

# Хорхе Букай

Силвия Салинас



## Да се обичаме с отворени очи

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ХЕРМЕС“

**ХОРХЕ БУКАЙ, СИЛВИЯ  
САЛИНАС  
ДА СЕ ОБИЧАМЕ С  
ОТВОРЕНИ ОЧИ**

Превод: Върбинка Василева Костадинова

[chitanka.info](http://chitanka.info)



Хорхе Букай отново ни изненадва, предлагайки този път на вниманието ни роман, в който основната тема е любовта и изграждането на взаимоотношенията в една двойка.

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.

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.

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.

*На Роберто Франсиско Гомес, без чиято помощ  
създаването на тази книга нямаше да е възможно.*

Известният аржентински писател и психотерапевт Хорхе Букай е роден и живее в Буенос Айрес. Той е завършил медицина и е специализирал гешалтпсихология. В момента съвместява писателската си дейност с преподавателска работа в Университета в Буенос Айрес и професионална работа като психотерапевт. Заедно с това води курсове и семинари по цял свят и най-вече в испаноговорещи държави — като Чили, Мексико, Коста Рика и Испания, където е редактор на списание „Здрав дух“.

Книгите на Хорхе Букай са преведени на повече от 20 езика и се радват на огромен читателски интерес и в испаноезичния свят, и в Европа.

## ПРЕДГОВОР ОТ АВТОРА

Преди дванайсет години, когато моята колежка и приятелка Хулия Атанасопуло ме покани да водя с нея един терапевтичен семинар за пациентите на Андалуския център по психотерапия в Гранада, не можех да си намеря място от вълнение.

От една страна, защото за първи път в живота си щях да стъпя в Европа — едно отколешно несбъднато желание за почти всички аржентинци от средната класа, които мечтаехме да се завърнем в родината на родителите и дедите си. От друга страна, защото възможността отново да работя с д-р Атанасопуло, както по времето, когато тя живееше в Буенос Айрес, беше изключително примамлива. И накрая — несъмнено — поради задоволството, което ми носеше нейното признание, и възможността да се запозная с Испания благодарение на професията ми на психотерапевт.

През това време се случиха много неща. Оттогава Хулия и аз се срещаме веднъж или два пъти годишно и обмисляме, подготвяме и създаваме терапевтични планове за нашите съботно-неделни семинари. Най-голямата изненада обаче беше, че първите ми пациенти от Гранада проявиха интерес към моята литературна дейност, към разказите и есетата ми, към начина, по който пишех за психологията. Вероятно техният интерес, както и трудностите около набавянето на книгите ми от Аржентина, наведоха агента ми и мен самия на мисълта някой ден да публикуваме мои трудове в Испания, за което настояваше и Хулия (предполагам, че виждаше в това и възможност да се срещаме по-често).

Писането на тези редове ми носи истинско удовлетворение. Искане ми се да споделя с вас, които сте чели и — надявам се, харесали „Нека ти разкажа“ и „Приказки за размисъл“, моя първи роман. Наистина, както винаги става при мен, сюжетът е само повод да разсъждавам върху някоя тема, свързана с нашата психика, душата ни, вътрешния ни свят, но в същото време истински се забавлявах с това, което се случва на Лаура, Роберто и Фреди. Нека използвам тази възможност, за

да ви представя Силвия Салинас — съавтор на книгата и неуморен двигател на първото ѝ издание в Аржентина, където (казвам го за първи път) тази книга се превърна в първото заглавие, задържало се 76 последователни седмици в класацията на бестселърите.

Бих искал да се насладите на тази лудория, да се потопите заедно с героите в интригата, родена от нашия все по-огромен виртуален свят, иска ми се да се видите отразени в някои от епизодите, където теориите за терапията на двойката се преплитат със сюжета, и най-вече бих искал да научите нещо, което да ви послужи в бъдеще.

Благодаря още веднъж, благодаря.

18 февруари 2003 г.

Хорхе Букай

## ПРЕДГОВОР

Да се пише за терапията на двойката е предизвикателство, с което малцина са се справяли успешно. С тази книга Хорхе Букай и Силвия Салинас показват не само че познават темата, но и че имат опита и способността да помагат успешно на двойките в криза, които искат да разрешат проблема си, и че умеят да го правят с истинско разбиране.

Познавам работата на Силвия Салинас много добре, защото имам възможността да наблюдавам някои от нейните първи терапевтични сеанси с двойки. Знам колко сериозно работи и какви успехи е постигнала. Изключително трудни пациенти отбелязаха в нейно присъствие и с нейна помощ напредък, който преди това изглеждаше почти невъзможен.

С Хорхе съм работила в учебни и терапевтични групи. Освен това високо ценя приноса на предишните му книги за разпространението на гешалттерапията<sup>[1]</sup>.

Постигането на истинската среща между двама души, които някога са се срещнали и обикнали, но които започват да се дистанцират, защото не са способни да понесат — и още по-малко да преодолеят — своите ограничения, изисква нещо повече от техника: това е истинско изкуство да се вглеждаме в ставащото тук и сега. Подходът на Хорхе и Силвия към тази толкова сложна тема е просто гениален. Основна сюжетна линия на романа е контрапунктът между живота на Роберто и имейлите на Лаура, чрез който авторите много оригинално и разбираемо представят своите теории за отношенията в една двойка.

Компютърът е истинска находка — понякога като участник, който привнася неизвестност и напрежение, а друг път като елемент, чиято значимост нараства и променя самото развитие на действието. На всяка крачка забавният сюжет на книгата води до размисъл, а темите — човешкият контакт, влюбването, компромисите, споровете, сексуалността, идентичността, недоразуменията — се сливат в

изпълнена с изненади история, в която фикцията, толкова подобна на действителността, успява да извади наяве теорията.

Една от големите ни пречки да възприемем отсрещния човек — толкова далечен на нашия идеал и така различен от първоначалната ни представа — е собствената ни неспособност да открием в себе си онова, което критикуваме. През краткия период на влюбването не успяваме нито да приемем, нито да признаем в себе си подобна черта. Говоря за страна от характера, която отричаме даже и в най-слабото ѝ проявление и която ни дава възможността да прехвърлим върху другия собствените си чувства.

„Идеализираният Аз“ — според Пърлс, Хорни и др. — е създаден от самите нас главно защото отричаме или не позволяваме у нас да се проявят страни, които отхвърляме. Количеството енергия, което използваме, за да поддържаме „идеализирана представа за себе си“ — без „дефектите“, показвани открито от другия — е много голямо. В това се състои чудото на влюбването: за известно време преставаме да воюваме със себе си. Всичко онова, което сме отхвърляли и не сме искали да приемем, е поставено в различен контекст и вече е не само приемливо, но и желано. Много пъти дори му се възхищаваме и точно оттам може да започне процесът на развитието на тази ни страна. Когато този път бъде блокиран, възхищението се превръща в завист, която е една от основните теми за изследване при една двойка.

В тази книга не липсва нищо от това, което представлява интерес за нас. Присъстват всички съществени елементи — някои от тях само бегло, но достатъчно, за да предизвикат по-дълбок размисъл.

Съзнавам, че собственият ми подход към това, което представлява терапията на двойките, не може да бъде асимилиран, предаден, допълнен и коригиран по по-сполучлив начин, отколкото това е направено в настоящата книга. Ето защо се чувствам длъжница на авторите, тъй като съм дълбоко съпричастна към тази тема. Аз така и не отделих време да нанеса корекции в бележките си отпреди доста години, в които е отразено постигнатото в лабораторните групи за работа с двойки — а те се оказаха безкрайно полезни както за участниците, така и за всички нас, които търсим начин да покажем очевидното и да открием динамиката на един толкова важен процес в нашия живот.



Най-хубавото на тази книга е, че дава възможност да се води диалог по темата. Нищо не е формулирано категорично или поучително — всичко може да се преосмисли и оспори.

Книгата ни помага да видим в огледалото своето собствено отражение — достойно за обич и истинско. Не свършено, а истинско. Именно в любовта преодоляваме егото си. Когато започнем да критикуваме, да отричаме и да подхранваме безлюбовието, огледалото ни показва най-лошото у нас — именно онова, с което воюваме и което мразим в себе си и в огледалото. Истинската ни природа, която сме съзрели преди това, ни се явява като фантазия или видение, но никога не сме били по-близо до истината, отколкото тогава. Може би това е причината трайно да съществува създаденото от нас през това време: деца, творби, начинания.

Истината е, че всичко това се случва, когато бъде преодоляно влюбването и дойде любовта... Както казва Лаура в книгата: „Любовта се изгражда между двама души и е достатъчно единият да се противопостави, за да бъде разрушено постигнатото“.

Огромната заслуга на тази книга е, че включва всички мнения, съмнения, критики. Единственото ми опасение е, че ще се чете доста бързо, тъй като ни грабва още от първата глава — дори и онези от нас, които не сърфират в интернет и използват компютрите само за писане.

Веднъж ми казаха, че съществува софтуер за депресията. Това ме наведе на мисълта, че с помощта на тази книга някой може да открие софтуер за кризите на двойката. Възможно е да се случи. Но никога няма да бъде открит трайният и магически ефект на изслушването — с обич и без предразсъдъци — от страна на терапевтите, които вярват в двойките и знаят, че в една зряла връзка, резултат на личен избор, има неограничена възможност за израстване.

Хорхе Букай и Силвия Салинас също знаят това и с невероятна творческа енергия и способност го показват по увлекателен и достъпен за всички начин.

Накрая само ще кажа, че развръзката на историята, проследена в тази книга, е присъща за всеки добър роман — изненадваща и оригинална.

Адриана Шнаке Силва (Нана)

[1] От Gestalt — образ (нем.). Направление в психологията, което разглежда цялостния характер на сетивното възприятие и поставя акцента върху настоящия момент. — Б.пр. ↑

**КНИГА ПЪРВА**  
**ROFRAGO@**

## ГЛАВА 1.

Както обикновено, той включи компютъра и отиде да си налее кафе. Ненавиждаше тираничното решение на машината или на системните администратори, или на самата действителност, които го караха да чака, без да има възможност да възроптае.

Когато чу сигнала за активиране на програмата, се приближи, придвижи курсора до иконата, изобразяваща малък жълт телефон, и натисна два пъти левия бутон на мишката. После се върна в кухнята, този път под претекста да надникне в хладилника само за да се увери, че в него няма нищо съблазнително. Всъщност го направи, за да не допусне компютърът да стане свидетел на напрегнатата безпомощност, с която изчакваше свързването с интернет.

Роберто поддържаше с компютъра си същата омразна връзка, която споделяме всички сърфяращи в киберпространството. Той също изпитваше трудностите — в някои дни по-големи, в други по-малки — характерни за противоречивите отношения с любимите ни същества, когато осъзнаем, че сме зависими от техните желания, добра воля или произволни капризи.

Днес обаче компютърът му беше в добро настроение. Беше заредил отделните програми бързо, без да издава странни шумове и — което беше най-приятно — без на екрана да се появи никое от рутинните предупреждения:

„Не може да се открие файл dxc.frtyg.dll.  
Желаете ли да го намерите ръчно? Да? Не?“

„Част С не съществува.  
Повторете, анулирайте или закрийте.“

„Програмата е извършила невалидна операция и ще се изключи. Затворете.“

„Непоправима грешка във файл Ex\_ост.Put.  
Повторете или игнорирайте.“

Не се виждаше нищо такова. Днес беше чудесен ден.

Влезе в администратора на електронната си поща и написа автоматично паролата си. Екранът премигна и се появи началният прозорец на програмата.

„Здравейте, rofrago. Имате шест (6) нови съобщения.“

*Rofrago* бе измислено име, с което се беше регистрирал в безплатната поща към сървъра си. Искаше просто да бъде *roberto@...* но друг Роберто го беше изпреварил. Както и някой си *Rober*, един *Bob*, някакви *Francisco*, *Frank* и *Francis*. Затова комбинира първите срички на името и презимената си — Роберто Франсиско Гомес — и се регистрира като *rofrago@yahoo.com*.

Отпи от кафето и кликна върху папка „Входящи“. Първото съобщение беше от приятеля му Емилио от Лос Анджелис.

Прочете го с голямо удоволствие и го запази в папка „Кореспонденция“.

Второто беше от клиент, който най-после поръчваше маркетингово проучване за ново списание за кино и театър. Идеята му хареса и сложи писмото в папка „Работа“.

Следващите две съобщения бяха реклама. Незнайно кой искаше да продаде незнайно какво на някого, който би се оказал такъв идиот, че да поиска да го купи... Не се изискваше предварителен опит.

Колко го ядосаха тези непозволени нахлувания в личното му пространство! Мразеше тези имейли почти толкова, колкото и анонимните обаждания на мобилния си телефон: „Избран сте чрез жребий и спечелихте два билета до Кочиманга. Трябва да минете през

офиса ни, за да попълните данните си, да подпишете формулярите и да потвърдите, че сте съгласен да получите *безплатно* на домашния си адрес един чудесен екземпляр от...”

Бързо изтри тези две съобщения и насочи вниманието си към следващото. Беше писмо от приятеля му Йошуа.

Прочете го внимателно и си представи изражението на Йош, докато пишеше. Толкова отдавна не се бяха виждали... Помисли си, че трябва да му напише дълго писмо. Но не беше време за това. Запази съобщението в папка „Входящи“, за да не забрави да отговори.

Последното съобщение изглеждаше интересно. Идваше от непознат адрес: *carlospol@spacenet.com*. Темата на изпратения текст беше „Изпращам ти“. Тъй като електронният адрес на Роберто бе посочен във визитната му картичка, той си помисли, че става дума за ново предложение за работа. „Прекрасно!“, каза си.

Отвори съобщението. Беше адресирано до някой си Фреди и съдържаше поздрав и разсъждения върху някаква си идея за двойките. Беше подписано от Лаура.

Роберто не си спомняше за никаква Лаура или Карлос, които биха могли да му пишат, а още по-малко го вълнуваше темата на писмото, затова бързо разбра, че е грешка, и го изтри от електронната си поща и от мислите си. Изключи компютъра и тръгна за работа.

През следващата седмица получи второ съобщение от *carlospol@spacenet.com*. Роберто не се забави повече от пет секунди, преди да натисне клавиша „Изтриване“.

Тези епизоди биха били абсолютно маловажни в живота на Роберто, ако три дни по-късно в електронната му поща не се бе появило ново писмо от Лаура, озаглавено „Изпращам ти“. Леко раздразнен, изтри съобщението, без дори да го прочете.

Следващото съобщение от Лаура пристигна след един месец. Роберто реши да го отвори с надеждата да разбере на какво се дължи недоразумението. Не искаше да продължава да изпитва дребното задоволство и възбуда, които съпровождаха пристигането на всяко ново писмо, само за да се разочарова от откритието, че не е истинският получател.

Съобщението гласеше:



„Скъпи Фреди,

Какво мислиш за това, което ти изпратих? Бихме могли да поговорим или да променим нещата, с които не си съгласен. Говори ли с Мигел? Толкова се вълнувам от идеята за книгата, че не мога да спра да пиша. Изпращам ти нещо ново.“

Следваше дълъг текст върху отношенията в двойката. Роберто разполагаше с малко време, така че го прочете набързо.

„Когато хората срещнат трудности във връзката си, са склонни да хвърлят вината върху партньора. Виждат съвсем ясно какво трябва да промени другият, за да може връзката да функционира, но им е много трудно да видят кое в тяхното собствено поведение предизвиква проблемите.

При сеансите с двойки често задавам въпроса:

— Какво става с теб?

Отговорът, който обикновено получавам, е:

— Това, което става с мен, е, че той не разбира...

Отново питам:

— Какво става с теб?

— Това, което става с мен, е, че той е много агресивен!

Продължавам да питам упорито:

— Но какво чувстваш ти? Какво се случва с теб?

Много е трудно човек да говори за това, което става с него, за нуждите или чувствата си. Всички искат винаги да говорят за другия.

Да подхождаш към конфликтите в една връзка, като разсъждаваш върху въпроса «какво става с мен?», е много различно от това да подхождаш към тях с недоволство и с убеждението, че проблемът е в това, че си с неподходящия човек.

Много двойки решават да се разделят, защото вярват, че с друг партньор ще е различно, след което отново се оказват в подобни ситуации, в които единствено се е променил събеседникът.

Ето защо, настъпят ли трудности в отношенията, първо трябва да осъзнаем, че те са неделима част от пътя към любовта. Не е възможно създаването на интимна връзка без конфликти.

Разрешението е в това да се откажем от илюзията за съвършената двойка, в която няма конфликти и партньорите са вечно влюбени.

Интересно е как хората винаги търсят това идеално положение.

«... и когато господин Х осъзнава, че човекът до него не отговаря на този съвършен и приказно-романтичен идеал, той започва упорито да си повтаря, че други хора се радват на такава идилична връзка, каквато сам търси, но че на него не му е провървяло... Защото се е оженил за неподходящия човек...»

Не!

Не е така.

Не се е оженил за неподходящия човек.

Единствената грешка се крие в предварителната представа за брака, в представата за съвършената двойка. Донякъде ме успокоява мисълта, че това, което нямам, го няма никой друг, че идеалната двойка е фикция и че действителността е съвсем различна.

Мисълта, че моравата на съседа е по-зелена или че другият има това, което аз не успявам да постигна, поражда много страдание.

Възможно е осъзнаването на тези истини да освободи някои хора от зловредните чувства. Действителността става значително по-добра, когато реша да се радвам на възможното, вместо да страдам, че една илюзия или фантазия не се осъществява.

Идеята е: да направим с възможния живот... възможно най-доброто.

Да страдам заради това, че нещата не отговарят на представите ми, е не само безполезно, но и детинско.“

„Тези психолози никога няма да се научат да работят с компютър“ — помисли си Роберто, спомняйки си как приятелката му Адриана, която също беше психолог, понякога се обръщаше към него за технически съвети.

Провери внимателно получателя:

*rofrago@yahoo.com*

R-O-F-R-A-G-O. Нямахте съмнение! Съобщението беше адресирано до неговата пощенска кутия.

Остана неподвижен няколко минути, загледан в екрана. Искаше да намери по-задоволителен отговор на загадката с имейлите, тъй като му се струваше, че неопитността на Лаура не е достатъчна като обяснение.

Реши, че въпросният Фреди сигурно има пощенска кутия или електронен адрес, подобен на неговия. Задаването на свободните пощенски кутии се извършваше автоматично и бяха достатъчни минимални различия за приемане на новите адреси от сървъра. Сигурно Фреди (както и самият той) не е могъл да се регистрира с името си, така че е използвал фамилното си име или това на кучето си, или кой знае какво. Вероятно електронният му адрес беше *rodrigo*, *rodrago* или *rofraga* и Лаура го беше записала погрешно. Съобщенията не стигаха до получателя си, а тя продължаваше да изпраща материали, които той никога нямаше да получи.

Много добре. Всичко е ясно. И сега?

Щеше да реши проблема през почивните дни, когато имаше повече свободно време: щеше да уведоми Лаура за грешката, за да може тя да намери истинския адрес на Фреди Рофрага (беше решил, че това е презимето му).

Роберто загаси компютъра и тръгна за работа.

Думите от писмото на въпросната Лаура се въртяха из главата му през целия ден, а когато вечерта се обади приятелката му, подхвана —

както много пъти дотогава — един от безкрайните спорове, които водеха обикновено.

Кристина се оплакваше, че той никога няма време да излизат. Когато не работеше, си почиваше от работа, а когато не правеше никое от тези две неща, седеше пред компютъра си, „свързан“ буквално и символично с виртуалната действителност.

Роберто също се оплакваше. Кристина беше прекалено взискателна. Тя трябваше да разбере, че интернет е единствената му възможност за почивка и че той имаше право на малко развлечение в свободното си време.

— Ясно! Да го прекарваш с мен не е развлечение... — беше казала Кристина.

— Е... Понякога не... — отговори Роберто в изблик (осъзна го по-късно) на излишна откровеност.

— Например кога?

— Например, когато ме обсипваш с оплаквания и упреци.

Кристина беше затворила телефона. Със слушалка в ръка Роберто си спомни за последния спор с Каролина, предишната му приятелка и усети как в главата му изплува една фраза, която беше прочел сутринта в съобщението от Лаура:

„... подобни ситуации, в които единствено се е променил събеседникът.“

Спомни си и нещо друго:

„Всички искат винаги да говорят за другия.“

Беше истина! Именно това правеха двамата с Кристина при всеки спор. И именно това бе сложило край на връзката му с Каролина. Всъщност беше се разделил с нея, защото вярваше, че с друга щеше да е различно.

Следобед си тръгна от работа малко по-рано от обикновено. Искаше да прочете отново текста за двойките.

Още щом пристигна вкъщи, захвърли сакото си върху старото сиво кресло до входната врата и включи компютъра. Този път програмите се зареждаха по-бавно от всякога, но той търпеливо изчака. Накрая отвори електронната си поща и натисна върху „Изпращам ти“.

Точно него търсеше.

Копира съобщението в текстообработващата програма, след което създаде файл „изпращам-ти.doc“ и потърси фразите, които беше запомнил. Използва жълтия маркер, за да ги подчертае, и маркира някои други.

„Да се откажем от илюзията за съвършената двойка.

Това, което нямам, го няма никой друг.

Да направим с възможния живот... възможно най-доброто.

Трудностите са неделима част от пътя към любовта.“

Обзе го странна смесица от чувства: изненада, възбуда, свян, смут. Понякога в миналото бе изпитвал странното усещане, че по мистериозен начин животът го доближава точно до това, от което имаше нужда. Спомни си деня, в който се запозна с Кристина — преди повече от година. Чувстваше се доста тъжен и някак отчаян. Заедно с болката от раздялата с Каролина като връх на айсберг се беше появила някогашната му депресия и в течение на три седмици не бе изпитал ни най-малкото желание да излезе навън. Беше се затворил вкъщи и оставяше телефона да звъни, докато телефонният секретар се заемаше с обажданията. Съобщенията се трупаха и той от време на време просто ги изтриваше, без дори да ги прослуша.

В онзи следобед, отегчен от отегчението си, бе решил да промени съобщението на секретаря си. Новото гласеше: „На път съм. Не оставяйте съобщения, няма кой да ги приеме“.

Вярваше, че след подобно героично и безапелационно извинение приятелите му щяха да изгубят надежда да им отговори. Но когато се

приблужи до телефонния секретар, за да запише съобщението, от него се чу непознат глас:

— Здравсти. Кристина се обажда. Ти не ме познаваш. Фелипе ми даде номера ти. Ще съм откровена: в събота има невероятно парти и би било ужасно да отида сама — или по-скоро *без придружител*. Фелипе казва, че си печен, забавен и интелигентен (точно това ми препоръча лекарят). Ако е истина и имаш желание да прекараш известно време в добра компания и да дойдеш на страхотно парти, обади ми се на 63124376 преди петък. Ако Фелипе лъже и не си такъв, какъвто разправя, извинявай, сгрещила съм номера.

Как се включи това съобщение, при все че той не бе натиснал никакъв клавиш? Загадка.

Защо Фелипе, когото познаваше съвсем бегло, беше казал подобни глупости за него? Загадка.

За каква се мислеше онази жена, че го предизвикваше по този начин?

Загадка.

Обади се...

Сега отново бе изправен пред необяснимо стечение на обстоятелствата. Непозната психоложка, незнайно откъде, изпращаше на някакъв мъж — незнайно къде, някакви размисли за отношенията в двойката. Съобщенията попадаха при него без видима причина и бяха точно това, което имаше нужда да чуе.

Магия.

Открай време вярваше, че подобни съвпадения превръщат суеверните във вярващи, а посветените — във фанатици. Независимо дали съществуваше един бог или сто хиляди божества, и едните, и другите единствено използваха вярата си във Всемогъщия, за да обяснят (може би фантасмагорично) онова, което логиката не съумяваше да разреши, търсейки убежище в идеята за Бог. Така те добиваха увереност, че собствената им съдба не е плод просто на случайността, нито пък резултат единствено от човешките им стремления или грешки. Роберто мислеше, че на него също би му олекнало, ако можеше да повярва, че някой или нещо щеше най-после да се погрижи за бъдещето му, или пък да е сигурен, че съдбата — в



цялата ѝ необятност — вече е написана. За съжаление, неговият случай беше по-различен. Не можеше да направи нищо друго, освен да приеме съществуването на случайността, съвпадението, необяснимото.

Съвпадения... Съдба... Преплетени енергии... Търсеше в главата си думата, която да му помогне да назове чувството, което изпитваше. От терапията бе научил, че е невъзможно човек да има власт над собственото си съществуване, ако не е в състояние дори да назове фактите.

Легна си, като продължаваше да си мисли за изплъзващата му се дума. Докато прехвърляше в главата си фрази и съчетания от срички, неусетно заспа.

Призори се събуди, стреснат. Вероятно бе сънувал нещо много неприятно, защото леглото му бе в безпорядък, а чаршафите му, омотани на кълбо, се бяха озовали захвърлени в другия край на стаята.

Остана неподвижен в леглото и отново затвори очи, за да си припомни фрагменти от съня си. Спомняше си само отделни образи, и то съвсем смътно: *думи, много думи се появяваха върху екраните на стотици компютри и се умножаваха с шеметна скорост, докато изпълнеха мониторите... После преливаха от тях и завладяваха цялата осезаема действителност...*

„Свят, изпълнен с думи — помисли си той. — Прекалено много думи“. Преглътна мъчително и се изправи. Докато стоеше под душа, реши, че няма да ходи на работа. Имаше много неща за подреждане и можеше да го направи вкъщи.

Работи известно време върху документите си, докато започна да усеща върху плещите си бремето на отегчението, този чест гост в ежедневието му.

Вдигна телефона и набра номера на Кристина. С малко късмет щеше да я завари точно когато излизаше.

— Ало — отговори Кристина с безличен глас.

— Здравей — каза Роберто, опитвайки се да успокои нещата.

— Здравей — повтори ядосано Кристина.

— Трябва да поговорим — каза Роберто.

— За какво? — попита тя, решена да остане непреклонна пред опитите му за помирение.

— За политическата ситуация в Танзания — отвърна той иронично.

— Ха! — беше сухият отговор от другия край на жицата.

— Наистина, Крис, да се видим тази вечер. Трябва да ти кажа много неща и искам да ти прочета един текст, който получих по интернет.

— Какъв текст?

— За двойките.

— Как така го „получи“?

— После ще ти разкажа... В осем в бара?

— Не, ела да ме вземеш от нас — каза Кристина, заемайки категорично властна позиция.

— Добре — каза Роберто, — до скоро.

— До скоро.

„После ще ти разкажа“, беше казал. Щеше ли да разкрие пред Кристина как точно се бе натъкнал на написаното от Лаура? Вероятно не. Защо не? Писмата, попаднали в пощенската му кутия, представляваха лична кореспонденция и поведението му можеше да бъде изтълкувано като злоупотреба с нечия поверителна информация. Не искаше Кристина да разбере, че е способен да шпионира живота на друг човек. Сигурно щеше да го упрекне, да му се разсърди и така да пропусне истинското послание на писмото.

