува от мъките им, от отегчението, от липсата на смисъл в живота им.

Очакват двойката да запълни празнотата в тях.

Каква ужасна грешка!

Когато избирам партньор с такива очаквания, накрая неизбежно намразвам човека, който не ми дава каквото съм очаквал.

А после? После може би ще потърся нов, и нов, и нов... Или ще реша да прекарам живота си, оплаквайки се от съдбата.

Идеята е да намеря разрешение на собствения си живот, без да очаквам някой да го направи вместо мен. Идеята е не да се опитвам да разреша живота на другия, а да намеря човек, с когото да осъществим общ проект, за са сме щастливи, да израснем, да се забавляваме, но не и да разреши проблемите в живота ми.

Истинската сила на любовта е силата да се променяме. Нищо не носи по голямо просветление от това да бъдем с друг, приемайки нещата от тази гледна точка. Няма нищо по-необикновено от това да чувстваме собствената си промяна редом до любимия човек. Това е начин да срещнем самите себе си.

Когато хората срещнат трудности във връзката си, са склонни да хвърлят вината върху партньора си. Виждат съвсем ясно какво трябва да промени другият, но им е трудно да преценят кое в собственото им поведение предизвиква проблемите.

Да подхождаш към конфликтите, като разсъждаваш върху въпроса „Какво става с мен?“ е много различно от това да си мислиш, че проблемът е в това, че си с неподходящият човек. Смяната му довежда до идентична ситуация.

Ето защо, настъпят ли трудности в отношенията, първо трябва да осъзнаем, че те са неделима част от пътя към любовта. Разрешението е в това да се откажем от илюзията за съвършената двойка, в която няма конфликти и партньорите са вечно влюбени.

Единствената грешка се състои в тази предварителна представа.

Чак когато се превърнем в пълноценно същество, което няма нужда от други за да оцелее, може би ще открием друго такова същество, с което ще споделим всичко, което притежават поотделно.

Това е истинският смисъл на двойката: не спасението, а срещата. Или по-скоро срещите.

Аз с теб.

Ти с мен.

Аз със себе си.

Ти със себе си.

Ние със света.

Идеята е да направим с възможния живот... възможно най-доброто и да не страдаме заради това, че нещата не отговарят на представите ни.

Не може да имаш власт над собственото си съществуване, ако не си наясно и не можеш да назовеш фактите.

Колкото по-точно е огледалото, толкова по-детайлен и верен ще е образът. За да се опознаем скритото в нас ни е нужно това огледало. Най-доброто, най-точното и жестоко огледало са отношенията с партньора, това е единствената връзка, в която, отразени отблизо, се виждат моите най-лоши и най-добри черти.

Идеята е да се научат да се споразумяват, вместо да се вживяват в ролята на съдници. Ако искам да бъда чут, трябва да се науча да говоря за себе си, за собствените си потребности, да използваме конфликтите за да видим какво става с мен в отговор на твоето поведение и да го споделям с партньора си. Да се даде път на комуникацията е вярното решение.

Когато нещо у другия ме дразни, това почти винаги означава, че същото нещо ме дразни у самия мен. Когато негодува срещу нещо, трябва да изследва кое в него съответства на причината на недоволството му.

Когато човек е влюбен, той всъщност не вижда другия в неговата цялост, другият функционира като екран, на който влюбеният проектира идеализираните от него черти. Любовта се заражда, когато мога да видя човека пред себе си, когато открия другия, тя е освобождаване от проекциите и истинско свързване. Влюбването е необяснима, почти маниакална лудост, любовта е разумна, но трудоемка, не толкова бурна, нужни са усилия за да се запази.

Проблемите на двойката са лични проблеми на партньорите и те излизат наяве при близостта. Проектираме върху другия чертите, които най-много отхвърляме в самия себе си. Когато сме прекалено съсредоточени върху себе си, не виждаме какво става с другия, въпреки, че е важно да разберем от какво се нуждаем. Наранените деца се нуждаят от пространство за да изразят болката си.

Силата на страстта зависи от отсъствието на другия, с изненадата и непредвидимото. Различието е това, което ни привлича. В началото сме очаровани, че другия притежава нещо, което за нас е непостижимо, след това започваме да спорим заради същите тези характеристики, които са ни сблизили.

Допълваме се с партньора си, защото той може да прави неща, които ние не умеем и обратното.

Решението е да развием тези черти, които виждаме в другия. Често възникват проблеми заради различния ритъм на живот. Всички сме привързани към илюзиите и е мъчно да се разделим с тях. Болката се състои в това, че е позволил да бъде лъган.

Живота не се състои в изпълнението на предназначенията цели, това би било скучно, съвсем различно е да видим какво се случва и да действваме съобразно хода на събитията. Техниката на сърфиста е да използва вълните, които чертаят пътя, а не намерението ни къде искаме да отидем.

По-добре да откриваме пътя според препятствията, които срещаме. Няма единствен начин на живот. Всяка двойка сама режисира съвместното си съществуване. Няма път без мечти, фантазии, илюзии, желаниа и проекти. Трябва внимателно да изчакаш вълната и да я яхнеш.

Никой не иска да изпита болката от това да се нуждае от нещо и да го няма. И все пак тази болка е единственият изход, който би ни довел до откриването на истинските ни потребности. Само ако ги открия, мога да ги удовлетвори. Нека оставим място на болката и объркването и да се откажем от стратегиите.

