

Както казах няколко пъти, да бъда този, който съм, означава да събера смелост и да извървя с болка, но без страх пътя, окъпан в сълзите на скръбта, защото човек губи не само хора; има ситуации, които се променят, има отношения, които се трансформират, има етапи от собствения ни живот, които остават зад гърба ни, има моменти, които приключват, и всички те представляват загуба, която трябва да изживеем.

Ако съм способен да приема тези неща като част от живота, ще установя, че моята основна отговорност е да се науча да се обогатявам от загубите. За да направиш пътя си по-лек, намери начин и си позволи да чувстваш и изразяваш болката, тъгата, гнева, страха от бъдещето. Да извървиш пътя от край до край е условието да се срещнеш със самия себе си.

Щастието – каквото и да е нашето определение за него – е свързано с безусловната отдаденост на собствения ни живот, на това, което сме, и на смисъла, който придаваме на съществуването си.

Аз съм диригентът на този оркестър, макар да не мога да свиря на всички инструменти. Но неумението ми съвсем не означава, че трябва да се откажа от диригентската палка.

Възможно е понякога да потърся нечия помощ. Възможно е да търся помощ винаги, когато ми се наложи да отворя определени врати; но докато аз съм този, който държи ключа, без значение дали вратата е затворена или отворена, никога няма да съм затворник.

Ако искаме да отговорим на първия жизненоважен въпрос и да разберем кои сме всъщност, ще е по-добре да се освободим от пристрастеността си към определени хора

Вярвам, че самозависимостта е синоним на психическо здраве и може да бъде определена по следния начин: Знаем, че за някои неща не съм си достатъчен, защото виждам какво ми липсва и от какво се нуждаю, но човекът, който е отговорен за тези липси и потребности, винаги съм аз. Самозависимостта означава да разбера, че не съм нито самодостатъчен, нито всемогъщ, че осъзнавам своята уязвимост и че невинаги постигам онова, което искам; но винаги отговарям за себе си.

Първото предизвикателство се състои в това да открия кой съм, решаващата среща със самия себе си, задачата да се науча да не завися. Второто предизвикателство е да реша накъде отивам, да потърся пълнота и смисъл, да намеря основната цел на живота си. И третото предизвикателство – да избира с кого, да се срещна с другия и да събера смелост да оставя зад себе си онова, което вече го няма.

Единственото условие е да осъзнаем съществуването на възрастния в нас и да приемем, че той носи отговорност за детето, понякога то е уплашено, друг път пасивно, но винаги състоянието му е обусловено от раните, нанесени преди много време. Едва след това може би ще мога да потърся истината за това кой всъщност съм и да срещна теб в процеса на търсенето.

Едва след това може би ще се науча да получавам онова, което искаш да ми дадеш, без да го очаквам, да го изисквам или да се домогвам до него, а само благодарение на общото ни желание да споделим всичко, което имаме. Може да се окаже, че някои от нещата в които вярвам или се наслаждавам са несъвместими с предпочитанията на близките ви хора, от значение е да разбера, че това не е причина да изоставя, загърбя важните за мен неща.

Както винаги, това което имам или нямам определя цената на изкачването, но не решава дали ще стигна до върха. Ако единствено се стремите към резултатите, няма да постигнете нищо, само резултати, които няма да бележат пътя ви.

Желанията водят до натрупване на енергия , необходима за да преинем към действие Желанието придобива смисъл само когато се опитаме да го превърнем в действие. Най-полезната опитност , която носи изминалият път е възможността да променим гледната си точка.

Бъркаме мечтите с очакванията, без да разбираме, че мечтите отварят пред нас прозорец към целия свят и ни мотивират за действие, докато очакванията ни обричат на пасивност.

Очакванията не са свързани с пътя, а с крайната спирка, поради което произтичащата от тях мотивация не води до нищо добро. Единствено начинанията, укрепени със стратегии или планове, слагат акцент върху предстоящата задача, вместо върху резултата.

Трудностите вече се изместват към други идеи и въпроси.

За да се предпазим от изкушението да позволим на човека до нас да определя пътя ни

За да не се подлъжем да се самоопределяме в зависимост от това кой ни придружава

За да не нагаждаме посоката в зависимост от пътя на човека до нас

За да не допускаме никой да решава кои сме въз основа на избраната от нас посока и още по-малко – да ни отъждествява с този участък от пътя, по който вървим в момента

Не позволявай самоосъществяването ти да зависи от чуждите успехи и не допускай собствената ти посока да се определя от избора на другите, колкото и привлекателен и славен да изглежда той.

Показателят на Нещастие (тоест квантът на нашето Нещастие) е равен на разликата между Очакванията и Действителността.