„Но ако оставим настрана Кристина, както би казала Лаура, какво става с мен?“ — помисли си Роберто.

Имаше ли право да се намесва в чужда кореспонденция?

„Всъщност аз съм този, който не го одобрява“, отговори си той.

Стана от креслото и включи компютъра. Отвори нов файл и написа.

„Лаура,

Получавам на електронната си поща писмата, които изпращате до Фреди и които мисля, че се отнасят за някаква книга върху двойките.

Сигурно има някаква грешка в адреса на получателя.

Поздрави.

Роберто Франсиско Гомес“

Отвори електронната си поща, за да изпрати съобщението. Чу познатото изписукване, след което се отвори входящият прозорец, където пишеше:

„Здравейте, gofrago. Имате едно (1) ново съобщение.“

Малко се стресна. Кликна върху папката за входящи съобщения, където с плътни черни букви фигурираха подателят и темата на полученото писмо.

„CARLOSPOL@SPACENET.COM: ИЗПРАЩАМ ТИ“

Любопитството и принципите му се бореха в него, тялото му се напегна, тръпка премина по гърба, плещите, дясната му ръка. Роберто се поколеба. „Това е лично пространство“, каза си той. Но веднага си спомни заглавната страница на списанието за информатика: „Интернет: без граници и без тайни“.

Помисли си за *хакерите* — легион от младежи, които не правеха нищо друго, освен да сърфират из интернет и да проникват във всички бази данни, изпречили се по пътя им, и за които най-голямото предизвикателство бе да получат достъп до всеки защитен компютър, било то в Националната библиотека, в кварталната аптека или в Пентагона. Момчета и момичета от цял свят посвещаваха време и енергия на амбицията да откриват секретни кодове, шифри за достъп и системи за криптиране на информация, за да се доберат до данните от любопитство или евентуално за да заразят с вируси централите, в които бяха проникнали.

Но това бе нещо повече от младежка лудория.

„Интернет е свободен и всяко препятствие, което ни поставят, ограничава свободата ни да сърфираме. Ще премахнем тези бариери и ще повредим това, което стои зад тях, в знак на протест срещу намерението да ограничат свободата ни. Тези, които криптират информация, стават все по-изобретателни... Ние — също“.

„Кибернетични анархисти“, беше ги нарекъл Роберто в разговор с един клиент преди няколко дни.

Макар че той приличаше много повече на анархист, отколкото на хакер, в този момент се почувства един от тях.

Придвижи курсора върху името на подателя и натисна два път левия бутон на мишката.

„И така, това е новото ни предложение: да погледнем двойката под друг ъгъл — ъгъла на възможното, а не на идеалното.

Затова ще се опитаме да разгледаме конфликтите не само като път към преодоляването на собствените ни ограничения и възможност да се доближим до другия, но и като начин за среща с партньора и — след всичко казано дотук — като начин да срещнем самите себе си и да постигнем собственото си преобразяване.

Връзката с любим човек помага да израснем като личности, да станем по-добри хора, да се опознаем по-добре.

Връзката ни прави завършени хора.

Затова си струва да съществува.

Струва си... **УСИЛИЕТО** (тоест, струва си да се стараем и да работим върху нея).

Струва си страданието, което поражда.

Струва си болката, с която трябва да се сблъскаме.

И всичко това е ценно, защото, когато преминаваме през него, вече не сме същите: израснали сме, станали сме по-съзнателни, чувстваме се по-пълноценни.

Двойката не ни спасява от нищо: не би трябвало да ни спасява от каквото и да е.

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

Очакват двойката да запълни празнотата у 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 за собствения си живот, без да очаквам някой да го направи вместо мен.

Идеята е също така да не се опитвам да разреша живота на другия, а да намеря човек, с когото да осъществим общ проект, за да сме щастливи, да израснем, да се забавляваме, но не и за да разреши проблемите в живота ми.

Да мислим, че любовта ще ни спаси, че ще разреши всичките ни проблеми и ще ни донесе вечно щастие или сигурност, само ни държи в плен на фантазии и илюзии и отслабва истинската сила на любовта: силата да се променяме.

Нищо не ни носи по-голямо просветление от това да бъдем с друг, приемайки нещата от тази гледна точка. Нищо не е по-необикновено от това да чувстваме собствената си промяна редом до любимия човек.

Вместо да търсим убежище в една връзка, бихме могли да позволим на силата ѝ да събуди онези наши страни, които са изпаднали в летаргия и ни карат да избягваме открития и пряк контакт с живота: да подсили способността ни да се развиваме, като ясно ни показва в кое отношение трябва да израснем.

За да се разгърнат положително отношенията ни, необходимо е да ги погледнем под друг ъгъл: като поредица от възможности да обогатим съзнанието си, да

открием една по-дълбока истина и да бъдем хора в най-пълния смисъл на думата.

Чак когато се превърнем в пълноценно същество, което няма нужда от други, за да оцелее, може би ще открием друго пълноценно същество, с което ще споделим онова, което има всеки от нас 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.“

Роберто отново почувства как изненадата го завладява. В съзнанието му се тълпяха идеи и образи от неговото близко и далечно минало. Главата му щеше да се пръсне. Лаура пишеше така, сякаш говореше на него.

„Начин да срещнем самите себе си и да постигнем собственото си преобразяване.“

„Връзката ни прави завършени хора. Струва си...  
УСИЛИЕТО.“

„Смисълът на двойката е не спасението, а срещата.“

Лаура казваше точно това, което той имаше нужда да чуе, сякаш наистина го познаваше. Всъщност писмото звучеше така, все едно бе написано от някогашния му терапевт, за да го събуди от безкрайната летаргия на неведението му относно смисъла на двойката.

Вероятно Лаура въобще не беше психолог. Може би дори не се казваше така. Сигурно нямаше представа за какво говори, а просто преписваше откъси от някоя нашумяла книга или евтино списание. Това не беше толкова важно. Истината бе, че яснотата на написаното и връзката му с настоящия му живот отново го накараха да се замисли.



Мислеше си за предстоящата среща с Кристина. Как щеше да ѝ предаде с думи наученото...? Нещо в него вече не беше същото, беше настъпила някаква промяна. В това беше сигурен.

Но нима писмото от непознат човек може да бъде такова откровение? Той сам нямаше отговор на въпроса си, но усещаше, че се случва нещо мистериозно и значимо.

Внезапно разбра.

### **Синхроничност!**

Тази беше думата, която бе търсил наяве и насън. Не друго, а синхронизацията на събитията бе предизвикала толкова силно възмущение у него.

Спомни си, че последователите на Юнг също се бяха занимавали с тази идея, според която събитията в живота на човек се случват в синхрон, за да донесат необходимо послание, определено знание, важна възможност.

Припомни си и известната мъдрост, която гласеше:

„Само когато ученикът е готов, се появява учителят.“

Учителят се беше появил. Неговите послания идваха по електронен път и Роберто не можеше да отхвърли словата му. По-скоро не искаше.

Взе категоричното решение да не изпраща онова съобщение до Лаура.

„Синхроничност“, повтори си той, докато копираше писмото в текстовия файл, в който вече се съдържаше предишното съобщение, след което натисна бутона за разпечатване на двата текста.

Докато се взираше в листа хартия, който принтерът изплюваше по негова команда, в главата му се появи нова мисъл. Спомни си за предишните съобщения, които беше изтрил без дори да ги прочете и удари няколко пъти с юмрук по масата.

Припряно щракна върху папката за изтрети съобщения, но тя се оказа празна...

„Синхроничност“, каза си той с надежда да намери утеха.

## ГЛАВА 2.

Паркира автомобила пред сградата, в която живееше Кристина. Беше необичайно весел. Чувстваше, че е готов да започне на чисто.

Планираше нова среща, нова идея: структурирана двойка с цел взаимно израстване.

Звучеше прекрасно.

Погледна отражението си в огледалото за обратно виждане и изпробва най-хубавата си усмивка. После слезе от колата, отиде до домофона и позвъни на апартамент 4А.

— Да? — обади се Кристина.

— Аз съм — каза Роберто.

— Слизам — отвърна тя.

Роберто се облегна на рамката на вратата и се загледа разсеяно към улицата. Колите минаваха. Някои увеличаваха скорост и изпреварваха онези, които едва-едва пъплеха. И едните, и другите спираха пред светофара на ъгъла.

Помисли си, че и животът му беше такъв: с многобройни събития, които различаваше смътно около себе си — някои от тях преминаваха забързано, други — прекалено бавно, но всички се нижеха като безкраен керван.

„Колко глупаво би било дадено събитие да се спре по средата на пътя, препречвайки пътя на следващите — помисли си той. — И все пак, понякога животът ми сякаш прилича на огромно задръстване.“

Кристина се бавеше по-дълго от обикновено.

„Нарочно е — каза си Роберто. — Прави се на интересна“.

Започна да се ядосва.

„Дявол да го вземе, дойдох в толкова добро настроение, а тя...“

Спря се.

„Какво става с мен? — припомни си въпроса на Лаура. — Защо се дразня толкова, докато я чакам? Защо се дразня толкова, когато чакам? Не по-малко се ядосвам, когато чакам клиент, който не се обажда, или отговор на някое съобщение, или да ме обслужат в бара,

или да се включи компютърът. Досадно ми е да чакам. Какво става с мен, та ми е досадно да чакам?“

Винаги го беше дразнело усещането, че си губи времето.

Спомни си за търговеца от „Малкият принц“, който продаваше хапчета, утоляващи жаждата, за да не трябва човек да си губи времето да пие вода. Според изчисленията на търговеца така се спестяваха по петдесет и три минути седмично. А Малкият принц си беше помислил: „Ако разполагах с петдесет и три минути, бих тръгнал съвсем спокойно към някой извор“.

„Да си губиш времето... — каза си той. — Как може да се загуби нещо, което не притежаваш? Как може да се запази нещо, което е невъзможно да се задържи? Ако можех да избирам... Какво бих искал да направя, ако разполагах с петдесет и три излишни минути?“

Усмихна се.

„Би било чудесно да ги инвестирам в очакване на любимия човек“.

Облегна се на стената и продължи да наблюдава улицата. Колите бяха оредели: забеляза една сива, след това синя, сетне бяла; последваха ги кафяв бус, мотоциклет, огромна черна кола, а след това, в продължение на няколко секунди, нищо.

Изведнъж улицата се изпразни от автомобили.

Изведнъж умът му се изпразни от мисли.

Обзе го спокойствие и усети как цялото му лице грейва в усмивка.

Кристина закъсня още няколко минути: петнайсет... двајсет... кой знае колко.

Роберто не забелязваше минаващото време. Цялата му вселена се състоеше от него, улицата и откритието на празното пространство.

Гласът на Кристина го сепна:

— Ето ме.

— Здравей — отговори Роберто и направи опит да се върне в реалността.

— Понеже винаги закъсняваш — оправда се тя, — се бях захванала с нещо друго и като пристигна по-рано, не бях готова.

Роберто знаеше как щеше да продължи този разговор.

— Не съм пристигнал по-рано — щеше да каже той. — Пристигнах навреме.

— При теб, скъпи — щеше да отвърне тя, — навреме означава да пристигнеш по-рано.

— Не стига, че трябваше да те чакам повече от половин час, а сега искаш да ме изкараш виновен? — щеше да отговори той.

Кристина, раздразнена, че е била разкрита, сигурно щеше да избере да контраатакува.

— Виж, Роберто — винаги го наричаше по име, когато се ядосаше. — При положение, че аз съм те чакала толкова много пъти, можеш и ти да почакаш веднъж и да си затвориш устата.

И всичко щеше да продължи, както винаги досега.

— Не съм казал нищо; ти започна, когато реши да ме обвиниш, че моето закъсняване е причина за твоето.

— Ти започна с това намусено „здравей“, с което ме посрещна.

Това щеше да бъде началото на края. Кристина щеше да продължи:

— Ако за това си ме поканил да излезем, да си беше останал у вас.

И Роберто щеше да сложи край на спора:

— Права си. Довиждане!

Тя щеше да се качи у дома си, мърморейки обидни думи, а той щеше да остави колата паркирана там и да повърви пеша няколко пресечки, докато лошото му настроение отмине, или — както щеше да признае пред себе си — да се осмели да сложи край на тази връзка, обвинявайки Кристина за нещастията си и сигурен, че тя щеше да обвини него за всичко.

Но този път нямаше да го направи. Този път беше различно. Беше готов да изследва докрай това, което бе научил.

„Тя се отбранява, оправдава се и е агресивна, сякаш се защитава от яда ми — помисли си Роберто. — Но какво става с мен? Ядосан ли съм? Категорично не“ — отговори си сам.

Може би неговото „здравей“ бе прозвучало като упрек или по-скоро Кристина бе слязла, очаквайки упрек, и бе готова да изтълкува като такъв всичко, казано от него. Все пак си заслужаваше да го изясни.

— Успокой се, Кристина — каза той. — Всичко е наред.

— Не бъди саркастичен — обвини го тя.

— Не е така — настоя Роберто. — Всъщност се бях замислил и даже не разбрах, че си закъсняла.

— Мразя те, когато възприемаш тази поза на превъзходство — Кристина упорито не се отказваше от изгубената битка. — Освен това, не вярвам на нито една дума, казана от теб. Значи аз закъснях четирийсет и пет минути и ти дори не си забелязал? Ха!

„Чудно“, помисли си Роберто и се усмихна отново, спомняйки си чувството, което бе предизвикала у него празната улица.

— Съжалявам, че не ми вярваш, Кристина — започна да обяснява той, — но истината е, че не съм ядосан. Все пак, ако трябва да ти кажа как се чувствам по отношение на теб и на закъснението ти, думата за това би била „благодарен“.

— Благодарен? — повтори Кристина. — Благодарен?

— Благодарен.

Роберто пристъпи към нея и я целуна по бузата. После пое ръцете ѝ и се вгледа в нея.

— Струваше си закъснението — каза Роберто. — Изглеждаш прекрасно.

Прегърнаха се нежно. После той преметна ръка през раменете ѝ и я поведе към колата.

Останаха будни до пет часа сутринта. Разговорът с Кристина беше много интересен и важен. Прочетоха заедно двете писма от Лаура, като пропуснаха дългите обяснения за това как Роберто се беше сдобил с тях.

Кристина обаче бе скептична към съдържанието им. Беше съгласна с много неща, но за други — както каза сама — бе на различно мнение.

Обсъдиха тези несъгласия надълго и нашироко. Роберто осъзна, че проявява необичайно уважение към нейните мнения. От една страна, Кристина твърдеше, че идеите в писмата ѝ приличат на утеха за глупаци.

— Струва ми се глупаво да намирам утеха в мисълта, че това, което нямам аз, го няма никой друг... Освен това — продължи тя, — да се подхожда към всичко само от собствената гледна точка ми се вижда прекален „психологизъм“. Ами ако другият наистина греши? Ако е

очевидно, че другият постъпва зле, неправилно или по вреден и агресивен начин?

От друга страна, Кристина бе на мнение, че идеята в писмата поддържа конформизма. Няколко пъти повтори фразата „да направим възможното“, като оспорваше най-вече „възможното“.

— Кой знае кое е „възможното“? Защо трябва да престана да търся идеалния си партньор, с когото да имам прекрасна връзка? — каза тя накрая.

Някои от аргументите ѝ накараха Роберто да осъзнае собствените си противоречия.

Винаги бе критикувал хората, които се предават без борба, и по някакъв начин думите на Кристина му прозвучаха като „примиряване с посредствеността“.

„Има право“, помисли си Роберто. И за разлика от друг път, ѝ го каза:

— Имаш право, не бях помислил за това.

Точно тези думи отключиха вътрешната врата на Кристина. След тях разговорът стана по-интересен и по-проникновен.

И двамата бяха съгласни, че нито любовта, нито партньорът трябва да страда в името на спасението на другия. Решиха да обръщат повече внимание на това да разберат какво се случва с всекиго от тях във всеки един момент от връзката им.

— Така е — каза Кристина. — Например снощи, когато слязох, мислех, че ще те заваря ядосан. И вместо да видя какво става с мен, реагирах, като че ли наистина ме обвиняваш за закъснението. Сега осъзнавам, че всъщност аз бях ядосана, когато те видях.

— Добре — каза Роберто. — Това вече е минало.

— Заслужаваше си усилието — отговори Кристина.

— Заслужаваше си *усилието* — наблегна на думата Роберто.

През онази нощ се любиха славно. И макар Роберто да чувстваше, че контактът със собственото му удоволствие, усещания и оргазъм бе по-силен от всякога, стори му се, че Кристина също се наслаждаваше повече от всеки друг път.

Разбра, че е бил прав, когато светна нощната лампичка и видя Кристина да се надига в леглото, да го поглежда с усмивка и да изрича

фразата, която в интимния им речник беше знак за висше одобрение:

— Много добре, Гомес... Много добре.

Роберто, на свой ред, ѝ се усмихна и ѝ намигна. Тя го погледна още веднъж и се обърна на другата страна. Загаси светлината, сви се на кълбо край него и затвори очи.

След няколко секунди я чу да прошепва, полузаспала, сякаш си говореше сама:

— Много добре.

Роберто се събуди към два следобед и протегна ръка да я потърси. Но не я намери.

Макар Кристина да го бе предупредила, че на обяд е поканена на барбекю у Адриана, Роберто беше заспал с убеждението, че както много пъти преди това, тя ще пропусне уговорката с приятелката си и ще остане при него.

Намръщен стана и стопли без настроение кафето, останало от предишната вечер. Разбърка тъмната течност и му се стори, че усещането, че е завоювал рая, потъва в малкия водовъртеж в чашата.

Тя си беше отишла. Предпочиташе някакво глупаво барбекю пред една прекрасна нова среща.

— По дяволите! — процеди през зъби.

Изпи кафето, без да почувства вкуса му. Какво би казала Лаура за всичко това?

Включи компютъра, потърси между получените съобщения... И го намери.

„И така, за какво ни е двойката?

Използваме очите си, за да се видим и да се разпознаем.

Можем да си погледнем ръцете, краката и пъпа... Има обаче части от нас, които никога не сме виждали непосредствено — като лицето, толкова важно и определящо за самоличността ни, че ни е трудно да повярваме, че никога няма да можем да го възприемем със собствените си очи...

За да опознаем визуално тези скрити от погледа ни части, е нужно огледало.

По същия начин в самоличността ни, в отношението ни към света, има черти, които убягват на възприятието ни. За да ги видим, също имаме нужда от огледало... И единственото огледало, в което можем да се видим, е в погледа на другия, който ни показва онова, което очите ни не могат да съзрат.

Както в ежедневието, точността на отражението зависи от качеството на огледалото и разстоянието, от което се оглеждам. Колкото по-точно е огледалото, толкова по-детайлен и верен ще е образът. Колкото по-близо се намирам, когато наблюдавам отражението си, толкова по-ясно ще е възприятието ми за самия мен.

**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.**

Двойките, които се обръщат към нас за съвет, губят много време в опити да убедят другия, че точно той върши нещата зле. Идеята е да се научат да се споразумяват, вместо да се вживяват в ролята на съдници или да се опитват да променят партньора.

Ако непрекъснато ти показвам грешките ти, ако живея, за да ти натяквам как е трябвало да постъпиш, ако непрекъснато те поучавам как се прави всичко, ще успея (може би) да те накарам да се чувстваш като идиот или — което е по-лошо — да ме напуснеш, или даже още по-лошо — да останеш и да ме ненавиждаш.

Искам да ме слушаш истински, с вниманието, което проявяваме към интересното, към желаното, към любовта.

Ако наистина искам да бъда чул, трябва да се науча да ти говоря за себе си, за собствените си потребности и най-вече за това, което става с мен в отговор на твоето поведение. Може би само тази промяна е достатъчна, за да ти е много по-лесно да ме изслушваш.



Голяма част от терапията на двойката се състои в това да се помогне на всеки партньор да бъде в постоянен контакт с това, което му се случва на него самия, а не да се занимава да говори за другия. Тоест, да използвам конфликтите, за да видя какво става с мен, и да го споделям с партньора си. Идеята на тази терапия е да се помогне на двама души, които постепенно са се затваряли в себе си, да се отворят отново. Обикновено идват, изпълнени с огорчения, с неизказани неща, и задачата на терапевта е да им помогне да се отпуснат, да изразят онова, което се страхуват да кажат, да покажат болката си.

Как да се помогне на двама души да бъдат отново открити, да покажат истинската си същност, да се доверят? Главно като се създаде атмосфера на откровеност в кабинета на терапевта, като им се помогне да се освободят от напрежението, да покажат потребностите си.

Една от целите на терапията е да се постигне среща между двамата. Наистина срещата не може да се насили: тя или се постига, или не. Но има специфично поведение, което помага. Нашата задача, като терапевти, е да наблюдаваме какво правят двамата партньори, за да избегнат срещата, и да им покажем как всеки от тях поставя препятствия пред нея.

Ако искам срещата да се осъществи, трябва да присъствам, да съм в контакт с това, което ми се случва. Същото важи за партньора ми: да видя от какво се нуждае, каква е болката му.

Отново виждам как конфликтите представляват възможност да открия сам себе си, да се опозная, да установя контакт с онова, което ми се случва, и да се уча от него.

Двойките се обръщат към терапевт, защото правят точно обратното.

Всеки път, когато във връзката се появи конфликт, всеки от партньорите започва да анализира другия, да му казва какво трябва да прави, да му прехвърля отговорността за кризата.

В повечето случаи тези опити да се стоварва отговорността върху другия не помагат и... в крайна сметка разрушават всичко.

Предлаганата от нас идея не е новаторска, но е фундаментална:

**“ДА ПОЕМЕМ ОТНОВО ОТГОВОРНОСТ ЗА СОБСТВЕНИЯ СИ ЖИВОТ.”**

На практика това означава, че този, който се оплаква от положението, трябва да може да си отговори на въпроса: „Какво правя аз, за да бъде то именно такава?“. Това НЕ означава, че се превръща в единствения, който носи отговорност за положението, а му помага да преразгледа поведението си. Какво би могъл да направи, за да подобри нещата?

Партньорът, който се „вкопчи“ в мисълта, че другият е отговорен, и се изживява като жертва на обстоятелствата, няма да еволюира, ще остане в застой и ще попречи на напредъка на двойката.

Отговорността на терапевтите се състои в това да помогнат на партньорите в една двойка да престанат да си играят на „горкичкият аз“ и да се съсредоточат върху другите налични възможности, да намерят съзидателен изход от ситуацията. Терапевтите трябва да им помогнат да използват конфликта, за да видят какво могат да развият самите те, да открият кои са „задънените улици“, в които се изгубват, и кои са препятствията, пред които се спират и не могат да продължат напред.

Нашият опит показва, че това е единственият подход, при който партньорите в една двойка могат да се замислят за собствените си възможности, да осъзнаят силата, която придобиват, когато реализират потенциала си, да се почувстват по-креативни, а оттам — и по-свободни.

Този е пътят, в който вярваме и се опитваме да посочим: не да очакваме или желаем живот без конфликти, а да виждаме в тях възможност да се развиваме; да се научим да използваме всяка трудност, която срещаме по пътя си, за да задълбочим тази възможност, да установим

по-силна връзка не само с партньора си, но и със собствената ни същност на човешки същества.

Фриц Пърлс обичал да казва, че осемдесет на сто от нашето възприятие за света е чиста проекция... След тези думи поглеждал събеседника си в очите и добавял: „... както и по-голямата част от останалите двайсет процента“.

Когато човек негодува срещу нещо, което се случва, трябва да се изследва кое в него съответства на причината за недоволството му.

Ако например го дразни егоизмът на партньорката му, може би това е така, защото се бори със собствения си егоизъм, защото не се осмелява да признае съществуването му или защото не си позволява да постави себе си на първо място.

Така или иначе, пътят му минава през това да осъзнае своя егоизъм и да работи върху него, като остави другият да бъде такъв, какъвто иска (или какъвто може).

Да вземем друга важна тема за двойките: разпределението на задачите. Ако тя има нужда той да поеме определени домакински задачи, тогава може да преговаря с него, за да се уточнят задълженията на всеки един и да се постигне споразумение. Ако обаче, вместо това, тя реши да пилее времето си, доказвайки му, че е егоист, и започне да го сравнява с майка му („която е същата като теб“), няма да стигне доникъде (всъщност няма нищо по-лошо от споменаването на майките в кавгите).

Подходящи биха били думите: „Можеш да бъдеш какъвто искаш, но все пак нека се разберем и да видим кой ще отиде до супермаркета“.

Да се даде път на комуникацията е много по-сполучливо и разумно решение от опитите да се покаже колко егоцентричен или щедър може да бъде всеки един.

Ние, терапевтите, обичаме да предлагаме следната малка игра.

По време на сеанс караме пациента да излее стаените обвинения срещу човека пред него и да ги остави да се

превърнат в обиди: „глупак“, „скъперник“, „тиранин“ и каквото още му хрумне. Поощряваме го да се осмели да каже какво мисли, да крещи, да насочи обвинителен показалец към партньора си и да избълва натрупаното негодувание. След няколко секунди му казваме да остане неподвижен в тази поза и да погледне ръката си. Привличаме вниманието му към един символичен и често показателен жест: докато сочи с пръст към обвиняемия, три пръста сочат към самия него. Средният, безименият пръст и кутрето му казват, че може би той е три пъти по-голям скъперник, три пъти по-глупав и три пъти по-агресивен от онзи, когото обвинява.

Когато нещо у другия ме дразни, това почти винаги означава, че същото нещо ме дразни у самия мен. Ако аз не съм в конфликт с тази черта, не ми пречи, че другият я притежава. Затова винаги се питам: „Защо ме дразни това у другия? Какво общо има с мен?“.

Да използваме конфликтите за личностно израстване: ето, за това става дума. Вместо да насочвам енергията си към това да променям другия, нека я използвам, за да установя коя моя черта се оглежда в онова, което ме дразни."

— Моят егоизъм! — извика Роберто към екрана.  
И загаси компютъра.

### ГЛАВА 3.

Хотдог. Това бе единственото, което успя да приготви с продуктите, останали в хладилника. Сигурно Кристина се наслаждаваше на барбекюто, забавляваше се с приятелките си и дори не се сещаше за него. А уж егоистът бил той. Тя си прекарваше чудесно, докато той трябваше да държи тубата с горчица десет минути с отвора надолу, за да изцеди няколко мизерни капки, с които да подправи наденичките. На всичко отгоре Лаура го изкарваше егоист.

Отхапа голяма хапка от последния хотдог.

— Дори не ме познава... — каза на глас той с пълна уста.

Какво знаеше тя? Да не би някой да можеше да каже нещо, което да се отнася за всички хора!

Край, реши той. Повече нямаше да чете онези писма. Нито пък щеше да напише съобщението, с което да я предупреди, че адресът е сгрешен, а ако въпросният Фреди не получише никога писмата, още по-добре. Защото от тях, така или иначе, нямаше никакъв смисъл.