Колко важно е необходимостта от контакт и оттегляне за да можем след това да се срещнем отново. Интензивността привлича и причинява болката – търсим я, но не можем да я търпим. Има хора, с които мога да бъда напълно открита, а с други се затварям в себе си. Какво става ?

В един момент отхвърляме някой, след миг два с изненада установяваме, че го харесваме. През цялото време сме други, а другият също е друг. Ако връзката е истинска тя се пресъздава и създава във всеки един миг. Свикнали сме да живеем с нея, какво би станало ако ги нямаше задръжките на нашата идентичност. Не сме длъжни да знаем във всеки момент кои сме и да потвърждаваме какво точно да се очаква от нас.

Повечето хора не се тревожат от въпроса дали обичат или не, единствено се тревожат дали са обичани и дали получават прояви на обич. Ти си тази, която не знае кой е той, отредила си му някакво място и никога отново... не си го видяла истински.

Ти която чувстваш, че любовта ти е прекомерна, и се мислиш за толкова щедра, разбери, че му даваш само това, което искаш да му дадеш, че не се стремиш да разбереш от какво се нуждае той, че даваш единствено заради нуждата си да го правиш, а не заради ползата, която той би имал от това, което му даваш.

Хората мислят, че обичат, но в действителност са се вкопчили в нуждата си да притежават другия. Любовта преминава през възможността да мислим за това, от което се нуждае другия, да сме доволни, ако другия е добре, като всичко това въобще не зависи от неговото присъствие. Наистина можем да обичаме няколко души едновременно, макар че връзката ни с тях се осъществява по различни начини.

Двойката е като танца – прегръдката означава подкрепа, а не натиск, приемоте грешката като възможност, ако не му дам пространство, той ще си го вземе, партньорът ми е там за да ми покаже какъв съм, срещата е диалог, не налагане, диалогът означава да слушаме другия, не да предполагаме.

Връзката се поддържа ако : развиваме способността си да обичаме, откажем се от очакването за съвършенство, намерим равновесие между отдаване и лично пространство, развиваме интуицията и я следваме, както и тази на партньора, работим по трудностите, свързани с

даването и получаването от позицията на истинските ни потребности, даваме предимство на ситуацията, носещи радост, пред представата за това как е правилно да постъпваме, подходим откровено към въпроса да дадем това, което имаме, макар да ни е трудно, а не само това което ни е в повече, да намираме пространство и време за връзката и да не сме абсолютният център.

Наистина има въпроси, които не се разрешават. Особено ако решението предполага да се случи нещо невъзможно. Изходът е да се научим да живеем с тези различия и да открием допирните си точки, да се наслаждаваме на нещата, които можем да споделяме и да приемем, че има липси, които не могат да бъдат компенсирани, партньора не може да задоволи всички нужди.

Как постигат хармония двама души, които живеят в различни светове, на различни честоти – успяват ако отхвърлят идеята за само едната гледна точка. Важно е да се съединят двете гледни точки, за да се постигне синхрон с партньора и със себе си, трябва да си готов да приемеш различна гледна точка за света. От основно значение е да разберем от каква гледна точка ни говори другия – как вижда себе си, как вижда мен, как вижда това, което става с нас, липсата на синхрон и различните нива, липсата на присъствие, трудността да слушаме.

Как може да сме заедно щом искаме различни неща? Всички искаме да можем да обичаме, да се сбlijим, да захвърлим бронята и да се отдадем. Идеята е да се откъснем от съдържанието на проблема и да намерим нов контекст, за да видим какво се случва с нас, без да се отъждествяваме единствено със собствения си поглед, да прозрем за какво всъщност говорим.

Да разберем какво правим, че повтаряме една и съща история, че сме влезнали с предварителни сценарии. Да се обичаме не означава да мислим еднакво, нито да те обичам повече от себе си. Въпросът е да ме уважаваш такава каквато съм, приемате се такива каквито сте, като съвкупност без да се опитвате да се променят взаимно.

Любовта е свързана с решението да допусна другия до себе си, да премахна защитните механизми, да открия какъв е, как се държи, как мисли, без да се опитвам да го накарам да мисли като мен и да прави каквото искам. Когато изпитваме удоволствие от присъствието на друг човек, сме склонни да споделяме с него. Трябва да се научим отново да бъдем на местата от които бягаме, трябва да се научим как да присъстваме там, среща със себе си.

Двойката е нов път и предизвикателство, всичко започва, свършва илюзията за съвършен живот без проблеми, трябва да разреши собствения си живот, да открия какво ми харесва, как ще се издържам, как ще се развличам, какъв смисъл искам да дам на живота си. Двойката ти дава другар по пътя в живота, някой, който ме обогатява и аз него и не пречи на житейския ми път.

Любовта се гради от цели същества, които се срещат, а не от половинки, които имат нужда една от друга за да се почувстват пълноценни.

Трите въпроса – кой съм? Накъде отивам? С кого? Няма една формула, един път, един начин. Не може да позволим на човека до нас да определя пътя ни, да се самоопределяме в зависимост от това кой ни придружава, да не се нагаждаме в зависимост от пътя на човека до нас, да не допускаме някой да решава кои сме в зависимост от избраната от нас посока и участъка от пътя в който се намираме в момента