Според тази формула, ако възприятието за Действителността е по-голямо или равно на Очакванията, Нещастие изчезва; а колкото по-големи са Очакванията или колкото повече надвишават възприятието за Действителността, толкова по-голямо е Нещастие.

За какво живееш и накъде отиваш – има 4 основни групи стремящи се към удоволствие, власт, мисия и трансценденталност. Важното е да избереш някоя от тях.

Ако нямаш цел и посока в живота си, той няма смисъл. Всичко, което има значение е намиране на посоката, верният път е този, който съвпада с посоката, зададена от вас. Начинът е да намерим пътя ,който води натам и да тръгнем по него и да не позволяваме други цели да ни отклоняват от пътя, да се посветим на нея.

Скръбта ни поставя в състояние на естествено оттегляне и стимулт , който възприемаме в този момент е загубата, осъзнаваме какво се е случило , загубата на нещо, което сме притежавали, тогава ни връхлитат усещанията без емоции, само факти, съпроводжани с отрицателни и болезнени впечатления, всичко се появява в пределната му яснота.

Няма смисъл да продължим напред преди да сме преодолели болката. Болката от загубата може да настъпи не само когато се окажем лишени от нещо, но и когато не занем какво да правим със собственото си безсилие.

После връхлитам емоциите с различна противоречивост, които окончателно те карат да осъзнаеш отсъствието на онова, което вече го няма. Понякога живота изисква да пуснем онова, което някога ни е спасило, но ние не сме готови, вкопчваме се в познатото зло, мислим си, че не бихме понесли болката и продължаваме да страдаме и да си задаваме въпроси за които знаем, че няма утешителни отговори.

Болката замества празнотата, усещането за болка е мъчително, но не толкова страшно колкото празнотата. Болката означава, че сме в контакт с онова, което чувстваме, с липсата и празнотата причинени от отсъствието. Болката винаги има край. Помощта на болката се състои в това, че тя изолира за да може да се изплаче всичко и да се предпазите от другите стимули , свързващи ни със същността ни.

Идентифицицията се появява с желанието да дадеш нещо на човека, който си загубил. Това е мост, който тръгваме за да излезем от скръбта, преобразуваме болката на скръбта в позитивна енергия. Споменът за красивите неща, които са се случили ви дават импулс за действие и промяна. Мъчителната самотна болка се преобразува в опитност способна да добави допълнителен смисъл в живота ни.

Влюбването ни обрича на болезнената наслада от това да се разтворим в другия.

Любовта е едно от нещата, които не зависят от нашите действия или решения, а просто от магията, която се случва. Възможно е да попречим на тази магия да се да се задейства, но не можем да я провокираме. Ако се жертвам, ако се самонаранявам и разрушавам живота си заради теб, мога да получа твоето съжаление, презрение, съчувствие, благодарност, но не и да спечеля или върна любовта ти.

Най-силната проява на любов НЕ е да умрем за някого, а да живеем, за да бъдем щастливи заедно.

Когато усетя, че ме приемаш напълно, тогава и само тогава – мога да покажа най-нежното си аз, най-крехкото си аз, най-любящото си аз и най-вече само тогава мога да ти покажа най-уязвимото си аз.

Приликите ни помагат да се открием, благодарение на различията виждаме какво ни носи близостта. Ние намираме радост, спокойствие и наслада в нащите прилики, като същевременно уважаваме и признаваме нащите различия.

Не мога да бъда близък с някой, когото не харесвам. Моята обич, привличане и доверие зависят много повече от другия, отколкото от мен. Ако любовта, привличането и доверието не се случат не можете да харесвате, дори да се опитвате.

Трябва да харесваме това, което виждаме, чуваме, което другия представлява, може да ни харасва начина му на говорене, неговото поведение, мислене, сърце. Именно съзнанието, че бих могъл да те

излъжа прави моята честност толкова ценна. За близост са необходими множество съставки – прямота, откритост, емоционална връзка, прилики, общуване, взаимна толерантност, споделен опит, общи начинания, желание за израстване заедно, но най важните са привлекателност, обич и доверие.

Двойката не представлява едно постоянно състояние на два непроменящи се индивида. По скоро е път, който ни извисява духовно и психологически, той започва със страстта на влюбването, преминава през стръмнините на самооткриването и кулминира в създаването на съюз, изтъкан от близост, радост и дълбочина, способен да се обновява с решението на партньорите да се избират отново и отново, цял живот.

Двойката не е затвор, не е убежище, в което да се крием, нито капан в който попадаме, а път към израстване на двамата. Контактът с другия ни позволява да разберем какво ни липсва, да търсим, да осъзнаваме, да се променяме, да се пресъздаваме, да преоткриваме себе си като по-добри хора. В тази среща двамата вървят към една и съща цел – да постигнат индивидуалността си, но заедно.