Какъв смисъл можеше да има в това човек да се откаже от търсенето на идеална връзка? Защо трябваше да не се гневи на другия? За какво му беше да се вглежда в себе си за онова, което го дразнеше у партньора? За какво му беше да израства, след като накрая тя си отиваше? Отиваше си и го оставяше сам.

Роберто стана от масата и тръгна към кухнята, за да измие малкото съдове, които беше използвал. Докато топлата вода се стичаше по ръцете му, в съзнанието му се въртеше натрапчивата мисъл, че преди време Кристина щеше да остане. Може би вече не го обичаше. Тоест, не го обичаше както преди, вече не го поставяше пред всичко останало. Може би той също не я обичаше както в началото.

Затвори крана и избърса бавно ръцете си с кухненската кърпа, сякаш старателните движения имаха отношение към безпокойството му. С несигурни стъпки тръгна към стаята си и се отпусна върху леглото.

Почти веднага стана и се затвори в банята. Няколко минути по-късно се върна и направи безуспешен опит да си легне отново, но

скочи на крака още преди главата му да докосне възглавницата.

Отиде до кухнята, отвори хладилника и се втренчи в съдържанието му, търсейки нещо, което да го изкуши... Нищо не му хареса и затвори внимателно вратата.

Излезе на балкона. Минаха няколко автомобиля. Влезе вътре.

В стаята се спря за миг до вратата, сякаш се колебаеше. После седна пред компютъра.

Поигра на „Миночистач“. Не успяваше да се съсредоточи. Малките бомби експлодираха една след друга.

Затвори играта и се загледа в иконите на екрана: компютър, лист хартия с молив върху него, тесте карти, глобус, лупа, малък жълт телефон... Връзката с интернет.

Огледа се наоколо, сякаш искаше да се убеди, че никой не го наблюдава... Беше на път да направи точно обратното на онова, което си бе обещал.

Отвори електронната си поща. Не се изненада ни най-малко, когато намери съобщението от Лаура.

Вероятно никой не може да каже нещо, което да се отнася за всички — помисли си той, — но в това ново писмо може би има нещо вярно. Нещо, дори една-единствена фраза, която да му помогне да си изясни какво се случваше между него и Кристина, дали я обичаше или не, защо ѝ се сърдеше и защо започваше да се пита каква е Лаура, на колко ли години е, каква ли е връзката ѝ с Фреди.

„Скъпи Фреди,

Как мина пътуването ти? Имам голямо желание да ми пишеш.

Мислих за много неща през тези седмици, но не знаех как да ги изразя. И си спомних онова, което ти бе написал за конгреса в Кливланд. Помниш ли?

ЛЮБОВ И ВЛЮБВАНЕ

Може би очакването за мигновено щастие, което обикновено приписваме на връзката между двама души, желанието да изпитаме възторг, се дължи на илюзорното удължаване на момента на влюбването.

Знаем, че в началото срещата е страстна, екзалтирана, неудържима, ирационална. Емоциите ни връхлитат, завладяват ни и за известно време не можем да мислим почти за нищо друго, освен за човека, в когото сме влюбени, и за щастието, че това ни се случва.

Влюбването ни кара да усещаме радост при мисълта за съществуването на другия, да изпитаме рядкото усещане за пълнота.

Това състояние не продължава дълго, но остава в нас като спомен, който крепи връзката и който от време на време може да бъде пресъздаден.

След няколко месеца действителността ни поглъща или пък започва съзиданието на един общ път.

Когато човек е влюбен, той всъщност не вижда другия в неговата цялост; другият функционира като екран, на който влюбеният проектира идеализираните от него черти.

Чувствата, за разлика от страстите, са по-трайни и са здраво свързани с възприемането на външната действителност. Любовта се заражда, когато мога да видя човека пред себе си, когато открия другия. Именно тогава любовта замества влюбването.

След като премине този начален момент, започват да излизат наяве моите най-лоши черти, които проектирам и върху партньора. Любовта към някого се изразява в предизвикателството да се освободим от тези проекции, за да се свържем истински с другия. Този процес не е лесен, но е едно от най-красивите неща, които се случват или за които помагаме да се случат.

Говорим за любовта в смисъл, че «за нас е важно щастието на другия». Ни повече, ни по-малко. Любовта като щастие, което завладява тялото и душата и което укрепва, когато виждам другия, без да искам да го променям.

Това, което е по-важно от характера на другия, е щастието, което изпитвам до него, и неговото щастие до мен, удоволствието да съм с някого, който се грижи да ми е

добре, който долавя от какво се нуждая и се радва да ми го даде — ето това е любовта.

Двойката е нещо повече от едно решение, тя е нещо, което се случва, когато се чувстваме свързани с другия по различен начин. Бих могла да кажа, че въз основа на удоволствието, което ни носи близостта с другия, решаваме да споделим с него голяма част от живота си и откриваме радостта да бъдем заедно. Все пак трябва да знаем, че не е достатъчно просто да намерим спътник: както вече стана дума, необходимо е той да може да ни обогатява и да помага за нашето личностно израстване.

Любовта се гради между двама души благодарение на химия, която ни кара да се чувстваме различни — може би заради магическото усещане, че сме напълно приети от някого.

#### ВЛЮБВАНЕ И ЛЮБОВ

Колко е трудно да се говори за това.

Онзи ден, по време на едно групово занимание, споделих с присъстващите нашите разговори, свързани с идеята за любовта въз основа на принципа «другият е важен за мен» и с физическото усещане да бъдеш с някого, когото обичаш. После помолих всеки от тях да каже какво мисли за любовта.

Един от отговорите, който ми хареса най-много, беше на дваисет и пет годишен младеж, който каза: «Когато обичаме, виждаме отвъд видимото. При любовта естетическите канони губят своята меродавност».

Уелуд<sup>[1]</sup> твърди, че съществува истинска любов, когато обичаме заради онова, в което знаем, че може да се превърне даден човек, а не само заради това, което е. Смятам, че влюбването и любовта са състояния, които се преплитат в една връзка. Обикновено в началото има период на страст, при който се смесва много от това, което си представяме, което проектираме върху другия човек. Тогава поставяме своя идеален мъж или жена на мястото на човешкото същество, което е до нас.



Влюбването е връзка със самите нас, макар че избираме определен човек, за да проектираме върху него това, което чувстваме. И тогава бихме могли да се запитаем: Защо избираме този човек? Какво става, когато след време другият започва да показва истинската си същност и тя не съвпада с представата ни?!

Така започват конфликтите. Другият не е такъв, за какъвто сме го смятали. Алтернативата в този случай е да решим дали можем да обичаме този, който стои пред нас, или да останем вкопчени в идеала си.

Любовта може да започне с решаването на тази дилема, когато видим другия и осъзнаем, че го обичаме такъв, какъвто е. Дори може да заобичаме онези му черти, които не харесваме, именно защото са негови и го приемаме такъв, какъвто е.

Смятам, че връзките минават през моменти на влюбване, моменти на обич, моменти на омраза... Всъщност любовта и омразата са много близки. Никога не мразим толкова много някого, както този, когото обичаме. Преди няколко дни синът ми, в пристъп на ярост, ми каза:

«Обичамразя те» (искаше да каже «мразя те», но първа от устата му се изтръгна обичта).

По-здравословният избор е да приемем, че това е така. Връзката ни представлява съвместен път и наистина се запазва, ако сме открити, ако съзнаваме какво става с нас, ако не го отричаме или се правим, че всичко е наред.

«Осъзнавам» е важна дума. Нека осъзнаем какво става с нас, нека му се отдадем. Така се запазва и изгражда връзката.

Средството за това е винаги едно и също: да осъзнаваме, да се концентрираме. Само ако сме наясно с истинската си същност, можем да се справяме с трудни ситуации.

Много хора живеят отделени от същността си, свързани само с това, което мислят, и без да имат представа за това, което наистина чувстват. Така е много трудно човек

да се отдаде на любовта. Най-важното в любовта е да се осмелим да се вгледаме в себе си.

Така, без да има нужда от конфликт, можем да се погледнем, да сме свързани и да бъдем верни на себе си.

Ако не показваме какви сме, никой не може да ни обича.

Най-много да обичат нашата маска, както казваш ти, което не е достатъчно.

Намерих една книга от Маурисио Абади, в която се говори за влюбването. Цитирам три откъса, които привлякоха интереса ми.

«Влюбването е по-скоро връзка, при която не разпознаваме партньора си като отделна и различна личност, а го възприемаме и интерпретираме като наш двойник, чиито черти отговарят на идеализирания образ, който сами бихме искали да притежаваме. При влюбването има нещо като обичам себе си, като се виждам отразен в теб».

«Да съм влюбен — означава да ти казвам колко те харесвам за това, че държиш толкова изящно огледалото, в което се оглеждам, за да си дам сметка за обичта ми към самия мен.»

«Но става така, че с течение на времето и докато връзката преминава през различни препятствия, въображаемото „огледало“ престава да бъде такова и естественият му импулс е да възвърне идентичността си. В началото желанието ни да се чувстваме обичани и обожавани е било толкова силно, че почти не сме обръщали внимание на факта, че са ни вземали за друг, а се е случило точно това. Имаме толкова голяма нужда от любов, че за известно време ѝ се радваме, макар и да е заблуда.»

И наистина е заблуда, както казва Абади, защото всъщност тази страст при влюбването не е насочена към теб, а към образа на другия, отразен в теб.

Може би трябва да откажем да се почувстваме поласкани от писмо, в което някой ни се обяснява в

безусловна и сляпа любов, и да съумеем да видим, че писмото е адресирано до някой друг. Но кой би могъл да направи нещо подобно?

Все пак, каквото и да правим, след броени мигове или след няколко седмици (от пет минути до три месеца, както ти казваш) другият ще започне да ни разкрива собствената си същност, която не ще може да скрие, както и да забелязва нашето истинско аз, което ние също не можем вечно да крием, без значение колко ни ласкае да е влюбен в нас и колко е красиво да се чувстваме влюбени.

Това е като пробуждане от сън. Малко по малко ще се появи човек, който ще е учудващо различен от онзи, с когото сме мислели, че се свързваме. Интересно е как говорят хората, които забравят за страстта си и решат, че другият се е променил, че вече не е същият, а в действителност единствено са се променили очите, с които се гледаме.

Човек открива различията и те водят до конфронтация.

Когато другият е приличал толкова много на нас, е било трудно както да спорим с него, така и да признаем истинското му съществуване.

Едва сега човек може да почувства, че не е сам. Трябва да търсим различията и да се опитваме да се сбlijим чрез тях, за разлика от преди, когато са ни сбlijавали само приликите.

Много ми хареса фразата, която чух да казваш в един репортаж:

**«ДА СИ ВЛЮБЕН — ОЗНАЧАВА ДА ОБИЧАШ СХОДСТВАТА, А ДА ОБИЧАШ — ДА СЕ ВЛЮБИШ В РАЗЛИЧИЯТА.»**

Влюбването не е споделено чувство, защото все още не съществува субектът, с когото може да се споделя.

Влюбването е необяснима и почти неизбежна лудост — то всъщност представлява състояние на безразсъдно разстройство, придружено от маниакална екзалтация.

За разлика от него, любовта е разумна, но и трудоемка. Тя е по-трайна, не толкова бурна, но трябва да

се полагат много усилия, за да се запази.

Препрочитам това писмо и чувствам, че сега не съм много сигурна дали съм съгласна с това, което сама съм написала, но така или иначе, вече е казано. Кажи ми какво е мнението ти.

А ти какво правиш, Фред? Наслаждаваш ли се на топлината на Испания?

Целувам те:

Лаура“

Когато Роберто свърши с четенето, на лицето му грееше усмивка. Беше доволен, че е послушал инстинкта си и е отворил писмото. Точно това се случваше с него: връзката с Кристина вече не бе същата, вече не бяха влюбени. Но на него му харесваше да бъде влюбен.

Постепенно усмивката му изчезна и на лицето му се появи съсредоточено изражение. Не знаеше дали иска интензивността на чувството да отстъпи пред дълбочината, за която говореше Лаура, тъй като той най-много се наслаждаваше именно на тази интензивност, на страстта, на бушуващите емоции. Но истината бе, че тя си беше отишла, че бяха започнали да виждат себе си такива, каквито са, и не можеха да направят нищо, за да избегнат това.

А сега? Сега всичко свършваше...

Изведнъж го обзе съмнение. Писмото на Лаура подсказваше, че всичко свършва и че започва изграждането на един общ път.

Запита се в коя от тези две посоки щеше да поеме връзката му с Кристина: към своя край или към началото на нещо не толкова бурно, но по-дълбоко?

Тогава се поправи...

„Коя от двете възможности искам аз?“

---

[1] Джон Уелуд (род. 1943 г.) — американски психотерапевт, в чиито подход се съчетават психология и източна мъдрост. — Б.р. ↑

## ГЛАВА 4.

Разбира се, Кристина позвъни в понеделник, сякаш нищо не се беше случило.

— Как мина барбекюто? — попита той механично.

— Добре — отговори тя, изненадана от студенината му. — Какво ти става?

— В лошо настроение съм — призна Роберто.

— Има ли нещо общо с мен? — попита тя с напразната надежда да остане настрана.

— Разбира се, че има нещо общо — Роберто направи пауза, след която заговори отново, питайки се защо казва всичко това: — *Всички* лоши неща, които ми се случват напоследък, имат нещо общо с теб!

— Но нали вчера ни беше толкова добре...

— Толкова добре... Че отиде на това проклето барбекю!

— Но, Роберто, ти знаеше...

— И какво? Ако знам, че ще ми забиеш нож, значи ли, че няма да ме заболи?

— Не преувеличаваш ли малко със сравнението?

— Не.

— Идвам при теб.

— Не. Не искам.

— Все пак идвам — каза тя и затвори, преди да чуе отговора му.

— Няма да съм тук — заплаши той в смълчаната слушалка.

Роберто остана за миг с телефона в ръка, като се питаше дали да не излезе, преди да е дошла Кристина.

Сигурно колебанието му бе продължило дълго, защото, когато чу звънеца, все още не беше оставил слушалката.

Отвори вратата, без да погледне кой е, и отиде в кухнята да си стопли кафе, преструвайки се, че не забелязва Кристина, която го чакаше права в хола.

— Можеше да ме поздравиш, нали? — укори го тя.

Роберто я погледна гневно и разтегна устни във възможно най-фалшивата усмивка. Един превзет реверанс допълни подигравката.

Кристина седна на двойния фотьойл.

— Не мога да разбера какво ти става — започна тя.

Той не отговори. Приблужи се до прозореца и се загледа мрачно към улицата.

— Не можеш да вдигаш такъв скандал само защото съм отишла на някакво барбекю, не мислиш ли? — продължи тя, искрено изненадана.

— Мога да вдигам какъвто си искам скандал.

— Ще ми кажеш ли какво толкова те притеснява?

— Виж какво, ако трябва да го обяснявам, не си струва усилието.

— Какво става с онова, което си говорихме, за това, че „усилието си струва“?

— Забравих го!

— Невъзможен си!

— Ти си невъзможна!

Кристина пое дълбоко въздух и реши да направи последен опит.

— Може ли да поговорим?

Изражението на Роберто омекна и той седна на фотьойла.

— Какво ти става? — повтори тя.

— Става това, че не разбирам нищо. Всичко беше толкова прекрасно, имяхме най-добрата среща в живота си, а ти трябваше да отидеш на това барбекю. Не разбирам... Толкова ли беше важен този обяд, че да провалиш всичко, което бяхме завоювали?

— Но, Роберто... Барбекютото изобщо не ме интересуваше. Ако ме беше помолил, щях да остана...

— Ако аз те бях помолил?

— Да, защо не?

— Трябва ли аз да те моля да бъда по-важен в живота ти от един глупав обяд?

— Трябва ли аз да отгатвам от какво имаш нужда, за да разбереш, че си важен за мен?

— Не знам, не знам... Всичко се разпада.

— Недей така, Роберто, не разваляй всичко заради една глупост.

— Ти го развали, Кристина, не аз. Този път си ти, ти си тази, която развали всичко този път.

— Съжалявам. Наистина съжалявам много...

— Аз също... Аз също...

Тя се изправи бавно, взе палтото и чантата си от дивана и тръгна към вратата. Когато стигна до нея, се спря за няколко секунди с гръб към Роберто, сякаш очакваше той да я задържи. Не го направи. Кристина излезе от апартамента с навлажнени очи, като остави вратата откритата след себе си.

Беше бесен, но не знаеше защо. Мислеше си, че е могъл да отстъпи, да изтръгне от нея донякъде искрено извинение, че е могъл да спаси връзката им, че е могъл... Но беше решил да не го направи.

Тя не го заслужаваше!

Тя! А той? Заслужаваше ли той да спаси връзката им?

Гневът му продължаваше да расте. Стискаше юмруци и зъби силно, до болка. Кого наказваше?

Изведнъж си спомни приказката за Тъгата и Яростта<sup>[1]</sup>. За Тъгата, която облича дрехата на Яростта, за да скрие голотата си. Затова беше сърдит: за да прикрие тъгата си, да потули болката си, да сподави безсилието си.

Усети, че очите му се пълнят със сълзи, които след малко се затъркаляха бавно по бузите му.

Ако не беше толкова погълнат от противоречиви чувства, може би щеше да му хрумне да потърси писмото (без да знае, че то дава отговор на всичко, което ставаше с него), което Лаура бе изпратила и което вече го очакваше в пощата му.

„Нека да обобщим, Фреди!

Първата теза в предлаганата идея е, че проблемите на двойката са лични проблеми на партньорите, които се проявяват във връзката. Те се разкриват само в интимните отношения, тъй като скритите черти излизат наяве при близостта с друг човек.

Този е подходът, който ние, терапевтите, се опитваме да прилагаме към конфликтите, а когато двойката дойде в кабинета, се стараем да установим кой е личният конфликт на всеки от партньорите, който оказва въздействие върху връзката. Помагаме на двамата да работят върху личните

си проблеми и показваме как неврозата на единия е обвързана с тази на другия.

Основната идея отново се изразява в следното: «Ако тази ситуация предизвиква недоволството ти, какъв личен проблем е отразен в конфликта?». Основополагащата теза е залегнала във фразата на Хю Пратър: «Един камък никога не ти пречи, освен ако не е на пътя ти».

Спъваме се в прословутата тема за проекцията. Мисля си за онова, което толкова пъти ни е показвала Нана в лабораторните си групи:

**«ПРОЕКТИРАМ ВЪРХУ ДРУГИЯ ЧЕРТИТЕ, КОИТО НАЙ-СИЛНО ОТХВЪРЛЯМ В СЕБЕ СИ».**

**«КОГАТО ОСЪЗНАЯ, ЧЕ НЕЩО В ДРУГИЯ МЕ ДРАЗНИ, ИЗСЛЕДВАМ КАК ТО МЕ ДРАЗНИ В САМИЯ МЕН.»**

**«АКО МИСЛЯ, ЧЕ НЕ ПРИТЕЖАВАМ НИЩО ОТ ТОВА, КОЕТО МЕ ДРАЗНИ У ДРУГИЯ, УСИЛИЕТО СЕ ИЗРАЗЯВА В ТОВА ДА ОТКРИЯ КАКВО АЗ ВЛАГАМ ОТ СОБСТВЕНАТА СИ СЪЩНОСТ, ЗАЩОТО, АКО НЕ ДАВАМ НИЩО ОТ СЕБЕ СИ, ТО НЯМА ДА МЕ ДРАЗНИ.»**

Тази е една от основните идеи в гешталтизма и е свързана с метафората на Юнг за сянката. Проектирам своята сянка върху партньора и когато я видя у него, я откривам.

Оттук нататък имам две възможности: да се опитам да унищожа опасната заплаха, като унищожа него, или да приема възможността да се съединя със сянката си и да сложа завинаги край на тази заплаха.

Няма спор, че това съществено променя гледната точка и разбирането на проблемите на двойката. Преставам да виня другия за това, което прави, и започвам да съзирам какъв е моят принос в този своеобразен конфликт. Вместо да използвам енергията си, за да променям партньора си, аз я използвам, за да наблюдавам себе си, а след това и да говоря за себе си, за своите потребности, за това, което става с мен заради поведението на другия.

За него е много по-лесно да слуша това.

Решението е да съм винаги във връзка с това, което става с мен, и да не говоря за другия. Все пак, ако не ми



харесва това, което се случва, какво друго мога да сторя, за да предизвикам нещо, което ми харесва повече?

Мога да плача и да се оплаквам, да потърся друг партньор или да помисля как да направя така, че да се почувствам възможно най-добре с човека, когото обичам и с когото съм. Мога да използвам конфликта, за да намеря съзидателен изход, да видя кои свои черти мога да развия и къде съм зациклила.

Това е моят път и този път предлагам. Ето това ми харесва в живота: да опознавам себе си и другите; предизвикателството не се състои в това да очакваме, че няма да има конфликти, а да гледаме на тях като възможност за израстване. И ако е истина, че една от трудностите е свързана с проектирането, другата е да разберем от какво всъщност се нуждаем. Разбира се, когато не постигнем това, от което си въобразяваме, че имаме нужда, ни е по-лесно да реагираме, отколкото сами да си го набавим. Друг е въпросът, че често искаме грешни неща.

Мога например да вдигна скандал, защото си закъснял. Така спорът се концентрира върху тази привидна кавга. Но не става дума за самото закъснение, налага се да видя какво именно искам от теб чрез точността. Ако ме измъчва обстоятелството, че идваш късно, може би това, от което се нуждая, няма да се разреши с навременното ти идване. Трябва да разбера защо реагирам по този начин, как тълкувам закъснението ти, какво ми е нужно от теб, какво искам от теб, като настоявам да си точен... Да ми покажеш, че съм важна за теб? Да ме оцениш? Да се съобразяваш с мен? Какво имам предвид, когато реагирам така?

Когато сме прекалено съсредоточени върху себе си, не виждаме какво става с другия и единствената отпавна точка на възприятието ни сме самите ние.

За другия, който ни наблюдава отстрани, поведението ни в най-добрия случай изглежда преувеличено, ако не и откровено ирационално. Вероятно защото тези толкова архаични реакции всъщност водят началото си от първите

години на живота ни, от поведението, което придобиваме, за да се защитаваме от раните, нанесени в детството...

Джон Брадшоу нарича този спомен за първичната рана «нараненото дете». Именно нараненото дете, което носим в себе си, ни кара да постъпваме по този начин. Носим като товар на гърба си болката, която не сме могли да изразим като деца, и тя се проявява в реакциите ни още преди да сме ги осъзнали. В резултат на това се озоваваме в детството си, преди да сме подхождали разумно към ситуацията в настоящето. Точно тези реакции причиняват най-много проблеми в интимните отношения.

Чрез реакциите си прехвърляме върху партньора и в настоящето недоволството и болката, останали нерешени в миналото.

Болката, причинена в детството, се проявява най-вече във връзките ни. Интимните отношения и бракът отварят старите рани и предполагаме, че това става по вина на партньора.

Обикновено това не се случва в самото начало на връзката, а постепенно, със засилване на усещането ни, че наистина сме свързани с другия.

Нараненото дете, което носим в себе си, е като черна дупка, която поглъща всичко — като зъбобол: когато се появи, забравяме за всичко друго и болката завладява живота ни.

При много случаи на раздяла проблемът не е във връзката между партньорите, а в нерешени проблеми на някого от тях (или на двамата) със собственото му минало.

Моята реакция поражда твоята реакция и така си влияем отрицателно.

Когато предизвикаме нараненото дете у нас, имаме усещането, че никога не сме в настоящето. Реакцията ни винаги се дължи на неща, които са ни се случили преди много години. Това прави невъзможна връзката с другия.

Докато не се погрижа за нараненото дете, скрито в мен, то ще продължи да напомня за себе си и да усложнява всяка моя връзка. Единственият, който може да го чуе, съм

самият аз, когато се погрижа за тъгата и недоволството му. Тогава детето не реагира, защото е усмирено.

Необходимо е да изясним, че някои от тези травми не могат да се проявят, когато сме сами. Имаме нужда от някого, който да ни позволи да ги открием, от съюз, който да ги провокира, и човек, който да ги поощрява, който ни позволява да почувстваме това, което чувстваме, без да ни отхвърля. Нараненото дете има нужда болката му да бъде призната. Само когато човек усеща, че болката му е призната, може да я изрази и да я преодолее.

Болката е процес, който протича посредством шока, тъгата, самотата, страданието, яда, гнева, угризението. И продължава дълго.

За да стигнем до причината за болката, от съществено значение е да престанем да виним другия и — с помощта на реакциите си — да наблюдаваме какво става с нас.

В началото на всяка връзка сключваме несъзнателно съюз, в който например аз очаквам ти да бъдеш бащата, който няма да ме изостави, а ти очакваш аз да бъда майката, която ще те приеме безрезервно такъв, какъвто си. И когато това не се случи, защото е невъзможно другият да излекува моите рани, започвам да го обвинявам.

В най-лошия случай, когато една двойка чувства тази празнота, която не може да бъде запълнена нито от единия, нито от другия, решава да има дете... Така двама души, които се правят на възрастни, не са нищо повече от две изгубени деца, търсещи спасение в детето си. Изглеждат възрастни, но в отношенията помежду си се държат като деца.

Има хора, които са блестящи в ролята си на възрастни, но когато се оттеглят в интимния свят на своите най-лични отношения, не са нищо повече от безкрайно нуждаещи се деца, които реагират на липсата на обич, внимание или признание.

Когато видим двойките в кабинета, веднага разпознаваме децата в тях и техните проявления.

Често възрастните не постигат съгласие, защото в действителност всеки от тях изразява чувствата на нараненото дете, скрито в него; всеки един преживява епизод от детството си, в който иска нещо от родителите си, а партньорът не може да му го даде, защото също иска своето. Когато успеем да им помогнем да разберат какво става с тях, спорът става безсмислен: децата в тях се успокояват, защото са получили пространство за изява, и партньорите могат да се върнат в настоящето, за да се срещнат.

Наранените деца в нас се нуждаят от пространство, за да изявят гнева и болката си. Когато им го дадем, те започват да растат и не се намесват в интимните ни отношения.

Уелуд ни предлага един практически урок: «Да се научим да използваме всяка трудност, която срещаме по пътя си, за да видим нещата в дълбочина, за да установим по-силна връзка не само с партньора си, но и със собствената ни същност на човешки същества».

Дано си съгласен да включим всичко това в книгата. Какво е твоето мнение?

Целувам те.

Лаура“

Роберто прочете писмото, след като беше прекарал в леглото повече от шестнайсет часа. Винаги ставаше така: когато го налегнеше някаква тъга, тялото му реагираше с нужда от сън. Още когато се събудеше, го обземаше неочаквана сънливост, която не му позволяваше да се надигне дори след като желанието за сън го беше напуснало.

Къщата беше мръсна и изпълнена с неприятни миризми. Празният хладилник само засили обзелото го чувство за нищета, стаята му бе потънала в безредие, боляха го главата и гърбът.

Със залитане стигна до банята и наплиска лицето си с вода, за да се разсъни. Без да влиза в спалнята, за да се преоблече, тръгна към кухнята да си приготви кафе.

Беше включил компютъра, докато чакаше водата да заври. После прибави остатъците от кафе в пакета и с механично движение надигна чашата към устните си. След като прочете съобщението, вече бе напълно буден.

Запъти се към телефона. Мигащата светлина го известяваше за нови съобщения. Сигурно бяха от Кристина, която го умоляваше да ѝ отговори, да ѝ се обади, да поговорят и прочее. Без да ги прослуша, той стисна палци и набра номера ѝ.

Желанието му се изпълни: отговори му телефонният секретар.

— Нямаше нищо общо с теб — каза той, — съжалявам. Мисля, че трябва да разреши някои мои лични неща, за да заслужи да бъда с теб. Не ми се обаждай, ще ти се обадя аз. Целувам те.

Потърси в бележника си телефона на приятелката си Адриана, която бе психолог. Чувстваше, че има нужда от огледало, в което да се поогледа.

— Ще имаш ли малко време за мен?

Уговориха се да се срещнат след четиридесет и пет минути в един бар, недалеч от кабинета ѝ...

---

[1] Приказката е поместена в книгата на Хорхе Букай „Приказки за размисъл“ (ИК „Хермес“, Пловдив, 2009 г.). — Б.р. ↑

## ГЛАВА 5.

Роберто се прибра около полунощ. След като разговаря с приятелката си в продължение на два часа, беше отишъл да се разходи край реката... За да помисли.

С помощта на Адриана сега всичко изглеждаше по-ясно. От години Роберто вярваше, че е преодолял травмата от историята на майка си. Но не беше така: проблемът си оставаше — може би не непокътнат, но все пак съществуваше.

Идеята за „нараненото дете“ на Лаура завладя мислите му. Колко пъти това наранено дете беше ритало, викало, плакало, беше се влачило, беше заплашвало и манипулирало, за да накара другия да остане до него?

Сега го правеше с Кристина, но по някакъв начин бе действал така и по-рано — с Каролина, а преди това с Марта, с Алисия, а още по-рано — с всеки един от приятелите си, от които изискваше да бъдат на разположение винаги и безусловно; това изискване, което нямаше как да бъде удовлетворено, в крайна сметка ги плашеше.

Яснотата идваше от увереността, че може да изрази с думи това, което ставаше с него. Сега се чувстваше в състояние да определи какво се случваше с него, а оттам — вероятно да го промени.

По време на терапията бе осъзнал колко важно е умението да назоваваш нещата с истинските им имена. Винаги си спомняше с възторг онзи сеанс, при който беше разсъждавал надълго и нашироко върху културната стойност на някои думи и изрази...

Мислеше, че хората започват съществуването си, когато бъдат идентифицирани с име и презиме (защото от юридическа гледна точка нерегистрираният, невписаният, неназованият човек практически не съществува). Колко определящо за нас може да бъде да се казваме по един или друг начин? Какво ли е бремето — питаше се той — на имена като Соледад, Долорес или Ангустиас<sup>[1]</sup>? Мислеше си за невидимата тежест да се носи името на починал брат, дядо или чичо, или за задължението на хората, кръстени на някого от родителите си, да бъдат Хорхито, Силвита или Мигелито до смъртта на бащата или майката и

едва тогава да могат да изоставят умалителното и най-после да се казват Хорхе, Силвия или Мигел.

Спомни си и популярния израз, използван за нещата, които убягват от контрола ни: „Нямам думи“ („нямam думи за това, което ти се е случило“, казват хората, когато искат да покажат, че всяка дефиниция би била недостатъчна). Спомни си и за противоположния израз, призоваващ към яснота: „Да назоваваме всяко нещо с името му“.

Спомни си библейската притча, според която сам Бог помолил човека да даде имена на всички неща и животни, за да може да „господства“ над сътвореното.

Спомни си решението на хората да нарекат Господ Неназовимия, може би, за да предотвратят по този начин властта на смъртните върху Него...

„Да назова — означава да дам определение, а да дам определение — означава да започна да контролирам, защото не мога да контролирам онова, което не може да бъде определено или назовано“, каза си Роберто.

„Има хора, които са блестящи в ролята си на възрастни, но които в личните си отношения не са нищо повече от безкрайно нуждаещи се деца, които реагират на липсата на обич, внимание или признание“, припомни си той.

Трябваше да започне да работи върху „нараненото дете“, което живееше вътре в него. Никога нямаше да успее да поддържа трайна връзка с друг човек, ако не се освободеше от болезнения си страх да не бъде изоставен.

„Единственият, който може да се погрижи за нараненото дете, съм аз самият“, припомни си той.

Категорично — трябваше да го направи.

„Когато се погрижа за тъгата, страха и недоволството му, тогава детето не реагира, защото е усмирено“.

На Роберто не му се вярваше, че всичко това се случва заради случайно попадналите в живота му писма от някаква непозната, сякаш се беше озовал в странна и неволна комедия от грешки.

С изненада установи, че отново мисли за Лаура. Изглежда, че въпросният Карлос ѝ е мъж, любим или любовник, макар че, съдейки по прочетеното, можеше да бъде бивш съпруг, с когото поддържаха добри отношения. Във всеки случай, помисли си той, сигурно не е

трудно човек да бъде с някого, който е толкова добре запознат с темата. Виждаше у Лаура толкова голяма свобода, толкова разбиране, толкова много опит... Ето от какво се нуждаеше той: да срещне такава жена. Но къде бяха тези жени? Е, той знаеше къде да намери една от тях. Живееше в компютърен терминал под името *carlospdl@spacenet.com*.

Точно тогава си даде сметка, че пощенската кутия на Лаура се казваше *carlospol*. Притесни го мисълта, че Лаура може да се окаже литературният псевдоним на някой журналист в женски списания на име Карлос, който се опитва да припечели допълнително в комбина с опитния психиатър Фреди. С мисълта, че книгата щеше да е предназначена за женска публика, Карлос бе решил да се подписва като жена и бе измислил Лаура...

Роберто отвори папката с текстови файлове и потърси запазените съобщения. Зачете припряно, търсейки откъсите, където можеше да се споменава Карлос...

Защо винаги усложняваше всичко? Защо беше толкова мнителен?

Писмо, изпратено от Лаура, която се представяше като психотерапевт на двойки и говореше за книга, не беше нищо друго, освен онова, което изглеждаше.

Следователно Лаура беше Лаура, Фреди беше неин приятел, а Карлос бе бившият или — за съжаление — настоящият ѝ съпруг. Точка.

Продължи да фантазира... „Лаура живее с двете си деца — момче и момиче, в голяма къща в околностите на Буенос Айрес, вероятно близо до делтата, където в събота и неделя тя, бившият ѝ съпруг и децата им излизат с гребна лодка...“ Но проблемът беше друг.

Защо мислеше за Лаура, вместо да се тревожи за застрашената си връзка с Кристина?

Настани се удобно пред компютъра и отвори пощата си с надеждата да намери нови съобщения. Действително бяха там: „Изпращам ти 1“ и „Изпращам ти 2“.

„Здравей, Фреди!



Какво става, че не ми отговаряш? Хайде, не бъди мързелив...

Всъщност искам мнението ти за един пациент, с когото работя от година. Струва ми се, че някои аспекти от проблемите му са важни за книгата.

От една година идва при мен и едно от първите неща, което му се случи, бе да осъзнае, че е влюбен в друга жена. Оттогава се бори с дилемата дали да заживее с другата жена, или да остане при съпругата и сина си. Вчера ми разказа нещо много интересно: как е разбрал, че онова, което най-силно го привлича в любовницата му, е нейната непредвидимост и че той никога не знае къде е тя.

Заедно размишлявахме върху този парадокс, при който силата на страстта е много тясно свързана с отсъствието на другия, с изненадата и непредвиденото. Ако тези отношения се превърнат в конвенционална връзка, страстта неизбежно ще си отиде.

Колко е абсурдно желанието да се свържат страстта и бракът! Как може човек да направи избор между семейството и страстта? Невъзможно е, най-вече защото, ако избере страстта и отиде при любовницата си, връзката скоро ще попадне в мрежите на рутината.

Пациентът ми е доволен от семейството си, от възможността да се връща у дома, при съпругата и детето си. Проблемът се утежнява от това, че той не само не изпитва страст към жена си, но и не обича да бъде с нея, не го привлича мисълта да пътуват заедно. Смятам, че е запазил някакво огорчение, което никога не е успял да изрази.

Вчера говорих на подобни теми с друга двойка. Мъжът се успокои, когато разбра, че тези проблеми са нещо обичайно. Жената обаче много се ядоса и отказваше да приеме, че тези неща се случват. Смятам, че изходът е в това да приемем нещата такива, каквито са, и да видим какво можем да направим, как всеки може да намери решение за собствения си живот. Според мен нейното поведение беше много детинско: «Не искам това да се

случва». Смятам, че много често терапията се състои в това пациентът да осъзнае, че нещата се случват по свой начин, а не според неговото желание.

Снощи четох книгата на Уелуд «Предизвикателството на сърцето»<sup>[2]</sup> и ми се стори интересно да превода следния откъс за нашата книга:

В традиционните общества уговореният от родителите брак е бил правило и се е основавал на съображения, свързани със семейството, статуса, здравето и прочее. Бракът е бил по-скоро съюз на цели фамилии, отколкото на отделни личности. Служел е за запазване на рода и на семейното имущество, както и за социализиране на децата в полагащото им се място в обществената йерархия. Никое традиционно общество не е разглеждало спонтанно възникналата любов между двама души като приемлива основа за трайни отношения между мъжа и жената.

Нещо повече, никое ранно общество не се е опитало, а още по-малко успяло, да свърже романтичната любов, секса и брака в една институция.

Гръцката култура е свързвала секса и брака, но е запазвала романтичната любов за отношенията между мъже и младежи.

При куртоазната любов през XII в., от която водят началото си нашите романтични представи, любовта между мъжа и жената е била формално отделена от брака.

Едва през XIX в. викторианците формулирали понятието за брак, основано на романтични идеали. Сексът обаче оставал изключен: жената била смятана за болна, ако изпитвала желание или наслада от него. Сексуалното удоволствие било отредено на публичните домове.

Концепцията, че любов, секс и брак трябва да бъдат въплътени в един и същи човек, е сравнително нова. Ние сме първите, които се стремят да свържат романтичната любов, сексуалната страст и моногамния брачен съюз в един-единствен договор. Според Маргарет Мийд<sup>[3]</sup> това е

една от най-трудните форми на брак, създадени от човешката раса.

Може би е малко дръзко да се публикува нещо подобно, но ми се ще да предам тази идея по някакъв начин и в известен смисъл да позволя на всеки да намери подходящото послание за живота си. Бих искала да изложа тезата, че бракът, така както е поставен, е много труден и че всеки има избор да избере механизми, които да му помогнат да живее по-пълноценно.

Не искам да кажа, че е задължително тези аспекти (брачен съюз, романтична любов и сексуална страст) да съществуват отделно. Предлагам да осъзнаем значимостта и трудностите, съпровождащи опитите ни да обединим тези три елемента в една връзка. Също така смятам, че краткият исторически преглед има много пряко отношение към това осъзнаване.

Тази седмица ме посети двойка, която има осемгодишен брак и две деца. По време на сеанса жената сподели, че има връзка с друг мъж, че иска съпругът ѝ да ѝ даде време да изживее това чувство и после да решат дали могат да останат заедно.

Той искаше да я убие. Не искаше да ѝ даде времето, за което тя го молеше, и настояваше за незабавен развод.

Мислех си, че бихме могли да разгледаме ставащото с тази жена като реакция или проявление на неприязънта, която е натрупала към съпруга си.

Но в този момент, докато тя е влюбена в друг мъж, най-постижимата възможност е да изживее това чувство и после, ако го преодолее и пожелае да възобнови връзката със съпруга си, да ме посети.

Разбира се, помислих си също така, че тя е трябвало да си мълчи и да опита да се справи сама с положението — с надеждата идеите ѝ да се избистрят, преди да е казала каквото и да е.

Когато разговаряхме, съпругът разбра, че жената не може да прекрати това, което ѝ се случва, и че дори и да я

моли да не се среща повече с другия, тя не може да го направи. Същата история би могла да се случи и с него.

Ще ми се да имаме възможност да говорим за всичко това. Трудността се състои в това как да го направим в книга като нашата. Трябва да намерим подходящия начин, както и да помислим какво да кажем и какво да премълчим. Въодушевява ме най-вече идеята да рискуваме, разглеждайки теми, за които обикновено не се говори.

Лаура“

„Фреди,

Както виждаш, когато ме обземе вдъхновението, не мога да спра. Много ми хареса нашият разговор, предизвикан от думите на Нана, че «двойките се разделят заради същото, заради което се събират».

Да, двойките се разделят заради същото, заради което се събират.

Много хора си мислят: «Защо се влюбих в този човек, след като сме толкова различни? Може би с друг, чиито вкусове са по-близки до моите, щях да се разбирам по-добре...»

Всъщност именно различието е това, което ни привлича. В началото сме очаровани, че другият притежава нещо, което за нас е непостижимо. Допълваме се с партньора си, защото той може да прави неща, които ние не умеем — и обратното. През периода на влюбването приемаме тези характеристики както у него, така и в самите нас. Ако например сме много дейни личности, вечно в движение, ще бъдем привлечени от спокойствието, интуитивността, интроспекцията, присъщи на другия. Той, на свой ред, се възхищава на способността ни да се справяме с действителността, да вървим напред.

Проблемът обаче се появява по-късно, защото колкото и да ни е радвало различието в началото, след като състоянието на влюбеност се уталожи, започваме да спорим с партньора си заради същите онези

характеристики, които са ни сближили. Ако аз съм развила най-вече активната страна, вероятно ще вляза в спор с пасивната. Като споря с другия, ще се поставя на страната на пасивното, а той ще стане мой противник от страната на активното. С други думи, пренасям във връзката една стара вътрешна борба. Когато се влюбвам в другия човек, защото си позволява да бъде толкова уравновесен и спокоен, по някакъв начин се примирявам с една моя черта, която съм отричала, но ако не я развия у себе си, в един момент ще започна да споря с партньора си по същия начин, по който преди съм се бунтувала срещу тази отричана черта.

Решението в тези случаи е да развием в себе си онези черти, които въобще не са еволюирали или са еволюирали в малка степен и които виждаме у другия. Така партньорът се превръща в наш учител или в наш враг. Това е изборът, пред който сме изправени.

Идеята ни е, че развивайки тези отричани или противодействащи си черти, ще можем да бъдем по-цялостни, да се превърнем в по-пълноценни личности и да възпрем вътрешната и външната борба.

Най-подходящият пример е да видим това в нас двамата. Не мислиш ли така?

Възхищава ме способността ти да се изразяваш, начинът, по който боравиш с думите и направляваш връзките между тях. Аз съм саможива и водя непрестанна битка с формата. Работата с теб, Фреди, ми дава възможност да се помиря с тази моя страна и ти да се превърнеш в мой учител в това начинание. Тъкмо обратното, би било невротично да се ядосвам, че придаваш такова значение на формата и не съзнаваш, че само съдържанието има значение.

Тук следва да прибавиш своя принос по въпроса: коя отхвърлена от теб черта можеш да интегрираш чрез връзката ти с мен.

Това има отношение към предишните ни разговори по темата за двойката: че тя е огледало, в което виждаме отхвърлените от нас черти. Както вече казах — набляга се

върху развитието на онова, което отричаме, или на чертите, с които се борим, като съзнаваме, че ако не го направим, накрая ще се разделим поради същата причина, поради която сме се събрали. Това е предизвикателството пред двойката.

В този смисъл връзката ни служи, за да интегрираме всички свои страни, защото, ако не го направим, ще се препираме и дори ще се разделим с човека, който непрекъснато ни напомня за вътрешната ни борба.

Всъщност това е само част от ставащото. В друга глава бихме могли да говорим за личните проблеми, пред които трябва да се изправим заради тази връзка, тъй като, когато сме с друг, се сблъскваме с ужасни наши черти, които няма как да се проявят, ако сме сами.

Затова понякога близостта с друг е толкова трудна. Защото, когато сме сами, можем да си внушим, че сме чудесни хора, но при интимния контакт се проявява както най-доброто, така и най-лошото у нас: съперничество, ревност, борба за власт, желание да контролираме или манипулираме другия, липса на щедрост... и така до безкрай.

Тежко е да видим това у себе си. Предизвикателство е да го приемем и да работим върху него. Най-лесното решение е да мислим, че другият е заядливи, егоистът, трудният...

Цитирам Нана: «По всичко личи, че същите елементи, които допринасят за запазване на стабилността и хармонията в една двойка, могат да допринесат и за нейното разрушаване.

Всяка връзка, която не подпомага разгръщането на Аза, която пречи на израстването, макар да е стабилна и/или привидно удовлетворяваща, крие зародиша на собственото си разрушение. Да се видят тези ограничения своевременно е от жизненоважно значение. Истинската връзка с другия, в когото в даден момент сме повярвали и в чието присъствие сме успели да преодолеем и надживеем терзанията, предизвикано от самотата и самодоволството, е

един от прекрасните мигове, които ни позволяват да се доближим с любов до човешките същества».

Колко красива фраза. Бих искала да цитирам Нана през цялото време. Много пъти имам усещането, че всичко, което знам, по един или друг начин съм го научила от майка си или от нея.

Мисля си за импровизирания разговор за нас двамата в онзи бар в квартал Онсе<sup>[4]</sup>. Помниш ли? Казах ти нещо и изведнъж лицето ти грейна: за теб това беше своего рода «осъзнаване».

В онзи момент почувствах за първи път, че ме приемаш наистина, че ме слушаш по друг начин. Беше като просветление, но колко глупаво би било да мисля, че не трябва да те виждам отново, ако това не се случва.

Целувам те.

Лаура“

През следващите дни Роберто остана почти през цялото време вкъщи. Излизаше само по неотложни задачи, свързани с работата, и да напазарува най-необходимото.

Дали беше вярно, че двойките се разделят по същите причини, поради които се събират?

Беше сериозна идея, трябваше добре да я обмисли. Но моментът не бе подходящ. В главата си виждаше ясно надписа Tilt<sup>[5]</sup>, който светваше на старите електронни игрални машини, когато някой ги разтърсваше прекалено дълго, за да вкара стоманената топка в отвора. Беше добро описание на състоянието му: извън релси, объркан, развълнуван, разтърсен, „килнат“.

Два пъти дневно включваше компютъра и проверяваше електронната си поща. В началото го правеше равнодушно, но след няколко дни установи, че е все по-обезпокоен от липсата на новини.

Най-после, на осмия ден, получи съобщение.

„Скъпи Фреди,

Това е последното писмо, което ти изпращам.

Радвам се да ти пиша, но мълчанието ти е много болезнено.

Знам, че пиша заради удоволствието от писането. Знам, че имам нужда да го правя, че ме радва, отразява ми се добре, поддържа връзката ми със самата мен, но имам нужда и от отговори.

Знам, че четеш това, което пиша, сигурна съм, че включваш компютъра, очаквайки писмата ми, и знам, че в момента не можеш да пишеш. Писането е нещо, което ни спохожда, завладява ни, не можем да го насилваме.

Мислих много за нещо, което обсъждам и с пациентите си: как да приемем ритъма на другия. Затова чакам търпеливо да настъпи моментът, в който ще можеш да контактуваш с мен.

При двойките, с които работя, виждам, че често възникват неразбирателства заради различния ритъм, на който е подчинен животът им. Знам, че е важно да се приеме ритъмът на другия. Знам, че мъжете бягат, когато усетят, че са притиснати.

Жените обикновено се оплакват, че мъжете се затварят и не общуват, а не си дават сметка, че това става в отговор на упражнявания от тях натиск. Мъжете се затварят, когато се чувстват насилени, когато не им даваме времето, от което се нуждаят.

Казвам си, че трябва да продължа да ти пиша заради удоволствието, което ми носи. Спомни си темата за даването и получаването, по която сме разговаряли толкова пъти.

Актът на даването сам по себе си е равносилен на получаване: получавам удоволствие от това, че получавам нещо хубаво, което имам да ти дам. Получавам радостта да ме слушаш и да оценяваш онова, което ти давам. Няма смисъл да даваме, ако очакваме нещо повече от самия акт на даването.

Но идва момент, в който се нуждая от думите ти, в който ме боли от мълчанието ти. Ето защо се налага да ти кажа, че това е последното ми писмо.



Ще се срещнем при друго пътуване, на друг конгрес,  
в друг момент...

С обич:

Лаура“

Роберто усети ледена тръпка да полазва по гърба му и отново прочете писмото. Не можеше да бъде. Как така Лаура щеше да престане да пише? Нима щеше да бъде лишен от писмата на Лаура само защото онзи идиот Фреди й беше дал грешен адрес?

Не беше справедливо.

Не беше.

През последните няколко седмици Лаура се бе превърнала в най-доверения и прозорлив човек в неговия свят. Не можеше да позволи тя да изчезне като Кристина, като Каролина, като всички... Трябваше да направи нещо.

Запита се какво би направил Фреди, ако разбереше, че Лаура престава да пише. „Може би щеше да отговори на това писмо...“, помисли си Роберто. Но той също не разполагаше с адреса на Фреди.

Можеше да направи няколко проверки...

Телефонът!

Стана, за да потърси указателя, но преди да стигне до библиотеката, си спомни, че не знае презимето му. Можеше да го разбере, ако разпиташе приятелите си психолози за въпросния Фреди, а след това?

След това Лаура и Фреди щяха да се намерят, а той щеше окончателно да изгуби връзка с Лаура...

Не можеше да се лиши от тези писма. Поне не сега.

Стана от креслото си и започна да снове из апартамента. Трябваше да намери някакво решение.

Ами ако откриеше телефонния номер на Лаура и я накараше да повярва, че Фреди е извън страната и затова не отговаря?

Всъщност нямаше нужда от телефона й. Можеше да й го съобщи по електронната поща.

„Лаура,

Снощи ми се обади Фреди и ме помоли да ви уведомя, че пътува и че му...

Поръча да ви предам, че пътува и че ви умолява да продължите да пишете. Когато се върне, той ще ви обясни всичко..."

„Лаура,

Снощи ми се обади нашият общ приятел Фреди.

Не знам дали ви е известно, че е извън страната. Едно от нещата, които ме помоли, е да ви предам да продължавате с книгата и каза, че когато се върне, ще отговори на всички ваши писма..."

Не се получава. Фреди звучеше като идиот. Навсякъде по света има компютри... Защо не й го кажеш сам, вместо да се обажда на приятеля си Роберто?

Точно така!

Защо не й го кажеш самият Фреди? Защо не?

Нямаше камери, нито ръкописни букви, нито подател. Как можеше Лаура да открие, че извинението идва от него, а не от Фреди?

„Лаура,

Снощи ми се обади по телефона нашият общ приятел Фреди. Сигурно вече знаете, че трябваше да замине спешно..."

„Лаура,

Моля те, не се сърди. Имах усложнения в работата и пътувах, затова не можах да отговоря на чудесните ти писма..."

„Лаура,

Снощи ми се обади нашият общ приятел Фреди.“

„Чудесни“. Дали за Фреди щяха да са чудесни?

„.... не можах да отговоря на писмата ти. Мисля, че след месец-два ще имам малко повече време, за да ти отговоря. Междувременно не преставай да ми пишеш. Всичко, което казваш, ми е полезно и съм сигурен, че книгата ще бъде гениална.

Целувки.

Фреди“

Препрочете съобщението, изтри „месец-два“ и го замени със „скоро“. Изтри „Целувки“ и написа „Силно те прегръщам“. Добави „Скъпа“ пред „Лаура“ и замени „Моля те“ с „Умолявам те“. Махна „Всичко“ във фразата „Всичко, което казваш“ и замени „гениална“ с „успешна“.

„Скъпа Лаура,

Умолявам те, не се сърди. Имах усложнения в работата и пътувах, затова не можах да отговоря на писмата ти. Мисля, че скоро ще имам малко повече време, за да ти отговоря. Междувременно не преставай да ми пишеш. Това, което казваш, ми е полезно и съм сигурен, че книгата ще бъде успешна.

Силно те прегръщам.

Фреди“

Не беше зле. Никак даже.

Роберто пое дълбоко въздух и потърси бутона за изпращане. Придвижи курсора до него и отново прочете писмото, което се готвеше да изпрати.

Върна се отново към съобщението и изтри „Силно“, оставяйки „Прегръщам те“.

Трябваше да престане да го редактира или никога нямаше да го изпрати. Във всеки случай, нямаше какво да губи: ако не измислеше някакъв отговор, писмата на Лаура щяха да секнат.

Натисна бутона за изпращане.

Екранът премигна и се появи потвърждението: „Съобщението е изпратено“. Нямаше връщане назад.

---

[1] Самота, Болка, Тъга (исп.). — Б.пр. ↑

[2] Welwood, John, «Challenge of the heart», Random haus, New York, 1985 — Б.пр. ↑

[3] Американска антроположка, етнограф и социолог (1901–1978 г.) — Б.р. ↑

[4] Става дума за квартал в Балванера в Буенос Айрес, популярен като Онсе, или Единайсети. — Б.р. ↑

[5] Килвам се, накланям се (англ.). — Б.р. ↑

## ГЛАВА 6.

Приличаше на влюбен юноша, затаил дъх край компютъра, както когато беше на шестнайсет години и стоеше до телефона, очаквайки обаждането на Росита, първото му гадже.

Но Роберто не беше на шестнайсет и Лаура не му беше гадже, така че се чувстваше доста неловко от неоснователното си вълнение.

Когато очакваме да се случи нещо, в което не можем да се намесим, то винаги се бави. При всички случаи, дори и закъснението да е обяснимо, на човек винаги му се струва, че то е прекалено дълго. Ето защо седмицата без вести от Лаура му се стори непоносима.

Какво щеше да прави, ако тя не му пишеше?

Постепенно Лаура заемаше в мислите му място, което далеч надхвърляше ролята ѝ в подобна несъществуваща връзка.

Легна си, замислен за стихотворението за въобразяемия човек на Никанор Пара<sup>[1]</sup>.

В понеделник сутрин се събуди в четири часа, неспокоен, със силно сърцебиене и окъпан в пот. Не помнеше ясно, но го бе обзело смътното усещане, че я бе сънувал.

Бе сънувал Лаура... въобразяемата Лаура.

Беше учил, че сънищата са образи, свързани със сетивата, и че хората, слепи по рождение, сънуват звуци. Как може да се сънува представата за някого?

„Колко още трябва да чакам?“ — помисли си той.

Потърси бял лист и надраска:

*„Двайсет пъти на ден,  
седем пъти в седмицата,  
включвам компютъра,  
изчаквам да се заредят програмите,  
отварям пощенската си кутия,  
проверявам съобщенията,  
но не намирам онова, което търся,  
натискам бутона за изход,*

*отново трябва  
да чакам, за да изляза,  
проклятие,  
изключвам компютъра,  
изпивам кафето,  
пускам телевизора,  
оставям всичко...  
и започвам отначало.“*

Роберто облече якето си и излезе на улицата само за да не стои вкъщи.

Не беше достатъчно.

Беше логично да стане така.

Тя пише, мисли, а онзи идиот не ѝ отговаря.

Какъв глупак... Една невероятна жена те включва в проекта си, поема отговорност за нещо, което сте замислили заедно, комуникацията прекъсва, а от теб — ни вест, ни кост. Ако ти не си глупак, не знам кой е.

Не може да си толкова тъп, че да караш една жена да чака отговор, който въобще не пристига... Ако не те интересува, кажи ѝ: „Не проявявам интерес“ — и край...

Това са мъжете, които после се оплакват, че жените ги изоставяли...

Докато вървеше, гневът му към Фреди нарастваше все повече. На негово място той никога не би постъпил така. Спомни си за фразата, която майка му повтаряше до втръсване: „Господ дава хляб на този, който няма зъби“, и се присмя на себе си заради вулгарната асоциация.

„Може би начинът да се погрижа за детето в мен е да започна да мисля като майка си...“, каза си той. И отново се засмя, този път на висок глас, докато се качваше по стълбите към апартамента си.

На няколко крачки от вратата чу позвъняването на телефона. „Лаура!“, извика и побърза да стигне до апарата, преди да се е включил телефонният секретар.

Малко по-късно, докато събираше съдържанието на джоба си, разпиляно на прага, успя да подреди логично мисълта си и да разбере, че подсъзнанието му беше изиграло лоша шега.

Когато най-после намери ключовете и отвори вратата, чу гласа на Кристина, която записваше края на съобщението си:

— Мъчно ми е, че не ми отговаряш, така че няма да се обаждам повече. Може би в друг момент от живота ни ще можем да поговорим. Сбогом.

За миг изпита усещането, че не за първи път чува тези думи, точно същите, макар и произнесени от различен човек...

Роберто сви рамене в отговор на собствените си мисли и си каза, че така е по-добре, защото в момента не знаеше какво да й отговори. Каза си и че не бива да се разсейва: нуждаеше се от всичките си сили, за да понесе мълчанието на Лаура.

Зачуди се дали да не се върне към първоначалната си идея да й пише, сякаш е „приятел на Фреди“.

„Лаура,

Фреди се безпокои, защото няма новини от вас.

Страхува се, че сте му ядосана за нещо. Моля ви, напишете му няколко реда, за да...“

Абсурд!

Напълно отчаян, отново включи компютъра и отвори електронната си поща.

Кутията беше препълнена с все по-настоятелни съобщения от клиентите му.

Роберто пое дълбоко въздух и шумно издиша. Беше крайно време да започне да се държи като възрастен човек, ако не искаше да рискува всичко, което през последните години бе постигнал в работата си с цената на много усилия. Независимо дали искаше или не, трябваше да се върне на работа, да поеме задълженията си и междувременно да запази малкото си спестявания.

Внимателно си записа всички въпроси, които трябваше да реши, както и петте предложения за работа, които беше получил неотдавна. Почувства, че все още има време.

Изпи двойна доза от есенцията от цветя на д-р Бах<sup>[2]</sup>, която му беше предписала приятелката му Адриана, и си легна рано.

Сънува прекрасен сън, който приличаше на филм. В съня си беше бегач в маратон, който — след свръхчовешки усилия — пристигаше първи на финала. Там го чакаше русокоса жена, разплакана от вълнение, която се спускаше към него с кърпичка в ръка, хвърляше се на врата му и го обсипваше с безброй целувки.

Събуди се, но направи опит да продължи съня си още малко. Мъчеше се да не отваря очи, за да задържи образа, който го изпълваше с такова блаженство: победата, признанието, Лаура...

Докато си миеше зъбите, си мислеше: „Трябва здраво да поработя. Една толкова необикновена жена не се задоволява с посредствен работник. Сънят е ясен: за да спечеля русокосата жена, трябва да стигна до финала“.

Отвори двата крана и покри лицето си с пяна за бръснене. Срещна погледа на белобрадия Дядо Коледа, отразен в огледалото, и му каза: „Да постигна целта... победител!“.

Избърсна се, докато си подсвиркуваше с уста, остави бележка на жената, която чистеше, с молба да подреди къщата — дори това да ѝ отнемеше повече време от уговореното, и тръгна за работа.

Когато слезе от таксито, продавачът от павилиона за вестници и портиерът на сградата го поздравиха усмихнати, без да могат да скрият учудването си, че го виждат толкова рано. Роберто също не успя да скрие изненадата си от усмивката, изписана на лицето му. Благодарение на тази изненада — или въпреки нея — Роберто работи много и добре цял ден, както и на следващия, и на по-следващия.

В петък, когато се прибра вкъщи, си каза, че отдавна не бе имал толкова продуктивна работна седмица. Беше заслужил ароматната вана, която си приготви, както и сушието, което си поръча за вкъщи: сашими от съомга, нигири от риба тон и калифорнийски рулца.

В понеделник Роберто включи компютъра си, за да провери дали е получил потвърждение за покупка на материали, която беше заявил предишната сряда. Изненада се, когато откри писмо от *carlospol* с различно заглавие: „Да оставим илюзиите.“



„Фреди,

Трябва да се отдалечим от илюзията, за да видим човека, който е пред нас.

Днес обсъждахме темата по време на групов сеанс: болката от това да оставим илюзиите настрана и да приемем действителността. В този момент на израстване слагаме край на дрызгите и приемаме нещата такива, каквито са.

Работихме с един мъж на трийсет години, току-що скъсал с жена, която го бе отхвърлила. Той говореше за болката от загубата на илюзията, която си бе изградил около тази жена.

Уместно е да използваме израза «загуба на илюзията», защото, когато мъжът осъзнал какво всъщност става с нея, как го тормози и не му дава минимума, от който има нужда, станало очевидно, че не желае да продължи връзката. Но тя умеела да му обещава неща, които никога не му давала, и той бил пристрастен към тези обещания.

Истинската му болка се състои в това да приеме, че е позволил да бъде лъган и че му е харесвало да поддържа тази илюзия. Но действителността надделяла — точно нея вижда той сега, а не обещанията, с които го е залъгвала жената.

Моментът, в който изоставяме илюзиите и решаваме «да се радваме на това, което имаме, и да престанем да плачем за невъзможното», е решаващ за живота на всеки човек.

Мъчително е да загърбим идеята за идеалната двойка и неугасващата страст, но това е единственият начин да се поддържа здрава една връзка. Всички сме привързани към илюзиите си и не е лесно да се разделим с тях. Но накрая винаги надделява действителността. Както обичаше да повтаря своят почти съименник Фриц Пърлс: «Една роза е една роза, която е една роза, която е една роза...»

Има реалност и пред нея илюзиите изчезват.

Разбирам, че имаш малко време, но заявявам, че съм абсолютно неспособна да продължа сама.  
Съжалявам.

Лаура“

Писмото потвърждаваше това, което Роберто знаеше: извиненията, които бе изпратил седмица по-рано в краткото си съобщение, не бяха достатъчни. Лаура щеше да престане да пише... Дали имаше смисъл да направи още един опит?

„Лаура,

Наистина можеш да я напишеш сама!

Моят принос е толкова нищожен, че нищо няма да се промени от това дали участвам или не. Не би ми харесало да съм под натиска да пиша, когато думите не струят от мен. Мисля, че това не трябва да те спира, защото нещата, които пишеш, са много ценни.

И най-вече, не преставай да ми изпращаш написаното, за да мога да се уча от теб.

Целувки.

Фреди“

Изпрати съобщението, провери останалата кореспонденция и тръгна за работа.

Същата вечер, когато включи компютъра, намери отговора на Лаура.

„Фреди,

Получих писмото ти и го приемам като това, което е: огромно ласкателство.

Поради някаква неизвестна за мен причина обаче, след като го прочетох, почувствах, че нещо в теб се е променило. Може би книгата вече не те вълнува, може би

сърцето ти вече не е в този проект, може би не ти е интересно да пишем заедно...

Приемам комплимента, но не искам да пиша без теб, а дори и да исках, много ми е трудно да продължавам, без да мога да разчитам на думите ти, които ценя и от които се нуждая.

Не те притискам, просто отказвам да тегля този товар, вдъхновявана от илюзията, че пишем двамата, и в очакване на мненията ти, които така и не пристигат. Отказвам и да продължавам сама този проект, за който някога мечтаехме заедно.

Не позволявай това да те тревожи. Ще стане или не, когато му дойде времето.

Целувам те отново.

Лаура“

Всичко беше загубено! Макар да знаеше, че тя едва ли бе предугадила неговата самоличност, Роберто се сепна и се почувства разкрит. Разтревожиха го думите ѝ: „... след като го прочетох, почувствах, че нещо в теб се е променило“, които сякаш слагаха край на играта.

Ами ако стилът му беше твърде различен от този на Фреди? Може би той дори не ѝ говореше на „ти“... Може би извиненията въобще не бяха част от поведението му. Как да го разбере? И сега какво?

Роберто се изправи и започна да снове из апартамента. Не можеше, не искаше, не трябваше да се отказва. Ако продължаваше да настоява, можеше да предизвика точно обратното на това, към което се стремеше: рано или късно Лаура щеше да разкрие заблудата и естествено всичко щеше да приключи.

Направи опит да се успокои. Какъв би бил отговорът на другия в подобна ситуация? Беше невъзможно да предвиди поведението на един непознат. Всъщност, каза си той, невъзможно е да се предвиди с точност реакцията на когото и да било.

Това беше отговорът! Трябваше да отговори със собственото си мнение. Точно това искаше Лаура от Фреди.

Седна пред клавиатурата с чаша кафе и започна да съчинява отговора си.

„Лаура,

Аз също имах усещането, че си се променила. Но за разлика от теб, аз не смятам, че това ще попречи на нашия проект. В крайна сметка, нали ние поддържаме тезата, че предсказуемите отговори помрачават бъдещето на връзката? Нима не казваме винаги, че точно способността за промяна у другия прави всяка среща прекрасна? Не мислиш ли, че не друго, а непредсказуемите обрати между нас двамата превръщат тази връзка в магия? Магия, да. Магия!

Като че ли не съм напълно съгласен с това, което казваш за «изоставянето на илюзиите». Свързвам го с магията, защото вярвам, че — както казва моят приятел Норби — магията съществува. Тя съществува истински всеки път, когато дадена илюзия се превърне в осезаема (и с наша помощ) действителност.

Мисля, ще се съ согласиш, че с нас става същото, както с всяка друга двойка: нуждаем се от малко магия, която ще получим само ако сме способни да се изненадаме от това, че днес пътищата ни се пресичат на място, различно от вчерашното, и в тази изненада няма страх, няма стъписване, а има пробуждане на свежото любопитство вместо на несигурността от непознатото. Мисля, ще се согласиш с мен, че само ако приемем действителността такава, каквато е, ще сме способни да я променим. Ще направим фантазията възможна и само така ще можем да се насладим на споделената мечта, била тя свързана със семейството, с пътуване, връзка или написването на книга.“

При всички случаи, както казва Амброуз Биърс:

„Ако искаш сънищата ти да се превърнат в действителност, събуди се“.

„Изпращам ти хиляди целувки.

Фреди“

Отговорът на Лаура му донесе радостта, че той също бе превърнал една фантазия в действителност: фантазията Лаура да продължи да пише.

„Скъпи Фреди,

Изненадваш ме! Винаги ме изненадваш! Дали си същият Фреди, когото познавам? И нещо повече, дали аз съм същата Лаура, с която някога реши да напишеш книга? Сигурно не.

Въпреки всичко, когато магията е налице, има среща. Или тъкмо обратното — когато има среща, магията е налице... Запленена съм от магията, магията на срещата. Колко невероятно!

Сядам пред компютъра и думите ти ми вдъхват увереност. Възможността да продължа проекта и фактът, че не се налага да се откажа от мечтата си, предизвикват у мен — по вълшебен начин — желание отново да пиша.

Харесва ми думата «магия», в нея има вълшебство. Откакто пристигнах в кабинета, се опитвам да намеря един час свободно време, за да пиша отново.

Има нещо, което казваш и което ми се струва много вярно: това, което става с нас, е магия. Чувствам, че енергията, която ме тласка да пиша, избликва някъде вътре в мен, няма по-добро сравнение. Винаги съм мислела, че макар и думите да са еднакви, значението им е различно, когато излизат от душата.

Нека въведем малко ред в идеите си: не само че няма двойки без конфликти, а именно конфликтите правят близостта с другия толкова привлекателна. Различията я правят дори още по-привлекателна (но точно те пораждат конфликтите).

Понякога се сърдя, че Карлос е толкова отстъпчив с всички, но мисля също така, че ако не беше такъв и с мен, нещата между нас нямаше да се получат. Той е такъв както

с мен, така и с всички. Би било нелепо да искам да бъде такъв само към мен, но не и към останалите, защото такава е неговата същност.

Мисля, че е възможно да се учим от трудностите. Това е начин да възприемаме света, да наблюдаваме какво става и да видим как се справяме със ситуацията. Казвам, че е начин да възприемаме света, защото е съвсем различно да имаме предварително начертан план, вместо да оставим живота да си тече. Животът не се състои в изпълнението на предначертани цели, защото това би го направило много скучен. Съвсем различно е, ако се постареем да видим какво се случва и да решим как да действаме в съответствие с хода на събитията.

Много терзания и депресии възникват в резултат на предварително изградени идеи за това какво искаме да постигнем, а когато планът не се изпълни, се разочароваме. Когато не действаш според моите очаквания, не те обичам. А всъщност не е така. Животът се изживява по-пълноценно, ако следваме техниката на сърфиста: вълните са тези, които чертаят пътя, а не намерението ни къде искаме да стигнем. По-добре е да откриваме пътя според препятствията, които срещаме.

Каква утеха настъпва в мига, в който най-после можеш да кажеш: това е, което мога да правя, това е добро за мен. Няма модел на живота: това, което харесвам аз, теб не те привлича, но всичко е наред. Защо трябва да те убеждавам, че съзерцаването на реката е по-забавно от сърфирането в интернет? Ти си остани с компютъра, а аз ще отида да се пързалям на реката. Ще се видим после.

Трябвах ми години, за да приема, че Карлос не обича реката, колкото я обичам аз. Повечето хора се карат, защото единият иска да убеди другия, че неговото мнение е правилното. Нека тръгнем от твърдението, че няма правилно мнение.

Мисля, че хората имат нужда от одобрението на другия, за да се чувстват уверени в това, което мислят или чувстват. Би било прекрасно да можем да кажем: «Това за

мен е добро, макар че на всички им харесва нещо друго», и наистина да го вярваме — да не се налага да търсим одобрението на другия, а да приемаме различието.

Няма един-единствен начин на живот. Всеки човек е режисьор на собствения си живот. Всяка двойка трябва да режисира съвместното си съществуване.

Когато човек подхожда с отворено съзнание, животът си тече. Чудесно е всичко, което става, когато се хвърлим в авантюрата на живота, когато тръгнем «по пътя на героя». Конфликтите се превръщат в нещо вълнуващо, в авантюра по пътя към себеоткриването.

Няма ли да ти е скучно да знаеш всичко, което искаш да ти се случи? То е същото като да бъдеш сам: няма магия.

Както казва моят приятел Луис Халфен: «Може да живеем така, сякаш сме машинисти в метрото: знаем точно къде отиваме и какъв е маршрутът. Или да живеем като сърфисти: следвайки вълната». Предлагам ти да следваме вълните. Ще се забавляваме, а това също е важно.

Виждаш ли? Писмата ти ме вдъхновяват да продължавам да пиша.

Целувки.

Лаура“

Роберто прочете писмото и изпита същото нетърпение, за което Лаура казваше, че я тласка да пише.

Без да се замисля за това какво би отговорил Фреди, на един дъх напечата и изпрати следното писмо.

„Здравей, Лаура,  
Получих писмото ти.

Как само ми хареса метафората за сърфиста и машиниста в метрото!

Мисля, че тази идея е много важна. Животът е непредсказуемо деликатно равновесие и трябва не само да се оставим на вълната да ни води, но и да разберем, че не всички вълни служат за сърфиране. Метафората приляга на

всичко, за което е ставало дума: за да караме сърф, трябва да сме готови за среща с непредвидимото (никой не знае как ще дойде вълната). Всичко е смесица от талант и тренировка. Никой не се ражда научен да го прави и е крайно необходимо да сме готови да поемем риска да цамбурнем няколко пъти във водата или да претърпим контузия, в резултат на което ще получим някоя и друга синина и ще се научим да посрещаме следващата вълна.

Истина е. Не са достатъчни мечтите, не е достатъчна фантазията, не са достатъчни илюзиите, нито желанието и проектите... Обаче без тях няма път.

Изпращам ти няколко идеи, върху които работя от известно време.

Мисля, че всички наши последователни действия започват като мечта — това е нещо, което най-общо наричаме «фантазия» и което се изразява така:

**«КОЛКО ХУБАВО БИ БИЛО...»**

**«КОЛКО НЕВЕРОЯТНО БИ СЕ ОКАЗАЛО...»**

**«БИ БИЛО ЧУДЕСНО...»**

Ако се сдобием с тази фантазия и я изпробваме, все едно е дреха, фантазията се превръща в илюзия:

**«КАК БИ МИ СЕ ИСКАЛО...»**

**«МНОГО БИХ СЕ РАДВАЛ ДА...»**

**«БИ БИЛО ПРЕКРАСНО, АКО НЯКОЙ ДЕН МОЖЕХ...»**

Ако позволя на тази илюзия да се загнезди в мен, ако я поливам и я оставя да порасне, един ден илюзията се превръща в желание:

**«БИХ ЖЕЛАЛ ДА СЪМ В...»**

**«ТОВА, КОЕТО НАЙ-МНОГО ИСКАМ, Е...»**

**«НАИСТИНА ИСКАМ...»**

Когато стигна до това място, може би ще успея да си представя, че съм осъществил това желание, че съм го превърнал в действителност. В този момент желанието се превръща в проект:

**«ЩЕ ГО НАПРАВЯ...»**

**«В ДАДЕН МОМЕНТ...»**

**«СКОРО АЗ...»**



Оттук нататък остава само да изготвя плана, тактиката или стратегията, които ще ми позволят да се превърна във фантастичен магьосник, способен да материализира мечтата ми.

Забележи: до този момент не съм помръднал пръста си. Въпреки че всичките ми действия са само в съзнанието ми, в мен се случиха толкова много неща само докато фантазирах.

Ще ми кажеш, че това не е достатъчно. Наистина, много пъти не е достатъчно. Нужно е плановите да се осъществят, а грешките — да се поправят.

Нужно е да си облечеш банския, да вземеш дъската за сърфиране на общите ни проекти, да се гмурнеш в живота и внимателно да изчакаш вълната на действителността, за да я яхнеш и да сърфираш до вълшебния плаж на удовлетворението.

Целувки.

Фреди“

Роберто прочете написаното. Беше доволен. Въпреки че всичко бе само мимолетна игра, тази игра го бе стимулирала да учи, да чете и да мисли така, както много рядко го беше правил преди. До този момент не знаеше, че е способен да пише за чувствата си толкова свободно.

Ако любовта беше свързана с най-мъдрите и просветлени страни у всеки човек, Роберто без съмнение беше влюбен.

---

[1] Parra, Nicanor, „Chistes para desorientar a la poesia“, Visor Libros, Madrid, 1989. Стихотворението е за въображаем мъж, който си припомня любовта на една въображаема жена и сърцето му отново започва да тупти. — Б.р. ↑

[2] Система за лечение с есенции, разработена от английския лекар Едуард Бах, (1986–1936) която се използва при емоционални и поведенчески проблеми. — Б.р. ↑

**КНИГА ВТОРА**  
**TREBOR@**

## ГЛАВА 7.

Роберто се събуди доволен. Беше убеден, че засега е успял да промени решението на Лаура. Харесваше му да мисли, че спасява една книга за бъдещето, макар и това да означаваше да помага на онзи глупак Фреди, който, без да знае, му бе задължен за участието му в цялото начинание.

В работата всичко вървеше като по вода. Сутринта завърши рекламния проект, възложен му от компания за управление на пенсионни фондове. Тъй като не спираше да мисли за съобщенията, които предния ден бе получил и изпратил, в подготвянето на рекламната кампания реши да използва идеята за безспирния ход на времето. Предлагаше да се изостави илюзията за вечна младост, за да се осъществи мечтата за защитена и сигурна старост.

Докато същия следобед се прибираще у дома, в ушите му все още кънтяха спонтанните аплодисменти и поздравления, с които бе посрещнат рекламният му проект, представен на съвещание с ръководството.

„Още едно нещо, за което съм благодарен на Лаура“ — помисли си той.

Стигна тичешком до дома си, нетърпелив да прочете писмата отново. Имаше усещането, че предишния ден ги бе прочел прекалено бързо.

Роберто винаги беше мразил туристическите реклами, които предлагаха екскурзии в дванайсет града за десет дни. Още от времето на първото му пътуване винаги му се бе искало да поостане там, където кацаше. Имаше нужда „да мине отново“ през мястото, за да може да го регистрира с очите си, със слуха си, с краката си и в ума си. Същото усещане изпитваше и към думите на Лаура: не му беше достатъчно да прочете само веднъж писмата ѝ. Имаше нужда да се връща към тях, да подбира онова, което му се струва най-важно или най-силно, или просто което го вълнуваше най-много.

**Трябва да се отдалечим от илюзията, за да видим човека, който е пред нас.**

**Болката от това да оставим илюзиите настрана и да приемем действителността.**

**Има реалност и пред нея илюзиите изчезват.**

**Отказвам и да продължавам сама този проект, за който някога мечтаехме заедно.**

**Ще стане или не, когато му дойде времето.**

**Мисля, че е възможно да се учим от трудностите.**

**Животът не се състои в изпълнението на предначертани цели, защото това би го направило много скучен.**

**Нека тръгнем от твърдението, че няма правилно мнение.**

Замисли се за двете метафори, които толкова му бяха харесали: за живота като сърфист или като машинист в метро, както и че всеки човек е режисьор на собствения си живот. След това се зачете в разказа за мъжа от проведения терапевтичен сеанс:

„Работихме с един мъж на трийсет години, току-що скъсал с жена, която го бе отхвърлила. Той говореше за болката от загубата на илюзията, която си бе изградил около тази жена.“

Много неща в него самия го караха да се чувства съпричастен с този пациент от групата. Той също прекъсваше връзките си винаги, когато чувстваше, че партньорката му го отхвърля. Той също беше изпитвал стотици пъти болката от загубата на илюзиите, вложени в дадена връзка.

Но имаше нещо в последното изречение, което според него някак не се връзваше...

„Истинската му болка се състои в това да приеме, че е позволил да бъде лъган.“

Това ли бе истинската болка при връзките: да приемем действителността, че позволяваме да ни лъжат? Нима той бе позволил да го лъжат? Съществува ли възможността „да позволим да ни лъжат“?

При всички случаи, как го бяха лъгали жените, с които е бил? Не са ли били такива, каквито си ги бе представял, желал, мечтал или търсил?

Както казваше Лаура: „Когато влюбването премине, няма друг начин, освен да се изправим пред истинската същност на другия“.

Беше трудно. Трябваше да помисли за това: любов, връзка, илюзия, разочарование, лъжа...

Накрая се спря на следната фраза:

„... много ми е трудно да продължавам, без да мога да разчитам на думите ти.“

Беше очевидно, че Лаура няма да приеме да продължи да пише сама. Тя настояваше, напълно основателно, за съдействието на Фреди.

Онова, което Роберто знаеше за психологията на двойките, бе научил благодарение на горчивия си опит от многото провалени връзки и от времето, когато се беше подлагал на терапия. Спомняше си за отделни идеи от поведенческата психология, с които се бе запознал, докато следваше маркетинг, както и за разни понятия, на които се бе натъквал при прочита на някои книги, тласкан единствено от любопитство. Даде си сметка, че тези „знания“ нямаше да са достатъчни, за да поддържа електронния разговор с Лаура по темата за двойките.

Погледна часовника. Оставаха петнайсет минути до осем. Ако побързаше, щеше да стигне до книжарницата в центъра, преди да затворят.

Прегледа набързо предишните писма, търсейки имена на автори, и си записа три:

УЕЛУД

БРАДШОУ

ПЪРЛС

Прибра се към десет. Носеше десетина книги в една торбичка:

„Пътешествието на сърцето“ — единствената книга на Уелуд, която беше успял да намери;

„Нашето вътрешно дете“ от Джон Брадшоу;

„В боклукчийската кофа и извън нея“ от Фриц Пърлс;

„Да правим любов“ от Ерик Берн;

„Думи към партньора ми“ от Хю Пратър;  
„Интелигентната любов“ от Енрике Рохас;  
„Соня, изпращам ти кафявите тетрадки“ от Адриана Шнаке;  
„Обичам те, но...“ от Маурисио Абади;  
„Да живееш, да обичаш и да се учиш“ от Лео Бускалия;  
„Любовта на 40“ от Серхио Синай.<sup>[1]</sup>

Захвърли палтото си върху креслото и седна на масата, за да прегледа покупките си. Беше проявил доста сдържаност. Десет книги представляваха разумно количество в сравнение с някои предишни посещения в книжарницата.

Не бе правил подобни импулсивни покупки на книги от времето, когато четеше в захлас политическа философия. В магазина отново изпита същото усещане, което в последните седем години го обземаше във всяка книжарница — интерес, ненаситно любопитство, захлас пред всяка книга: една заради заглавието, друга заради корицата, трета заради автора или защото, докато я прелистваше, му се струваше интересна.

Докато гледаше струпаните върху масата книги, все още неразгърнати, имаше усещането, че е приказан пират, който прехласнато гледа изкопано съкровище.

Преди да отвори книгата на Уелуд, той остана вгълбен няколко минути, за да почете момента. После пое дълбоко въздух и зачете:

„Никога досега интимните отношения не са ни приканвали да се вгледаме толкова искрено и съзнателно както в самите себе си, така и в останалите. Днес живата връзка с партньора ни изправя пред предизвикателството да се освободим от стари навици и слабости и да развием цялата си сила, чувствителност и дълбочина като човешки същества.

В миналото този, който искал да изследва най-скритите тайни на живота, се оттеглял в манастир или водел отшелнически живот. Днес за мнозина от нас интимните отношения са се превърнали в нова непревземаема територия, която ни изправя лице в лице с всички наши богове и демони.

Тъй като вече не можем да разчитаме на личните отношения като предсказуеми източници на удобство и сигурност, те ни водят до нов кръстопът, на който трябва да направим важен избор.

Можем да се борим и вкопчваме в стари и отживели илюзии и формули, макар те да не отговарят на действителността и да не водят наникъде, или обратното — можем да се научим да превръщаме трудностите в отношенията си във възможности да се събудим и да извадим наяве най-добрите си човешки качества: способност за осъзнаване, съчувствие, хумор, мъдрост и любов към истината. Ако изберем тази последна възможност, отношенията ни се превръщат в способ да задълбочим връзката си със самите нас и с хората, които обичаме, както и в средство да добием по-добра представа за собствената си същност.“

Фантастично!

Отвори книгата напосоки и този път попадна на страница 132:

„Всички ние, които предприемаме това пътуване, трябва да научим нещо ново: как да позволим на поетото задължение да еволюира естествено, с много зигзаги, успехи и неуспехи.

Следователно несигурността по отношение на способността ни да се изправим срещу всички предизвикателства, които възникват, не е проблем: тя е част от самия път.

В тази връзка ме окуражиха думите на тибетския учител Чогям Трунгпа, когото запитали веднъж как бил успял да избяга от китайското нашествие, пълзейки по снеговете на Хималаите, с минимална подготовка и оскъдни провизии, без да е сигурен за пътя, нито за изхода от бягството си. Отговорът му бил кратък: «Слагах единия крак пред другия».“

Книгата обещавахе да е добра.

Без да престава да чете, извади от хладилника няколко парчета пица, постави ги в микровълновата печка, отвори кутия бира и отиде до бюрото. От най-долното чекмедже извади бележник с редове, а от средното взе молив 2В, за да си води записки.

Докато четеше, се радваше на това, което му се случваше. Отдавна не беше се интересувал толкова много от някоя книга. Дали беше заради темата? Или книгата му се струваше увлекателна? Или неочакваната ситуация, в която се бе озовал? Може би заради бляновете му за Лаура? Или по малко от всичко?

Не можа да остави Пътешествието на сърцето, докато не стигна края, където Уелуд казва:

„Колкото по-дълбока е любовта, която свързва двама души, толкова по-голям е интересът им към света, в който живеят. Ще почувстват връзката си със земята и ще започнат да се грижат за нея, както и за всички беззащитни същества, които търсят помощта им.“

Навремето го бе изкушавала идеята да учи психология. Сега тя се появяваше отново, от друго място и благодарение на Уелуд, бе вдъхновена от желанието да бъде полезен на околните — чувството не остана скрито за Роберто, който разсеяно си помисли, че е ново за него.

Не престана да чете цяла седмица. След Уелуд дойде ред на Берн, а после на Пърлс и Бускалия. След това Шнаке (която го изненада), Абади и Пратър (от които беше чел нещичко преди години). Последваха Синай и Рохас. А най-накрая — Брадшоу, когото отлагаше интуитивно. Прочете го трудно (беше книга за самопомощ, написана „по американски“!), но това, което твърдеше Брадшоу, беше толкова изкушаващо, че Роберто реши да проследи развитието на тезата му.

Когато стигна до предложението на автора да напише приказка, която като мит да отрази детската му история, седна пред компютъра си и написа на един дъх:



„Едно време, в едно много далечно царство, живеел принц на име Ехрох.

Принцът бил заченат в много труден момент от живота на родителите му. Скоро след раждането му се наложило царят да иде на война, за да защити народа си, застрашен от вражеските царе. В продължение на години всичко, което принцът узнал за баща си, били няколко кратки известия, които донасяли вестоносците или които му предавала майка му.

Тъй като царят отсъствал, с държавните дела се заела царицата, която нямала време да си играе с принца.

Въпреки че Ехрох имал най-скъпите и интересни играчки, той страдал, защото нямало с кого да споделя игрите си.

Принцът израснал самотен и мълчалив. Прекарвал голяма част от деня, гледайки през прозореца. Винаги отправял погледа си към мястото, където пътят за двореца се изгубвал зад гората. Представял си, че вижда как между дърветата се появяват царските знамена и хоругви. Народът излизал, за да посрещне царските войски, и празнувал победоносното завръщане на най-скъпите си синове.

Представял си как поздравява царя от своя прозорец и как приветства горещо края на войната, който щял да му върне бащата и майката.

Всеки следобед, когато слънцето залязвало, по бузите на Ехрох се стичали сълзи, с които си лягал и които всяка нощ изсъхвали на възглавницата.“

След това, следвайки предложението на Брадшоу да се съчини край на мита, Роберто добави:

„Времето минавало, докато един ден царицата абдикирала. Принцът нямал друг изход, освен да заеме бащиния трон и да царува.

Управлявал благо и справедливо до края на живота си.

Никога не забравил навика си да гледа през прозореца към гората.

Царуването на Ехрех било запомнено с донякъде чудатия и неуморен стремеж на царя да строи нови и нови мостове и пътища.“

Точно това беше правил винаги: беше се опитвал да строи все повече пътища, все повече мостове, все повече начини, за да може безусловната любов, която търсеше, най-после да стигне до сърцето му. Той също не беше загубил навика да гледа с надежда към хоризонта, за всеки случай.

По някакъв начин връзката с Лаура представляваше нов мост — мост над реалността, виртуален мост, мост към Лаура.

Даде си сметка, че цяла седмица бе толкова погълнат от работата си и книгите, че не беше имал нито минута, за да прегледа електронната си поща. Запази приказката като „Ехрех“ и отвори нов файл в текстообработващата програма.

„Скъпа Лаура,

Писмата ти ме мотивираха да препрочета Брадшоу и окуражен от съвета ти, помолих мой пациент да превърне в мит историята на детството си. Резултатът е този текст, който той ми донесе и който ти изпращам. После ми кажи какво мислиш.

Целувки:

Фреди“

Сега вече отвори пощенската си кутия. Копира съобщението от текстовия файл и го пренесе в прозореца, който се отвори, когато натисна „Съставяне на ново съобщение“. След това избра „Прикачване“ и потърси документа, озаглавен „Ехрех“. Прикачи файла, натисна „Изпращане и получаване“ и екранът премигна, докато

го известяваше, че изпраща съобщението. Когато операцията приключи, на екрана се появи съобщението:

„Здравейте, rofrago. Имате четири (4) нови съобщения.“

Придвиги курсора върху съобщението от Лаура и кликна два пъти върху новото писмо, озаглавено: „Да приемаме потребностите си.“

„Фреди,

Разминаването между нас ме накара да се замисля. Понякога ми е толкова трудно да осъзная от какво наистина се нуждая...

Най-лошото е, че опитът ми потвърждава многократно, че когато успея да установя контакт със себе си и превърна дадена потребност в действие, търсене, искане или в нещо друго, резултатът обикновено е задоволителен.

И тогава, за какво? Какъв е смисълът на тази омразна игра на криеница?

Може би трябва да посветим част от книгата на обяснението как се поражда тази липса на контакт със собствените ни потребности.

Харесва ми обяснението на случая, който изложи в Кливланд: ако като деца си дадем сметка, че родителите ни не одобряват опитите ни да търсим повече обич, повече подкрепа или по-силно присъствие, вероятно ще се научим да крием потребностите си. Това не е обвинение срещу родителите. Може би те не могат да ни дадат онова, от което се нуждаем, просто защото не могат да го дадат на самите себе си.

При всички случаи обаче така започват опитите ни да не чувстваме нуждите си, което ще се превърне в стратегия, целяща да облекчи болката от разочарованието.

Ще прилагаме години наред този план за оцеляване: ще се стремим да не вземаме предвид потребностите си. И вероятно един ден дори ще се отъждествим с това поведение. Тогава то ще престане да бъде стратегия и ще стане наша същност. «Аз нямам нужда от нищо, справям се сам.» Ще се вкопчим в това твърдение и ще забравим какви сме наистина, какво ни носи истинска радост, спокойствие и удовлетворение.

В този момент сигурно ще се появи онова, което Ерих Фром обяснява в книгата си «Да имаш или да бъдеш»: убеждението, че новата кола, по-скъпата къща, нашумелият парфюм или достатъчно пари в сметката ще ни направят щастливи.

Потребителското общество ни продава идеята, че имането е ключът към всичко: купуване, харчене и размяна са основни понятия. Когато те станат част от нашата ценностна система, ще бъде лесно да се манипулира поведението ни посредством тях. Но щом придобием желаното, установяваме, че не е достатъчно да имаме «това», и рекламата скоро ще ни внуши, че имаме нужда от нещо друго, за да продължаваме да вървим по грешния път.

Би трябвало да дойде ден, в който да можем да спрем и да разберем, че не това е пътят. Тогава е време да потърсим в себе си, пак да се вслушаме във вътрешния си глас. Но това не е толкова лесно.

Забравили сме как да го правим и често ще се налага да поискаме от някого да ни помогне отново да разберем кои сме, да ни насърчи да си върнем мъдростта, която сме имали като деца, когато сме могли да се смеем и да играем безспир.

Според мен тази трябва да бъде същността на идеята, която предлагаме: да подтикнем всички наши читатели да приемат предизвикателството да намерят отново себе си. Път, който да позволява на човек да прояви себе си и да намери начин да изрази чувствата си към другия.

Нека говорим за предизвикателството да се научим да се вслушваме в себе си, да се съобразяваме със себе си, да

се погледнем така, както родителите ни не са успели да го направят — редом до любимия човек.

Много е болезнено да се нуждаем и да не получаваме онова, от което имаме нужда, и това е основният проблем. 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 отвел към откриването на истинските ни потребности. Само ако ги открия, ще мога след това (след това!) да ги удовлетвори. Защото, ако се съпротивляваме срещу чувството на уязвимост, ставаме все по-закоравели и се отдалечаваме от възможността да открием от какво се нуждаем.

Освен това, ако следваме този път, блокираме способността си да получаваме.

Трябва да имаме предвид, че тази стратегия — да не чувстваме — вероятно ни е била от полза в детството. Може би е било умно да не чувстваме необходимост, която всъщност не сме могли да задоволим.

Но тъй като вече сме възрастни, сами можем да си дадем онова, от което се нуждаем, или да потърсим подходящите хора, от които да го поискаме. Вече не сме зависими от родителите си.

Много ми харесаха думите, с които веднъж завърши едно от съобщенията си: «Ние сме уязвими, но не и крехки. Много от нас не го осъзнават».

Когато има стратегии, не може да се постигне близост. Стратегиите не ни позволяват да чувстваме. Ще постигнем целите си, ще почувстваме удоволствието да властваме над другия или да го покорим, ще успеем да го накараме да ни погледне. Но това няма нищо общо с истинската среща, с близостта, с любовта.

Във връзката си трябва да оставим място за болката и объркването, които се появяват, когато се откажем от стратегиите си. Това е пътят към дома, пътят на срещата с друго човешко същество. Пътят на любовта.

Ще се согласиш ли с това?

Лаура“

Как нямаше да се съгласи!

Лаура говореше с неговия език, с неговите идеи, почти с неговите чувства. Тя изразяваше с думи онова, което искаше да се научи да казва.

Той знаеше от какво се нуждае: да намери човек, с когото заедно да изгради пътя за връщане у дома.

Не беше ли невероятно, че тя му беше изпратила писмо, което завършваше с това предложение, когато той току-що ѝ беше изпратил приказката за принца, който строил пътища, за да види как по тях пристигат любимите му хора?

---

[1] Welwood, John, „Journey of the heart“ (1990)

Bradshaw, John, „Homecoming: Reclaiming and championing your inner child“ (1993)

Perls, Frederick S., „In and out the garbage pail“ (1981)

Berne, Eric, „Sex in human love“ (1970)

Prahter, Hugh, „A book for couples“ (1988)

Rojas Enrique, „El amor inteligente“ (1997)

Schanake, Adriana, „Sonia, te envoi los cuadernos cafe“ (1979)

Abadi, Maurisio, „Te queiro, pero...“ (1992)

Bustaglia, Leo F., „Living loving and learning“ (1985)

Sinay, Sergio, „El amor a los 40“ (1994) ↑

## ГЛАВА 8.

След като препрочете първите писма, получени преди няколко месеца, отново се ядоса, че не беше запазил и предишните, които бяха пристигнали в пощенската му кутия. Те сигурно съдържаха информацията, която му бе необходима, за да разбере как се бе породила идеята за тази кореспонденция, и би му помогнала да продължи да се преструва на Фреди с по-малко рискове.

Помисли си, че би могъл да поиска от Лаура копие от всички онези писма. Изглежда, Фреди бе доста разсеян и възможността да е загубил предишните писма му се струваше напълно приемлива. Следователно най-разумно беше да ги поиска от Лаура, която със сигурност ги бе запазила.

„Лаура,

Относно писмото, което ми изпрати — кой не би се съгласил?

Възхитен съм от твоето описание на невротичното отбранително поведение, до което понякога прибягваме, за да скрием потребностите и емоциите си.

Докато го четях, си мислех, че дори и да не знаех нищо за двойките или терапията, бих се радвал да разполагам с толкова ясни идеи.

Всъщност преглеждах писмата, за да се насладя на това, което вече сме написали, и много се ядосах, когато разбрах, че по някаква случайност първите писма, които си разменихме, са се загубили.

Можеш ли да ми изпратиш копие от онези писма? Бих се радвал да са ми подръка. (Обещавам да не ги губя отново.)

Използвам случая, за да те попитам следното: имам писмо от една колежка от Испания, която пише, че ни е слушала в Кливланд, и иска да ѝ препоръчам библиография за отношенията в двойките. Казва, че е чела

Пътешествието на сърцето от Уелуд и всичко, издадено на испански и английски, от Пърлс и Брадшоу. Какви други книги би й препоръчала?

Продължавам да мисля, че книгата ни ще бъде фантастична.

Отговори ми бързо. Изпращам ти целувки.

Фреди

P.S. Какво мислиш за детския мит, разказан от моя пациент?“

Роберто продължи да чете книгите и да отнася всичко научено към предишните писма. Цяла седмица не получи отговор и най-странното беше, че не се обезпокои. В неделя следобед пристигна много дълго писмо от 140 KB, озаглавено „Някогашна история“.

„Фреди,

Под претекст, че ти изпращам копие от нашата кореспонденция, използвах случая, за да прочета пак онова, което сме си писали преди четиринайсет месеца. (Осъзнаваш ли, че е било преди повече от година?)

Толкова ми беше приятно да прегледам отново тези писма! На места звучат толкова наивно, че трудно можех да повярвам, че си пишем ти и аз. Всъщност още ме наричаше «доктор Лаура Хорсил».

Изпрати ми първото писмо от самолета, с който пътуваше за Буенос Айрес, веднага след като се разделихме в Щатите. Ти се връщаше със същия полет, в който беше приятелят ни Едуардо, а аз пътувах за Ню Йорк. Спомняш ли си?“

„Д-р Лаура Хорсил,

Колко добре премина срещата ни на конгреса! Идеята да продължим да работим и да пишем заедно ме държа буден до три часа сутринта.



Ти знаеш — или поне се надявам, че знаеш — колко ценя твоята работа и познанията ти.

Когато ми каза, че и ти от известно време мислиш да напишеш книга за двойките, почувствах как косите на тила ми се изправят. Докато в момента ти пиша, не мога да се отърся от мисълта, че по някакъв начин нашата връзка възпроизвежда историята и трудностите на всяка двойка.

Може би създаването на двойка терапевти не е нищо друго, освен разновидност на създаването или — както го нарекохме в нашата лекция — изграждането на всяка двойка.

В началото това, което ме привлича, е общото между нас, радва ме мисълта да споделим онова, което имаме. Обаче, както знаем и двамата, скоро се появяват различията.

При двойките те превръщат първоначалния синхрон в романтично привличане или в антагонизъм. Как ще бъде при нас? Какво ще стане, когато нашите различия започнат да се появяват? Ще съумеем ли да превърнем тези различия в ключ, който отваря вратата към твоето и моето развитие?

Не знам. Засега, Лаура, толкова много ме привлича идеята да работим и да пишем заедно, че възнамерявам да остана влюбен в идеята, влюбен в проекта, влюбен във фантазията за всичко онова, което тази среща може да ми донесе в личен и професионален план.

Самолетът всеки момент ще кацне и командирът току-що каза, че електронните устройства трябва да се изключат преди приземяването.

Изпращам ти целувки и огромната си благодарност за поканата да изнеса заедно с теб лекцията в Кливланд.

Фреди“

Отговорих веднага след като получих писмото ти.

„Скъпи Фреди,

Толкова съм доволна от всичко, което се случи на конгреса! Много се радвам, че дойде.

Представянето на нашата работа приличаше на танц. Ти излизаше да отговориш или излизах аз, без въобще да сме го планирали. Нещата се случваха спонтанно и без съзнателна намеса.

Понякога ме плаши фактът, че сме толкова различни, но хванем ли се на работа, хармонията помежду ни е невероятна. Много съм въодушевена от проекта за книгата. Имам чувството, че сме на прага на едно голямо приключение, което може да промени както нас двамата, така и читателите ни.

Аз също съм във възторг от идеята. Можеш ли да си представиш, че съм в Ню Йорк и предпочетох да остана в хотела, за да отговоря на писмото ти, вместо да изляза да се разходя?

Имам стая с невероятен изглед към Хъдсън. Бих могла да остана тук цял ден сред тишината, да пиша и да гледам водата.

Когато казваш, че си влюбен в идеята, усещам как сърцето ми се разтваря и се изпълвам с ентузиазъм. Истина е това, което ми каза веднъж: че думите преобразяват. Чувствам го, докато чета писмото ти, и затова исках да ти пиша сега — за да станеш част от това, което изпитвам.

Знаем, че влюбването трае кратко, както обикновено казваме на двойките, с които работим. После идват трудностите, но аз съм готова да премина през тях. Всеки път, когато нещата се усложняват, намираме изход. Може би това трябва да обясним на читателите си. С нас стават същите неща, както при двойките, и е много болезнено да не можем да се разберем. Но след като преминем през тази ситуация, връзката става по-стабилна и двамата израстваме.

Както винаги, аз съм тази, която се съсредоточава върху проблемите. Ти влагаш симпатията и очарованието, докато аз се насочвам към трудностите, към конфликта. Но това е добре, по този начин се допълваме.

Винаги е така. Затова се радвам, че правим някои неща заедно. Ти казваш същите неща, каквито и аз, но по забавен начин — и хората ги разбират по-добре. Но мисля, че е важно да говорим за това как понякога си влияем отрицателно. Можем да намерим изход, още повече че сега моментът е добър за нас.

Моят невротичен проблем е, че искам всичко начаса. Ставам нетърпелива и те преследвам. Тогава ти се дистанцираш и това ми се отразява още по-зле. Колкото повече искам аз, толкова повече се дистанцираш ти.

Когато осъзная това и се отдалеча от теб, ти започваш да ме търсиш. Аз омеквам и тогава ти се приближаваш по-близо, аз омеквам още повече и всичко отново тръгва като по вода.

Но нека да се върна към конгреса; не мислех, че ще ни окажат такава подкрепа. Не вярвах на ушите си, когато те помолиха да закриеш конгреса с разказа, който беше включил в нашата презентация. И когато те видях там, изправен пред петстотин души от цял свят, които развълнувано те аплодираха, след като представи разказа си на английски, по гърба ми премина тръпка. «Този мъж не може да е истински», помислих си...

Целувки:

Лаура“

Следващото писмо пристигна малко преди да се върна в Аржентина.

„Как ти завиждам, Хорсил!

Вече съм в Буенос Айрес и е по юнски студено. Бих се радвал да остана още няколко дни в Съединените щати и да си почина, но — уви — пациентите чакат, както знаеш.

Във вторник, когато пристигнах, първият ми пациент — Хоакин, ме упрекна, че съм заминал за цяла седмица точно по това време на годината... Той също ми завиждаше.

Никога не сме говорили за това. Не смяташ ли, че завистта също предизвиква търкания в двойката?

Мислех да ти кажа: «... някога ще ти кажа», но нима има по-добър момент за нещата от момента, в който се случват?

Според мен не съществува такава глупост като «благородна» завист и «лоша» завист.

Така че ти завиждам: много бих искал да съм в Ню Йорк и освен това много бих искал да можеш да останеш толкова време, колкото желаш.

Прекарвай чудесно и не се дръж добре.

Не забравяй, че сме уязвими, но не и крехки.

Целувки:

Фреди“

Отговорих ти веднага.

„Скъпи Фреди,

На летището съм точно преди да се кача на самолета, който ще ме отведе в Буенос Айрес. Прибира ми се у дома.

Това пътуване ми се отрази много добре. От време на време имам нужда да се откъсна от живота си, от семейството и пациентите си, и след това се връщам с голямо желание.

Мислех си за теорията, която изложиха Боб и Рита Резник, за различните етапи в отношенията ни и за това колко е важно да се уважава необходимостта ни от контакт и оттегляне, за да се срещнем отново. Спомням си казаното от Рита Резник за етимологията на думата *relationship* («връзка»), чието значение е «умението да се срещаме отново».

Връзката с Карлос е много важна за мен. Липсваме си и когато се срещнем отново, вече сме различни. Аз пристигам, изпълнена с нови идеи, и това подхранва връзката ни.

В началото на брака ни трудно приемах, че той трябва да пътува. Обикновено отсъства три или четири пъти годишно по работа. Но сега приемам това като възможност да се отдалечим и отново да се срещнем.

За пореден път свързвам това знание с майка ми. В известен смисъл тя бе първата, която ме научи на това (както и на много други неща). Можем да бъдем разделени за известно време, без да преставаме да се обичаме с цялото си сърце. Струва ми се важно да включим това в книгата.

Понякога двойките не си позволяват да се разделят, защото се страхуват от чувството за изолираност или самота.

Според мен това представлява част от връзката. Животът като сама жена в продължение на седмица ми връща контакта със самата мен.

Тогава не съм майка, съпруга или психолог. В света се намирам аз, времето ми е само мое и това е среща с мен самата, която ме обновява и ме кара да се чувствам по-жива от всякога.

Понякога това не е лесно. Вчера, докато се разхождах из Музея на изкуството, изведнъж изпитах желание да споделя впечатленията си с Карлос. Това би било интересно предизвикателство. Вечерта излязох на вечеря с един приятел американец, с когото се запознах миналата година на семинар на Уелуд, но се държах много добре въпреки пожеланието ти.

Време е да се качвам на самолета. Ще се видим в Буенос Айрес. А, и не ме наричай повече «доктор Хорсил», защото звучи прекалено официално. Предпочитам да бъда Лаура или Лау, или Л., както ме познават всички.

Целувки:

Лаура“

„Лаура,

Предполагам, че в момента летиш за Буенос Айрес.

Затварям очи и си те представям задрямала в кресло в първа класа. (Защо в първа класа? Сигурно защото смятам, че си момиче «от класа»...)

Аз също много се гордея с това, което се случи на конгреса, и съм възхитен от идеята ти да го сравниш с танц.

Ако разширя малко сравнението, според мен всички междуличностни отношения трябва да бъдат такива. Вярно е, че има различни танци. Някои са хармонични, естетични и синхронизирани; други са странни и неразбираеми за всеки, който наблюдава отстрани. Много танци са обикновени и стереотипни, почти винаги скучни и рутинни; само някои са оригинални, изящни и неповторими.

Някои са замислени да доставят удоволствие на публиката; други — на участниците; най-малко от тях са за наслада на всички.

Много танци се придържат строго към хореографията, наложена от момента, нравите, културата; други са истински, експресивни, импровизирани и предават трепета на танцуващите, бликащ от цялото им същество при всеки акорд и отразен в движенията им.

Да, всяка двойка е един танц.

Хайде, Лаура, да превърнем тази среща в съдружие, дует, машина, система, впряг, екип, двойка. Нека се осмелим да покажем чрез самите себе си нещата, които се случват с всяка двойка, била тя любовна, между приятели, братя или двама души — ти и аз, — които са способни да се изберат, без да имат нужда от това, само заради удоволствието да направят нещо заедно и така да стимулират най-доброто у всекиго от тях...

Много бих искал да можем да разчитаме на твоя бистър ум, последователност, опит, всеотдайност, познанието ти за живота вследствие на всичко преживяно. Ако наистина аз мога да дам това, което казваш за мен, книгата, посветена на двойките, която бихме написали, може да се окаже полезна и значима.

Смятам, че на първо място трябва да решим как да го направим. За мен не е лесно да правя съчинения наум, когато пиша заедно с някого.

Предишните ми трудове «се родиха спонтанно», не си спомням да съм ги писал. Всъщност винаги споря, когато някой ми обяснява нещо, което трябва да се напише. Никога не съм могъл да го правя.

Написването на всяка от статиите ми отнема седмици или месеци — това време ми е необходимо, за да събера моментите, в които от мен са се раждали идеите, които пък после се появяват на екрана на компютъра. В такъв случай какво трябва да направя, за да напиша тази книга заедно с теб?

Не знам. Засега мисля, че можем да продължим да си разменяме тези писма по електронната поща и сигурно ще ни хрумне нещо. Ти какво мислиш?

Отговори ми бързо.

Целувки:

Фреди“

„Фреди,

Ще ми се да ти разкажа за двойката, която ти ми изпрати. Той твърди, че иска да е сам. От доста време се насилва да се държи така, че тя да не се сърди.

Тя постъпва като майка, която му казва какво трябва да прави, и той непрестанно търси одобрението ѝ. Стигнал е до етап, в който се чувства много зле и иска да се разделят.

Проблемът е, че не може да каже: «Това съм аз, това става с мен, това искам». Не може да говори и се отдалечава емоционално.

Тя става много по-взискателна и губи търпение, а това го плаши. Тогава става още по-интровертен.

Терапията трябва да му помогне да изрази всичко, което става с него. Ако трябва да се откажа да бъда сам себе си, за да бъда с другия, нещата няма да се получат.

Това е съществена предпоставка за отношенията в двойката.

Тъй като на този мъж му е много трудно да говори, аз му помагам да преодолее страха от жена си и да си позволи да каже на глас от какво се нуждае. Изпълнен е с гняв, че се е подчинявал толкова дълго време. Чрез терапията ще му помогна да излее навън целия този гняв и вероятно тогава отново ще се отвори място за любовта.

Работата с жената ще се състои в това тя да се вгледа в себе си. Затова искам да идва сама. Тя се отнася взискателно към него, винаги очаква отговор и той се потиска. Гледа мъжа през цялото време в очакване той да каже нещо, при което той се чувства притиснат и млъква. Ако тя се научи да се съсредоточава върху себе си, той ще се чувства по-свободен.

Положителното в случая е, че той иска да идва. При всеки сеанс го питам дали желае да дойде отново, за да поеме отговорността за срещата и да не се чувства притиснат.

На последния сеанс говорихме за механизма на връзката им и двамата се съгласиха, че е такъв и че не знаят как да се освободят от него. Той се страхува от нея и затова се подчинява. Такъв проблем имат много мъже, които се подчиняват от страх към жените и после се затварят емоционално.

Терапевтичният подход в подобни ситуации се състои в това да се помогне на мъжа да се противопостави на жената, вместо да се подчинява или да бяга. Уелуд казва, че много мъже не са имали добър модел, който да им покаже как да се измъкнат от властта на майка си, и повтарят ситуацията с партньорите си. В тези случаи терапията трябва да им помогне да се противопоставят, да осъзнаят, че могат да бъдат самите себе си и в същото време да бъдат с любимия човек.

Проблемът е там, че човек се оказва изправен пред следната алтернатива: за да съм самият себе си, трябва да съм сам; ако искам да бъда с някого, трябва да се подчиня.



Какъв е пътят, за да мога да бъда себе си и заедно с това да бъда с другия?

Когато мъжете почувстват, че не могат да бъдат с една жена, те бягат, отдръпват се физически или емоционално и прекъсват контакта си с нея. Това ѝ причинява силна болка, тя става по-взискателна и настойчива, което кара мъжа да се отдръпне още повече — и така се създава един омагьосан кръг, при който двамата се отдалечават все повече един от друг. Така например по време на сеанса преди два дни той разказваше, че много иска да вечеря с нея, да прекарат добре заедно... И когато ѝ позвъни, за да я покани, тя започна да му разказва, че майка ѝ била разказала на леля ѝ, че тя не се грижела добре за него, а ти какво мислиш... и така безкрай. В онзи момент той се чувства без възможност за избор. Чувства се длъжен да отговори по начин, който тя очакваше, с други думи — каза ѝ, че е права, макар че темата даже не го интересуваше. Тогава реши да затвори и да не се срещне с нея. Когато дойдоха за сеанса, той ми обясни случилото се. Попитах го: «Какво щеше да стане, ако ѝ беше казал, че искаш да бъдеш с нея, вместо да говорите по този въпрос? Какво щеше да стане, ако ѝ беше казал да остави този разговор за друг път?». А той отговори: «Не посмях да ѝ го кажа». Тогава попитах нея как щеше да реагира на подобен отговор от него. «Щях много да се зарадвам, ако ми бе помогнал да сложим край на тази тема и бяхме прекарали една хубава вечер заедно», отговори тя.

Според мен терапевтичната работа с мъжете трябва да е насочена към това да се научат да казват на жените какво става с тях и най-вече какво става с тях, докато общуват. Една жена е много благодарна, когато мъжът е открит с нея, вместо да бяга. По същия начин един мъж е благодарен, когато жената е истински открита с него, вместо да му казва какво да прави, какъв да бъде и прочее.

Бих искала да чуя мнението ти, тъй като ти също познаваш тази двойка.

Не съм получила никакво съобщение от теб, както ми беше казал.

Изпрати ми го отново и обещавам веднага да отговоря.

Лаура“

„Здравей, Лаура,

Този път съм в самолета на път за Буенос Айрес. Испания става все по-красива. Представянето на работата ми в Гранада беше много вълнуващо, но това, което ме свързва с теб и с Аржентина, беше, че си позволих лукса да обявя в един репортаж, че предстои публикуването на книгата ни за двойките в Испания (какво ще кажеш?).

В известен смисъл Андалусия ми напомня за дома, но понякога тя изглежда не само като друга страна, но и като друг свят. Може би заради четиридесетте години на франкизъм в Испания — или по-скоро поради четиридесетте години на психологизъм в Аржентина — те и ние сме се развили в много различни посоки.

Не спира да ме учудва степента на сексуално насилие, което се наблюдаваше до 90-те години у някои испанци (тук не става дума за космополитни градове като Мадрид или Барселона). Говоря за испанеца, роден преди 50-те години в останалата част на полуострова (и обръщам много по-голямо внимание на испанеца, отколкото на испанката). При тяхтабугата се проявяват в думи, които в Аржентина не биха могли да се чуят почти никога, освен от устата на някоя престаряла жена или вманиачен проповедник от псевдохристиянските секти. Да вземем например някои сексуални фантазии, които са натоварени с такова чувство за вина, че наложеното самонаказание е увереността, че прегрешилият е обречен (говоря за ада, разбира се). При вътрешния диалог на тези мъже съвестта не казва: «Това е лошо... не го прави». Единствено произнася: «Ще бъдеш наказан! Ще погубиш душата си и

тази на потомците си!». (И това се отнася само за лошите помисли.)

Исках да ти кажа, че говорих за нашата книга с някои колеги, най-вече с психоложката Хулия Атанасопуло (която е основателка на Андалуския център по гещалттерапия в Гранада). Нашите предложения и позиции, както и тези на Уелуд, първо ги изненадаха, а после ги въодушевиха.

Отлична и професионална гледна точка те донякъде продължават да вярват в съвършената двойка, в непрекъснатото блаженство и във вечната влюбеност. Когато установят, че ги нямат, те ги търсят, изискват, предписват ги или се примиряват.

Беше много интересно.

След като бях прекарал една седмица в Гранада, съпругата ми — Кармен, пристигна, за да прекара няколко дни с нас и да се върнем заедно в Буенос Айрес. Бяха минали близо три години от последния път, когато Хулия и Кике (мъжът ѝ) ни бяха виждали заедно.

Кармен изглеждаше прекрасно. Беше прекарала три дни в Мадрид с приятели и после беше пътувала до Гранада.

Хулия ме попита:

— Наред ли са нещата с Кармен?

— Да — казах. — Фантастично.

— Наистина? — попита тя.

— Да — отговорих. — Защо?

— Изглеждате ми дистанцирани.

— Дистанцирани? — попитах аз.

— Да. Студени, независими, странни. Не казах нищо, но се замислих.

Донякъде беше истина. След последната среща с Хулия и Кармен, и аз бяхме израснали много, макар и по различен начин. През това време, за пореден път, Кармен беше двигател на моето лично развитие. Поглеждам назад и виждам себе си преди години — толкова зависим, толкова капризен, толкова нерешителен и затова толкова взискателен!

В едно кафене в Рамос Кармен стана много сериозна и с тона на човек, който има да съобщи съдбоносна новина, ми каза:

— Искам да следвам в университета. Признавам ти, че ми се стори банално изявление.

— А, така ли? — казах равнодушно.

— Да — отговори Кармен. — Искам да уча психология.

— Добре — отвърнах. В гърлото ми заседна непоносимо атавистична буца. Сто хиляди обвинения, които започваха с «невежа, грубиян» и завършваха с «фашист, мачист и реакционер», останаха неизказани, докато устните ми добавиха: — Решено ли е вече?

— Неприятно ли ти е? — попита Кармен, която вече знаеше отговора.

— Да — отговорих аз.

През следващите четиридесет и осем часа не можахме да продължим разговора. Кармен се опитваше да се приближи и да подхване темата, а аз я отбягвах. Аз, уж квалифициран терапевт, консултант на двойки, професионалист в областта на здравето, не знаех какво щеше да стане с мен.

Сега пиша за това и се срамувам, но така беше. Години наред Кармен се беше грижила за всичко, освен за работата ми. През тези двайсет години тя бе уреждала всички въпроси, свързани с дома ни, домакинството, данъците, децата, майсторите, почивките, дрехите, поканите и роднините. Знаех обаче, че нещата вече нямаше да бъдат същите.

Винаги можех да говоря с някой приятел и да организирам вечеря, среща или пътуване, знаейки, че Кармен няма да има нищо против. И изведнъж това беше свършило.

Беше невъобразимо.

Много дразнещо.

Много тъжно.

Седмица по-късно седнахме да поговорим.

Аз все още бях много потресен. През цялото време си мислех за пациента ми Хуан Карлос, чиято съпруга му беше казала, че се връща на работа. Той ѝ беше отговорил: «Защо? Какво ти липсва? Защо ти е да ходиш на работа?». А всъщност в кабинета беше признал как не може да повярва, че не ѝ е достатъчна ролята на съпруга. Това ли ме притесняваше?

Времето показва, че не беше това.

Времето показва, че за пореден път Кармен ми помагаше да се освободя от най-тъмните си страни.

Времето показва, че има стотици различни начини да създадем връзка с този, когото обичаме.

«Всяка двойка режисира собствения си живот», както казваш винаги ти.

Научих се да живея в тази различна връзка. Научих се да се радвам на някои забравени удоволствия, като това да пътувам сам. Отново се радвам на облекчението да не водя жена си навсякъде и престанах да съжалявам, че стоварвах отговорността за мен върху Кармен.

Истина е — оттогава изминаха почти три години и понякога все още тъгувам за нея. Липсва ми предишната Кармен, която — въпреки всичко — вече няма да решава вместо мен.

Благодаря, че ме изслуша.

Фреди“

„Скъпи Фреди,

Мислих за много неща през тези седмици, но не знаех как да се свържа с теб.

Преди всичко трябва да ти кажа, че ни изпратиха писмо от конгреса в Кливланд, с което ни поздравяват за оценката, която сме получили за нашата презентация. Участниците трябваше да ни оценяват от 1 до 5 и ние сме получили средна оценка 4,8! Какво ще кажеш?

Между другото, предлагат ни да публикуваме работата си в Gestalt Journal. Аз вече им изпратих отговор,

че проявяваме интерес и че поемаме задължението да изпратим материала преди 15 октомври.

Колко е хубаво, че книгата ще се публикува и в Испания! Подновеният контакт с теб ми дава вдъхновение да пиша.

Много мислих и за това, което ми разказа за връзката ти с Кармен или с «двете Кармен», които си опознал по пътя си. Според мен въпросът е да откриваме себе си всеки момент, наблюдавайки какви сме. С други думи, да не очакваме, че ние или партньорът ни ще оставаме същите, а да приемем, че човекът до нас може да ни изненада всеки миг и че ние също можем да изненадаме себе си, защото можем да бъдем различни. Вярвам все по-убедено, че идентичността е нещо, което сме измислили и което ни кара да страдаме. Ще помисля и ще напиша нещо за това.

През този месец ми се случиха две неща, свързани с това. В Карило<sup>[1]</sup> прочетох последната книга на Милан Кундера, озаглавена «Самоличност»<sup>[2]</sup>. От гледна точка на постмодернизма, Кундера стига до същите заключения, до които стига Уелуд от позицията на будизма. В «Самоличност» се разказва за връзката между двама души. В редица случаи героите си задават въпроси за собствената си идентичност и за идентичността на другия. Никога не знаят кои са, нито кой е другият, но продължават да се търсят и да бягат един от друг, както правят всички двойки. На свой ред, Уелуд недвусмислено ни насърчава да изоставим идеята за егото.

Вълнува ме идеята всеки миг да откривам сама себе си, да се изненадвам от поведението на Карлос. Харесва ми непрекъснато да отварям път за новото.

Изпращам ти целувка.

Лаура

P.S. Искане ми се да получа вести от теб.“

„Предполагам, Фреди, че сигурно имаш всичко останало. След повторния прочит на тези писма си задавам

въпроса какво ли е станало с онези страни от живота ти, за които не си споделял никога след това.

Завършвам това съобщение така, както завърших писмото отпреди една година.

Иска ми се да получа вести от теб. Целувки.

Лаура“

Роберто имаше нужда от време, за да осмисли цялата информация. Положението ставаше все по-сложно: беше наложително да направи по-задълбочен профил на Фреди, за да попречи на Лаура да разкрие всичко.

Натисна опцията „Отговор“ и написа:

„Лаура,

Благодаря ти, че ми изпрати тези страници от нашата биография. Може и да не ти се вярва, но ги прочетох с чувството, че ги виждам за първи път.

Питам се дали сме се променили толкова много, че казаното да ми звучи странно. Не е ли невероятно?

Донякъде това е освежаващо. Чувствам се като нов човек и имам усещането, че връзката между нас започва точно днес. Много съм ти благодарен. Освен това, специално ти благодаря, че като свидетел ми помагаш да възстановя някои изгубени епизоди от близкото ми минало.

Целувки.

Фреди

P.S. Очаквам списъка с книгите за моята колежка от Испания и коментара ти за приказката. Ще ми ги изпратиш ли?“

---

[1] Крайбрежен курорт близо до Буенос Айрес. — Б.р. ↑

[2] Кундера, Милан. «Самоличност» С., Колибри 2001 ↑

## ГЛАВА 9.

„Mail delivery error“<sup>[1]</sup>

Това беше първото съобщение в пощенската му кутия. Понякога се случваше. Вината беше на ВППВП, което често му създаваше проблеми.

ВППВП беше името, дадено от Роберто на ентелехията<sup>[2]</sup>, чието съществуване беше толкова неоспоримо, колкото и несправедливо. Представляваше съкращение от инициалите на думите, с които той обясняваше непоносими явления — като това да се загуби най-важното съобщение, да се изтрие най-спешният отговор или да се появи текст, изглеждащ по следния начин:

„Скъпи Роберто,  
Пиша ти, за да ти съобщя нещо много важно.  
Отнася се до...“

И когато преглеждаше безкрайната бяла страница на екрана чак до долу, не намираше нищо. Още по-лошо бе да получи писмо от скъп приятел, заминал за Киев, със следното съдържание:

„Робер,  
З=@##+=“desc)\]][+x+#@n"{{c6  
I-щз.-,!!@@\#.дано ме разбираш.“

Или както сега, когато изпращаше съобщение според правилата, което необяснимо се връщаше до подателя.

ВППВП — Вроденото Проклятие, Присъщо на Виртуалното Пространство.



Помисли си, че върнатото писмо сигурно е последното, което беше изпратил на Лаура. Уф! Сега трябваше да го възстанови, да го копира, да го прикрепи и да го изпрати отново...

Кликна два пъти върху иконата със затворения плик и програмата показва съобщението. Роберто присви очи, за да фокусира погледа си върху текста, който се бе появил на екрана.

Нещо не беше наред.

Затвори прозореца и отново го отвори. Компютърът повтори операцията и показва същото писмо. Роберто не разбираше нищо — върнатото писмо не беше от него. То гласеше:

Скъпа Лаура,

Отново съм тук, в Аржентина. Този път отсъствах дълго. При връщането си намерих писмата ти. Много добре!

Работата, която си свършила, ми се струва чудесна. Не ми се сърди, че не ти отговорях. Ще се опитам да компенсирам през останалата част от годината. Не знам защо си ми изпратила копие на предишните писма, защото пазя всички. Все пак се зарадвах да ги прочета отново.

Целувам те.

Алфредо"

Роберто прочете заглавната част на писмото.  
Тя гласеше:

„This mail has been returned for  
irrecoverable error (Error=4587)  
from < rofrago@yahoo.com >  
to < carlospol@spacenet.com ><sup>[3]</sup>“

Прочете адреса буква по буква: *rofrago@yahoo.com*

Писмото беше изпратено от неговата пощенска кутия. Почувства се объркан и изненадан.

През главата му веднага преминаха различни хипотези, примесени с параноични кошмари и тайнствени фантазии, но бяха окончателно отхвърлени. Трябваше да има някакво логично обяснение, но какво?

Писмото бе от Алфредо и бе адресирано до Лаура.

— Не може да бъде — каза Роберто на глас, сякаш обвиняваше компютъра си. — Трябва да има някакво обяснение — повтори си той.

До този момент Роберто мислеше, че Лаура няма правилния електронен адрес на Алфредо и затова писмата ѝ пристигаха при него. Но ако това не беше грешка на Лаура?

Всичко се случваше така, сякаш адресът на Алфредо наистина беше rofrago@yahoo.com... Но това бе невъзможно.

Нима ВППВП беше толкова могъщо, че да предизвика подобна ситуация? Сървърът не бе блокирал вече заетия електронен адрес и един клиент някъде по света бе избрал същия адрес...

Или двама души са се опитали да се регистрират точно в един и същи момент с едно и също име; очевидно разпределителният компютър е потърсил в базата данни, намерил е свободен адрес и автоматично е приел регистрацията на двамата...

Или пък имената на две сметки наистина са имали различни титуляри, но все пак пощенските им кутии са се насложили една върху друга...

Или...

Каквото и да беше станало, единственото възможно обяснение бе да приеме, че Алфредо и той деляха един и същ електронен адрес. Сега си спомни, че понякога беше получавал информация, реклама или абонаментни издания и ги беше изтривал, убеден, че става дума за спамове.

„Получавате тази информация, защото електронният ви адрес е бил регистриран от вас или от някой друг. Ако не желаете повече да получавате информация от нас, изпратете празно съобщение на следния адрес: unsubscribe©...“

Колко ли пъти беше изтривал абонаментите на бедния Алфредо за неща, които може би го интересуваха? Спомни си последния път, когато бе получил подобно писмо. Беше изпратил три пъти въпросното „празно съобщение“, но писмата продължаваха да пристигат. Затова изпрати следното съобщение, напечатано с главни букви:

„МОЛЯ, НЕ МИ ИЗПРАЩАЙТЕ ПОВЕЧЕ  
ИМЕЙЛИ!“

Алфредо сигурно се бе абонира многократно, а той непрекъснато изтриваше съобщенията. Беше почти забавно.

Но усмивката, която бе започнала да се появява на устните му, изчезна бързо: щом имаша общ адрес, Алфредо също получаваше писмата, адресирани до него.

Сега разбра защо никога не му изпращаха книгите и дисковете, които купуваше по интернет. Разбира се, когато компанията, която ги продаваше, искаше потвърждение на заявката, Алфредо отхвърляше покупката. Ама че к... син!

Но в такъв случай писмата на Лаура сигурно са били получени и от Алфредо. Отново надвисваше заплахата, че всичко ще бъде разкрито. Разтреперан, огледа списъка с новите съобщения с желанието за първи път да няма нищо от Лаура.

Но имаше. Не едно, а две писма.

„Скъпи Фреди,

Трябва да осъзнаем, че подобно на това, което се случва с нашите пациенти, ние не оставаме същите завинаги. Според мен този стремеж да продължаваме да бъдем същите не само че не ни помага да се срещнем, а по-скоро ни пречи.

Идеята има отношение към онова, което ти казах за идентичността. Мислих много по този въпрос.

Въз основа на разочарованията, произтичащи от възпитанието, сме склонни да вярваме, че не сме нито ценни, нито достойни да бъдем обичани такива, каквито

сме, и тогава се виждаме принудени да си създадем идентичност според очакванията на тези, от които се чувстваме отхвърлени — нашите родители.

Тази идентичност не е достатъчна, за да ни аплодират, затова създаваме втора, компенсаторна идентичност, която предизвиква появата на трета и четвърта, и това продължава, докато се стигне до онази, която ще получи одобрението на възпитателите, защото вярваме, че така ще ги накараме да ни обичат: измисляме идентичност, която е достойна за обич, въз основа на убеждението, че такива, каквито сме, не заслужаваме тази любов.

Затова, когато установим интимна връзка, искаме другият да потвърди нашата компенсаторна идентичност и в същото време се страхуваме, че околните могат да видят несъвършената ни същност, че ще разберат, че не сме такива, каквито се показваме, и следователно не заслужаваме любовта им.

Решението е да съберем смелост и да се отърсим от предполагаемата си идентичност, да станем част от света, без да изискваме от себе си да отговаряме на тази идентичност, като откриваме сами себе си във всеки миг и наблюдаваме собствените си действия.

Все повече се убеждавам, че идентичността е нещо, което си измисляме и което ни кара да страдаме, защото изисква от нас да се съобразяваме с нея.

Търсим интензивността на срещата, но когато тя се прояви, се плашим, губим почва под краката си. И все пак е много трудно да не се стремим към нея, тъй като усещаме, че няма нищо по-полезно от една истинска среща, без маски, без заблуда, тук и сега, без прекалени очаквания. Но също така чувстваме интуитивно, че рискът да пострадаме има много висока цена.

Мисля, че толкова силно се страхуваме да се отдадем и да се слеем с другия, че сме готови да го направим само частично, както правят пациентите ни. Това е опит да се

защитим от двете големи чудовища: отхвърлянето и изоставянето.

Много е тежко, когато искаме да сме с някого, а него го няма. Може би усилието се изразява в това да престанем да се страхуваме от отдаването. Струва ми се, че пътят е дълъг и труден, но в крайна сметка това е пътят на живота.

Нямам отговори; изпълнена съм с въпроси. Мисля, че само можем да помогнем на пациентите да извървят този път отговорно и със съзнанието какъв е залогът за тях. Нашата задача е да ги научим да наблюдават задълбочено ситуацията, което не е просто въпрос на чувства, а на нещо много повече.

Струва ми се невероятен страхът пред отдаването.

Струва ми се невероятна реакцията ни, за да избегнем срещата.

Струва ми се невероятно как забъркваме конфликти и се дистанцираме.

Струва ми се невероятно как заблуждаваме себе си и другите.

Когато искаме да сме с някого и той е до нас, всичко е толкова красиво. Но когато това не става, болката ни се струва по-непоносима от всяко друго страдание. Ето защо понякога възпираме изкушението да бъдем спонтанни и търсим сигурността, затворени в нашата стара, уютна и подредена самоличност.

Не казвам, че това е лошо — все пак не можем да живеем като открита рана. Работата е там, че когато живеем в плен на една-единствена идентичност, рано или късно ни става скучно или тягостно.

Интензивността привлича и причинява болка: търсим я, но не можем да я търпим, казва приятелката ми Ренате.

Каква дилема.

Пак казвам: нямам отговори.

Единствено можем да поставим въпроса... А това води до още повече въпроси.

Може би трябва да приемем мисълта, че нито в книгата, нито извън нея можем да дадем отговори, а по-

скоро въпроси, които да помагат на хората да осмислят живота си.

Лаура“

„Фреди,

Не мога да престана да мисля за думата «загадка».

Има хора, с които мога да съм напълно открита, и други, които ме карат да се затварям в себе си. Какво става?

Смятам, че отчасти това «просто се случва» и че отчасти аз съм тази, която решава да се разкрие или не пред определен човек в един или друг момент.

Около нас винаги витае страхът от отдаването, от страданието, от загубата на стабилност и на всичко, което сме постигнали с изграждането на нашата идентичност.

Интересува ме въпросът за химията с другия, може би защото загадката се крие точно там.

Така например ме впечатлява обстоятелството, че е възможно в даден момент да погледнем един човек и да го отхвърлим, но след миг или два, когато го погледнем с други очи, с изненада да установим, че го обичаме.

Това е свързано с темата за предполагаемата идентичност, която сме обсъждали... В това се състои парадоксът на любовната връзка: през цялото време сме други, а другият... Другият също е друг.

Идеята ни е да приемем това и да наблюдаваме в кой ден срещата се осъществява и в кой ден не се получава; да приемем тази динамика на връзката като нещо естествено, без да храним други очаквания, нито да изискваме от себе си винаги да чувстваме едно и също. Да приемем с радост движението на емоциите и естествено, да приемем същото поведение и у другия. Да си позволим да изживеем тайнството на връзката, както се казва в стихотворението, което веднъж ти прочетох в едно кафене:

*«Ако знаеш как да поддържаш връзката  
с твоя мъж или с жена си,  
всъщност не си женен,  
а просто прилагаш психология.  
Ако връзката е истинска,  
тя се създава и пресъздава  
с всеки изминал миг.»*

Мисля, че тази динамика на реалното въздействия и върху личността. Имам предвид «съществуването на двойката» и «съществуването» на всеки един от участниците в нея. Личността е средство, чрез което се осъществяваме; когато се разтвори, успяваме да уловим същността си.

Личността може да се оприличи като една част от човека, на която се приписва стойността на цялото. Важно е да осъзнаем, че сме човешки същества, а не бива да се отъждествяваме само с настоящата си позиция.

Умът ни има способността да ни дефинира по определен начин, сякаш като сме такива или онакива, няма как да бъдем други. Точно този механизъм пречи на нашата цялост.

Приемаме за даденост, че сме азът, създаден от нашия ум, а не забелязваме, че този аз се е формирал в миналото, че неговите корени са там и че е лоялен към неща, които са се случили тогава — донякъде изкривени факти и спомени, които подхранваме и се опитваме да запазим или да скрием. В резултат от това не можем да присъстваме в настоящето с цялото си същество, защото сме обвързани с неща от миналото, които са били определящи за създаването на нашата идентичност.

С всяка своя частица структурираният аз оказва съпротива на безусловното присъствие.

Усилията ни трябва да са насочени към това да пренасочим лоялността си от изградения аз, от обичайния аз, към онова разширено съзнание, което можем да наречем

«нашата истинска природа», намираща се извън бариерите на така създадения аз и която не може да бъде удържана от тях.

Трябва да сме готови да се отдалечим от личността си, за да позволим да загуби силата си, да ѝ благодарим, че ни е помогнала да оцелеем досега, но да приемем, че тя вече не ни служи.

Свикнали сме да живеем с нея — не знаем какво ще почувстваме, когато се освободим от задръжките на нашата идентичност. Страхуваме се и е много трудно да проникнем в тъмните страни на същността си и да се разделим със старата позната самоличност. Даването и получаването на любов се превръща в много мъчна задача, ако не сме решени да се разделим с досегашната си структура. Това не означава, че можем да вземем решението да изоставим старата си идентичност и веднага да установим контакт с истинската си същност. Ако беше толкова лесно, всички щяха да го направят, защото всички търсим любов. По различни начини всички искаме да обичаме и да бъдем обичани, приемани и уважавани.

Не става дума да се освободим от вече изградения си аз, нито да го разрушим. Дори не е необходимо да го критикуваме или да го осъждаме по какъвто и да било начин. Би било грешка да го правим, тъй като този аз представлява стъпка по пътя ни. Той е имал и все още има определена функция.

Понякога различията между структура и същност не са толкова очевидни, но винаги са важни. Структурата се основава на миналото, докато същността е винаги настояща.

Структурата е реактивна, а същността е отворена и нереактивна.

Структурата е свързана с опит да се направи нещо, с усилие. Тъкмо обратното — в същността няма усилие, при нея не се прави нищо.

Структурата винаги гледа, изисква или се нуждае от нещо, вечно неудовлетворена и незавършена. Същността е



удовлетворение, няма нужда от нищо.

Структурата гледа навън. Същността се утвърждава вътре в себе си.

Уелуд ни приканва да се откъснем от идеята за структурирания аз и да се свържем с празнотата, вместо да се опитваме да я запълним с фалшива идентичност.

Но усещането за празнота се изживява като сериозна заплаха за структурата ни. Всъщност целият замисъл на идентичността е да бъдем защитени, за да не чувстваме тази заплаха.

Умът не може да улови празнотата. Умът обгражда черната дупка на празнотата с истории. Азът изгражда бариера и всичко извън нея ни се струва опасно.

Структурираният аз превръща това основано на страха поведение в жизнена потребност, като в крайна сметка успява да накара живота ни да кръжи неспирно около опасността, която се крие в празнотата.

Мисля, че ще живеем много по-пълноценно, ако се осмелим да осъзнаем, че не сме непременно длъжни да знаем във всеки един момент кои сме и че няма защо да потвърждаваме точно и с подробности какво може да се очаква от нас.

Трябва да разберем, че можем (и може би трябва) да се устремим към изживяването на това, което идва, без да се обвързваме с аза, който ни ограничава до няколко познати отговора.

Тези идеи биха ни помогнали да поддържаме връзката, защото ни позволяват да се избавим от стари задръжки и най-вече защото освобождават и нашите спътници в живота от собствените им ограничения.

Надявам се да съм те изненадала с тези разсъждения.

Лаура“

Роберто си помисли, че трябва да разреши въпроса със своята идентичност. Както и да го погледнеше, участваше в една измама. Защо не можеше да общува с Лаура от позицията на собствената си

личност? Трябваше да помисли върху това. Засега всичко изглеждаше наред... Все още. Ако действаше бързо, щеше да избегне катастрофата.

Копира съобщението на Алфредо в своя компютър, след което го изтри от сървъра. Ако Алфредо не получи съобщението, че писмото му не е било доставено, нямаше да има причина да го изпраща отново.

Това обаче не отстраняваше опасността от бъдещи усложнения.

Следователно решението бе да отстрани Алфредо. Но как да блокира писмата му до Лаура? Фреди имаше адреса ѝ и можеше да ѝ пише, когато поиска... Освен ако...

Роберто влезе в сървъра на hotmail.com, където се предлагат електронни адреси. Регистрира се като trebor (което беше името му, прочетено отзад напред) и получи нова пощенска кутия.

Предприетият ход подлагаше морала му на още по-сериозно съмнение, но той не изглеждаше особено притеснен от това.

Влезе в сайта и написа ново писмо, адресирано до *rofrago@yahoo.com*.

„Скъпи Фреди,

Радвам се да чуя, че си отново сред нас. Хубаво е да знам, че си близо след това (по думите ти) дълго отсъствие.

Дано този път се изпълни обещанието ти да си по-деен. Мисля, че ти изпратих копия на първите писма, за да те накарам да отговориш от позицията на изминатия път (и както се вижда, било е от полза).

Във всеки случай, обърни внимание на следното: не ми пиши повече на този адрес.

Реших да регистрирам свой собствен адрес за книгата и да се откажа от първия, защото той ме свързва с друго време, с друга ситуация и с една действителност, която вече не е актуална. Струва ми се, че е време да престана да използвам адреса на бившия ми съпруг като свой собствен. Ти какво мислиш?

Знам колко си разсеян, така че си го запиши, защото няма да отварям повече предишния имейл. Новият адрес е: *trebor@hotmail.com*.

Надявам се скоро да получа вести от теб, както те бях помолила в предишното писмо.

Целувки:

Лаура

«P.S. Не забравяй да смениш адреса ми в бележника си. До скоро.»

Придвижи стрелката до «Записване», за да архивира копие от изпратеното съобщение, и кликна върху бутона за изпращане. «Готово», помисли си Роберто.

Всичко беше под контрол. Алфредо можеше да пише каквото си иска и той щеше да реши дали да го препрати, да го цензурира, да го промени или да не му обърне внимание.

Благодарение на ВППВП Алфредо можеше да получава същата информация като него, но поне отсега нататък щеше да остане извън прякото общуване с Лаура.

Отвори бар-шкафа и си приготви питие: доза «Коантро» и половин доза коняк — «Коктейлът на любовта», който му бе показала Каролина.

Беше много доволен, че скрупулите му не го бяха лишили от това любимо домашно удоволствие.

В два часа сутринта и след четвъртата чаша почувства как в главата му нахлуват думи от прочетеното и наученото в курсовете по философия.

Изпита желание да ги сподели с Лаура.

«Лаура,

Бих искал да знам какво мислиш за способността да се обича. За мен този въпрос е много интересен. Хората обикновено се оплакват, че не са обичани, когато всъщност проблемът е, че не могат да обичат. Мисля, че точно тази тема трябва да се развие.

Ортега-и-Гасет казва, че за да се обича, са необходими редица условия. Първото е възприятието, способността да видим другия, да проявим интерес към друг човек, а не само към себе си.

Забелязвам у някои жени доста противоречиво поведение. Оплакват се, че са сами, но ме изненадва презрението, с което говорят за мъжете. После страдат, когато мъжете ги изоставят, а всъщност те са ги изоставили първи, като не са ги обичали.

Както ти ме „научи“, начинът да бъдем с друг човек, да го обичаме и да искаме да го открием, е, като го приемем такъв, какъвто е. Повечето хора обаче не се тревожат от въпроса дали обичат или не. Единствено се тревожат дали са обичани и дали получават прояви на обич.

Наскоро една приятелка разговаряла с годеника си и му казала: „Щом мислиш така, значи не ме обичаш“. Поставих се на мястото на партньора ѝ и отговорих: „Ти не го обичаш, щом мислиш така“.

Тя разбра, че е истина, че тя е тази, която не го обича, но заедно с това ми се разсърди и ме попита какво имам срещу връзката ѝ.

Стигаме все до едно и също: трудността да видим проблема в самите нас, а не в другия.

Как да помогнем на хората да развият способността си да обичат?

Добре ще е да им покажем техния конкретен начин да не обичат. В случая с моята приятелка би се получило така:

„Ти не го приемаш какъвто е.

Затваряш се, когато той ти говори.

Осъзнай колко малко значение има за теб онова, на което държи той.

Ти го критикуваш, подценяваш го и го дискредитираш.

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.“

Ти си тази, която не знае кой е той,  
отредила си му някакво място  
и никога отново... не си го видяла истински.»

Както казва Хю Пратър, когато говори за неспособността на хората да обичат: «Според мен те, първо, не се обичат, отнасят се зле със себе си и се подценяват по същия начин, както правят с останалите. Има много хора, които не могат да излязат извън себе си и да проявят интерес към друг човек, защото не ги е грижа за никого».

Предполагам, че поради същата причина винаги казваме, че проблемите на двойката са лични проблеми, защото някой, който може да обича, винаги ще намери какво да обикне в човека насреща.

Ако не е така, нека помислим за терапевтичните групи или семинари, на които идваме, изпълнени с предразсъдъци, а накрая чувстваме, че обичаме всички: само защото са ни показали душата си и ние сме направили същото.

Ортега-и-Гасет казва: «Никой не обича без причина. Митът, че любовта е само инстинкт, е погрешен».

Много ми е интересно да мисля за това. Целувки.

Фреди“

След като изпрати писмото и изпи шестия си любовен коктейл, му се стори, че буквите на екрана танцуват подозрително пред очите му.

Угаси машината на „автоРоберто“ — използваше тази дума вместо „автопилот“ — и по памет стигна първо до спалнята си, после до банята и — сигурно също по памет, до леглото си.

Сигурно... Защото на следващата сутрин се намери в него.

---

[1] Грешка при доставка на съобщението (англ.). — Б.р. ↑

[2] Нематериално дейно начало, което според Аристотел формира материята и води до съвършенство или осъществяване на целта — Б.пр. ↑

[\[3\]](#) Следното изречение е върнато поради непоправима грешка  
(англ.) — Б.р. [↑](#)

## ГЛАВА 10.

Събуди се с лепкав вкус в устата и натежала глава.

— Възрастен съм вече за алкохол — каза си иронично.

Беше почивен ден и можеше да прави каквото си поиска.

След третата чаша кафе реши да разтвори пакетче плодови соли в половин чаша газирана вода; харесваше му как водата кипва в гъста пяна, когато върху нея се посипеше белият прах.

Изпи го на един дъх и шумно се оригна. Винаги бе изпитвал слабост към социално порицаваните звуци, които насаме звучаха още по-гръмко и сякаш го връщаха някак цинично към спонтанността, лишена от чувство за вина.

„Звучно маркиране на територията ми“ — помисли си той.

Неговата територия, неговият дом, неговият компютър, неговите мисли, неговите чувства. Лаура, Лаура, Лаура...

Как беше възможно да се влюби в някого, когото не познаваше?

*Лаура...*

Имаше ли нещо между Фреди и нея? Били са заедно в Кливланд...

*Лаура...*

Роберто помнеше атмосферата на конференциите по маркетинг — навсякъде прехвърчаха искри. Тези по психология сигурно не бяха по-различни.

*Лаура.*

Въпреки че мнението му за психолозите не беше много високо в това отношение (както и в други), отдавна знаеше, че славата им на „хора без задръжки“ несъмнено се дължеше на въображението на хората, които се подлагаха на психоанализа в цял свят.

*Лаура.*

Отново не можеше да избие от главата си мисълта за Лаура. Отново не искаше да избие от главата си мисълта за Лаура.

Включи компютъра и започна да търси файловете, в които бе запазил писмата от Лаура. Искаше пак да прочете онова, в което преди

известно време му беше писала за влюбването. След миг го намери и отбеляза някои фрази в бележника си.

„Влюбването ни кара да усещаме радост при мисълта за съществуването на другия, да изпитаме рядкото усещане за пълнота.“

„Когато човек е влюбен, той всъщност не вижда другия в неговата цялост; другият функционира като екран, на който влюбеният проектира идеализираните от него черти.“

„Другият е просто сбор от най-положителните страни на страстно влюбения, проектирани върху партньора.“

„В началото влюбването е връзка със самите нас, макар че избираме определен човек, за да проектираме това, което чувстваме.“

Сигурно беше истина...

И какво от това? Трябва ли да се лишим от прекрасното усещане, че сме влюбени, само защото то ще приключи сравнително скоро? Трябва ли да отхвърлим страстта и да я заменим с благоразумния (а защо не и абсурден) интелектуален анализ на психолозите по света?

Във всеки случай той бе на диаметрално противоположното мнение: мимолетността на влюбването е сериозна причина да му се наслаждаваме колкото се може повече.

*Лаура...*

Какво ли правеше?

Работеше ли в почивния ден?

Може би имаше спешен сеанс с пациент?

Дали събираше материали за книгата?

Или тичаше покрай реката?

Или пишеше писмо за него?

За него?

Спомни си, че писмата на Лаура не бяха за него... Бяха за Фреди. При тази мисъл го обзе безпокойство.

Отвори електронната си поща.



Здравейте, gofrago. Имате четири (4) нови съобщения.  
audimet@usa.com. Относно: приемане на рекламно предложение.

Браво!

ioschua@aol.com. Относно: чакам новини.

Трябваше да се заеме още днес.

intermedical@system.net. Относно: отговор на искането ви.

Отвори третото:

„Уважаеми г-н Даей,

Съжаляваме за закъснението, с което ви изпращаме този отговор. Както знаете, съветът е зает с разглеждането на стотици случаи и всяка преписка се обсъжда и решава по строго определен ред на получаване.

Радваме се да ви съобщим, че решихме да придвижим молбата ви и очакваме вашето потвърждение, за да изберем необходимите начини за конкретното ѝ изпълнение.

С уважение:

Д-р Нестор Фариас  
Президент“

Значи това е презимето му — Даей...

Роберто остана дълго време загледан в екрана. После вдигна поглед към отражението си в огледалото, окачено на страничната

стена. На лицето му се бе изписало изражение на палав хлапак. Усмихна се и очите му заблестяха лукаво.

Натисна бутона „Отговор до подателя“.

„Господин д-р Фариас,

След дълго очакване и настояване получих закъснялото потвърждение за приемането на молбата ми.

Смятам, че не греша, като твърдя, че светът, в който живеем, не може да продължи да търпи анахроничната бюрокрация на съветите, бавещи важните решения.

Вярвам, че е мое морално задължение да изразя възмущението си и да остана верен на принципите си. Затова бих искал да ви уведомя, че отхвърлям известието ви и оттеглям молбата си, която подадох преди време.

Надявам се това мое решение да послужи като предупредителен сигнал към институцията, която ръководите.

Д-р Алфредо Даей“

Натисна „Изпращане“ и после изтри полученото съобщение от Фариас. Никой никога нямаше да разбере за станалото.

Когато стигна до четвъртото съобщение и видя, че е от Лаура, не можа да реши дали се радва на самото писмо или на порочното удоволствие от извършената злина.

„Скъпи Фреди,

Имаш право да се съмняваш в способността на хората да обичат, въпреки че аз винаги я свързвам с известна несигурност, а оттам — нуждата от увереност, сигурност и контрол.

За съжаление, когато стигнем до този етап, нямаме друг изход, освен да се впуснем в борбата за власт и в ревността.

От своя страна, аз съм все по-убедена, че проблемите с контрола се дължат почти единствено на неспособността

да обичаме.

Хората мислят, че обичат, но в действителност са се вкопчили в нуждата си да притежават другия. Сякаш казват: «Обичам те, докато си до мен, но ако си отидеш, сигурно ще те намразя».

Това не може да е любов.

Любовта преминава през възможността да мислим за това, от което се нуждае другият, да сме доволни, ако другият е добре, като всичко това въобще не зависи от неговото присъствие.

Една пациентка сподели, че не понася съпругът ѝ да се среща с приятелите си и че ако той наистина я обича, трябва да избере да излиза винаги с нея. Няма нищо по-абсурдно от това.

Смятам, че ако тя наистина обичаше мъжа си, щеше да се радва от мисълта, че излизането с приятели му доставя удоволствие.

Опитах се да ѝ покажа, че това, което изпитва, е по-скоро необходимост да притежава другия, отколкото любов, и тя се обиди.

В нашата култура съществува известно объркване по този въпрос. Не е прието да обичаме много партньора си и същевременно да се радваме на срещите с други хора.

Винаги се тръгва от погрешната идея, че подходящият човек може и трябва да ми даде всичко, от което се нуждая.

В групите за обучение на терапевти на двойки, които ръководя, изследваме тази тема и се опитваме да предвидим какво ще стане с връзките в бъдеще. Едно от предположенията ни е, че връзката като такава ще претърпи развитие. Виждаме, че начинът, по който двойката е поставена днес, не функционира.

Приятелят ми Норберто казваше, че е сигурен как в бъдеще ще става все по-приемливо да имаме интимни връзки с няколко души. В крайна сметка ще приемем очевидното: че наистина можем да обичаме няколко души

едновременно, макар връзката ни с тях да се осъществява по различни начини.

Ние, терапевтите, знаем как се проявяват влюбените при така наречените моногамни връзки днес. Вероятно читателите ни ще се ужасят, като прочетат това, но въпросът не е да решим дали е добро или лошо. Само описвам това, което виждам, което се случва в действителност, независимо от онова, което искаме да се случва.

Защо не започнем да променяме мисленето и да утвърждаваме това, което се случва, вместо да се опитваме да крепим невъзможни връзки?

Защо не работим върху патологичната си необходимост да притежаваме, вместо да създаваме сложни методи за контрол върху партньора?

Защо не излекуваме нездравата си ревност, вместо да преследваме другия с извинението колко много ще страдаме, ако го загубим?

Мисля, че говоря от името на двама ни, когато казвам, че ревността винаги (ВИНАГИ!) е невротичен симптом, проява на най-тъмните ни страни.

Да ревнувам — означава да поддържам вярата, че моят възлюбен дава на друг човек това, което само аз имам право да получавам от него. Или както казва Амброуз Биърс в своята книга «Речникът на дявола»<sup>[1]</sup>: «Да ревнуваш — означава да се страхуваш да загубиш някого, когото — ако загубиш заради това, поради което си се страхувал да го загубиш — не си е заслужавало труда да запазиш».

Трябва да полагам повече усилия, за да получа връзката, която желая да имам с любимия човек, вместо да цензурирам и контролирам останалите му връзки.

Освен това, важно е да се науча да давам свобода на другия. Убежденията ми налагат да се боря срещу тези, които съветват да се вкопчваме във връзката. Връзките продължават толкова време, колкото трябва да продължат,

тоест, докато предполагат развитие и за двамата — понякога няколко седмици, друг път цял живот.

Да бъдем винаги готови да оставим другия да си тръгне е единствената възможност да поддържаме вечно обновяваща се връзка.

Колко пъти оставяхме проекта за книгата? И ето, сега го осъществяваме... Сега сме все по-близо до публикуването ѝ.

Лаура“

Ревност!

Точно така, ревнуваше. Ревнуваше от Фреди, от Карлос, от пациентите на Лаура, от децата ѝ, от всички.

Ревнуваше. Каква глупост!

Да, глупост, невроза или болест. Ревнуваше.

Роберто си каза, че този път нямаше да се съгласи с Лаура. Какви бяха тези абсурдни идеи за отворената връзка? Поради каква причина трябваше да приеме правото на оня идиот да има връзка с Лаура?

Не беше справедливо Алфредо да продължава да получава похвалите и писмата, които не заслужаваше. В крайна сметка, ако не беше Роберто, Лаура отдавна щеше да е изоставила проекта.

Трябваше да направи нещо по въпроса. Но какво?

И ако...?

Защо не?

Роберто кликна върху бутона за отговор.

„Скъпа Лау,

Много ми хареса писмото ти за ревността. Смятам да помисля малко върху някои неща и ще ти ги изпратя, когато мога.

Заминавам за Уругвай, а след това ми предстоят още няколко пътувания. Тъй като не искам да губя контакт с теб и писмата ти, моля те отсега нататък да ми пишеш на следния адрес: *trebor@hotmail.com*, защото ми е по-лесно да го проверявам от лаптопа си.

Целувам те.

Натисна «Изпращане» и се облегна на стола си.

— Шах и мат — каза си Роберто.

В сряда вечерта пристигна първото писмо до [trebor@hotmail.com](mailto:trebor@hotmail.com).  
Беше от Фреди.

«Здравей, Лаура,

За да пробвам новия ти електронен адрес, избрах тази статия, която написа Хулия. Спомняш ли си, че ти говорих за нея? Тя живее и работи в Испания, по-конкретно в Гранада, столица на тангото в „майката родина“<sup>[2]</sup>.

В Андалусия Хулия и съпругът ѝ — и двамата аржентинци, за първи път се влюбили в тангото. От тази любов се родил този текст. Прочети го бавничко и ако можеш, под звуците на някое танго...

ДА ТАНЦУВАМЕ ТАНГО, ЛЮБОВ МОЯ

Решението беше взето: щях да се науча да танцувам танго. Нещо повече, трябваше да се науча да танцувам танго. Този път наистина щях да вложя всички усилия, които бях пропиляла през годините на безплодни опити (от първите несигурни стъпки с баща ми до онези мимолетни, но изпълнени с напразна надежда експерименти, предприети с всеотдайните „доброволци“, които срещнах по пътя си). И тъй като този път наистина бях готова да стигна до края, първото нещо, което трябваше да направя, беше да ходя на уроци, както му е редът (тоест, с учител и така нататък). И ето ме: изпълнена с добра воля, качена на обувки с високи токчета и в тясна пола според изискванията, с най-хубавата си усмивка — стоях в залата за танци, която толкова възторжено ми бяха препоръчвали приятелките ми.

Но, разбира се, тъй като абсолютното щастие не съществува и съвършенството е недостижимо... Както винаги... Нещо липсваше. Погледнах веднъж, после пак и колкото и да търсих, отново се сблъсках с вечната действителност — имаше само четирима мъже за двама и пет жени.

Въпреки това, не бях склонна да претърпя ново поражение. И се втурнах към дансинга, готова да изтръгна от останалите двама и четири жени някоя от четирите желани плячки. Но въпреки волята ми и най-хубавата ми усмивка, за цял час успях да уловя само един кавалер, при това за не повече от пет минути. С това темпо можеха да минат две години, без да науча дори една фигура (ако преди това на дансинга не се появяха нови конкурентки). Тогава именно ми просветна и видях всичко много по-ясно: съпругът ми все ставаше за нещо!

След като пузнах в ход най-добрите си и изкусни прийоми за „манипулационно съблазняване“, успях да го замъкна на урок. Най-хубавото и най-невероятното беше, че... му хареса!

#### ПЪРВИ УРОК

— Първото нещо от тангото, което ще научим, е прегръдката — каза учителят ни — Хулио Мартинес.

Помислих си, че това не е толкова трудно, защото прегръдките са нещо нормално, което всички правим съвсем спонтанно. Как да кажа... Става дума за естествено действие, без предварителна подготовка. Ала не.

Излезе, че зад прегръдката в тангото се крие нещо доста по-сложно.

— При тангото телата трябва да осъществят един затворен кръг от противоположни движения под напрежение. Ръката трябва да бъде стабилна, но да не оказва натиск. Краката се докосват, но не се притискат и не си пречат при движение. Имайте предвид, че при този танц равновесието не е индивидуално, а се намира в центъра между двамата, и ако не се разбирате, губите стабилност.

Трябва да се научите да комуникирате, за да можете да се наслаждавате заедно на танца.

Тогава съпругът ми ме пое в ръцете си, със събрани крака, като ме придържаше с едната си ръка за кръста и държеше другата вдигната и стабилна, за да ми служи за опора. Дотук всичко беше добре... На теория. Защото ръката му на кръста ми ме караше да се повдигам във въздуха, събраните му крака не ми позволяваха да се движа, а стабилната му ръка... Беше толкова стабилна, че притискаше пръстите ми като в клещи.

— Ръката ти трябва да оказва противодействие, в противен случай ще имаш чувството, че само те подмятат насам-натам. Не е възможно човек да танцува с крем карамел — дори и той да има формата на жена.

Беше ме нарекъл „крем карамел с формата на жена“. Точно това каза... И тогава часът свърши.

#### ВТОРИ УРОК

— Днес ще научим основната стъпка, която е съставена от осем такта. Виждате ли? Едно, две, три, четири, пет... На петия такт жената пренася тежестта на тялото си върху десния крак и тогава, със същия крак, но като прехвърли тежестта, тя тръгва назад и продължаваме: шест, седем и осем... Разбрахте ли?

Казахме „да“ (но доста колебливо) и започнахме да танцуваме: едно, две, три, четири, пет... Едно, две, три, четири, пет... Едно, две, три, четири, пет... Нищо! Не се получаваше. Съпругът ми настояваше да направя шестата стъпка с левия крак, но отказваше да разбере, че той беше кръстосан отпред.

— Ще ме събориш!

— Не, ти си виновна, че не отстъпваш.

— Как искаш да отстъпя, след като кракът ми е във въздуха!

— Ами другите го правят...

— Другите жени го правят, защото другите мъже го изпълняват добре.



Учителят се приближи и се обърна към него: „Трябва да се съобразиш с това къде е тежестта на тялото й. Ако не го направиш, тя не може да се помръдне. Гледай: едно, две, три, четири, пет, шест, седем и осем. Видя ли?“.

Колко хубаво беше да танцувам с човек, който ме разбираше! Признавам, че с мъжа си се чувствах безсилна. Обвиняваше мен за ограниченията си и не искаше да приеме, че бе напълно невъзможно да го следвам.

#### ТРЕТИ УРОК

— Днес ще усъвършенстваме различните части на основната стъпка. На осем имаме два такта: единия за влизане, другия за излизане, както при мъжа, така и при жената. Движенията се правят около партньора. Мъжът може да избере дали да даде простор на жената, или да последва движенията й...

Най-после беше дошло това, което очаквах: онези толкова красиви, толкова елегантни, толкова чувствени завъртания... Излизам, влизам, излизам... Какво става? Изведнъж и двамата се мъчим да не паднем, на четири метра един от друг и на километри разстояние от мечтаната елегантност и чувственост...

— Какво правите? — Хулио се бе озовал светкавично до нас. — Искаме да танцуваме танго, а вие демонстрирате сумо борба. Ела — обърна се той към мъжа ми. — Сега аз ще заема мястото на партньорката ти и ще ти покажа какво да правиш. Виждаш ли? Ако не ми дадеш достатъчно пространство, аз така или иначе ще си го взема, дори това да означава да се отдалеча...

#### ЧЕТВЪРТИ УРОК

Въпреки че вече горе-долу можем да се движим заедно, все още ни е много трудно да бъдем в синхрон. След като отработихме паузата, успяхме да потанцуваме за малко, без да спираме, но след няколко трудно синхронизирани стъпки отново се препъвам в краката му (а

може би той се препъва, вече не знам). Както и да е, съпругът ми ме обвинява, че не слушам какво ми говори, че танцувам сама. Аз му повтарям, че не знам какво иска да направя... Но, изглежда, и той не ме разбира...

Хулио отново се приближава до нас, за да говори с мъжа ми. Нима няма други двойки в залата, които танцуват зле?

— Ако искаш да ѝ кажеш нещо, първо трябва да установиш контакт, да привлечеш вниманието ѝ. В противен случай я обсебваш, изненадваш я и при тази несигурност тя няма да те разбере. Да отнесем това до танца. Виж! Първо търсиш крака ѝ, спираш я и после правиш движението. Ако преди това не установиш контакт, тя трудно ще отгатне какво искаш да ѝ внушиш. Също както когато искаш да говориш с нея — първо я повикваш и едва когато видиш, че тя те слуша, говориш. Иначе рано или късно ще се наложи да крещиш. Тук е същото. А ти — каза той, обръщайки се към мен, — имай предвид, че когато те повика, трябва да спреш и да го слушаш. Ако ли не, той ще ти крещи, за да те накара да го чуеш. Ако вместо това танцувате, ще те настъпи. Нека ви покажа. Приближавам крака си до нейния, тя спира, за да слуша. Правя движението и чакам да ми отговори. Не забравяйте: като танцувате, вие разговаряте, никога не се налагате. Единият говори, а другият, след като го чуе, отговаря. Внимание: само след като го чуе. Защото в тангото, както и в живота, ако не си направя труда да слушам, ще предположа, че знам какво ще ми кажат, и никога няма да отговоря на другия. Така истинският диалог изчезва и се превръща в монолог. Точно това правите вие, а така не се танцува танго, защото то е танц на двойката, при който всеки един импровизира според движението на другия.

#### ПЕТИ УРОК

Днес нямам желание да ходя на урок. Всъщност нямам желание да ходя никъде. Не разбирам какво става, но чувствам, че връзката ни се разпада. От известно време

спорим за всичко и няма начин да разговаряме за това, което става. Безброй са взаимните упреци, които пречат на диалога. Сякаш говорим на различни езици и някакво болезнено разстояние, смесица от озлобление и равнодушие, се забива между нас.

Не знам как, нито кога се появи това мълчание, но расте все повече и изглежда невъзможно да се надмogne. Никога не съм мислила, че след толкова дълго време на съпричастност и близост ще дойде момент, в който, макар и заедно, не ще можем да се срещнем.

По-добре да се преоблека и да отида на урок, защото нищо не печеля, като мисля постоянно за това, а ако останем вкъщи, разстоянието между нас става непоносимо.

— Днес няма да учим нова стъпка. Смятам, че е важно да знаете какво правите. Ако не разбирате какво означава да танцувате танго, ако не разберете смисъла му, можете да правите стъпките, но никога няма да танцувате танго. Тангото е танц на двойката, обединена в прегръдка, която означава подкрепа, а не натиск. Да прегърнеш — означава да дадеш с отворени ръце, и този, който дава с отворени ръце, получава с цялото тяло. Така свързани, двамата танцьори се плъзгат в пространството, но това не е обикновено пространство. Тъкмо обратното, това е създаденото от двамата пространство. Както казват Глория и Родолфо Динсел<sup>[3]</sup>: „Тангото отрича математиката, защото едно плюс едно не прави две, а едно, тоест двойката, или три, тоест той, тя и третият елемент (създаденото пространство)“. Едно или три, но никога две!...

Тангото е истински физически и любовен диалог, при който двамата владеят самоопределението и при който има също така моменти на мълчание. Мълчание, което задължително е част от диалога, което го обогатява, ако щете, но никога не го отрича. Този диалог се направлява от двамата, защото, макар и единият да поеме инициативата за първото движение, следващата стъпка зависи от отговора, от неговата скорост, амплитуда и посока. Ето защо трябва

да се научим да изживяваме грешката като възможност за обогатяване...

Ако това не беше така, тангото нямаше да съществува. Не трябва да се ядосвате заради един пропуск: търсете контакта с другия и се опитайте да творите заедно. Накрая ще кажа, че тангото е и начин за самопознание, защото така, както при връзките в живота ни — било като приятел, любим или баща, — опознавам съответните си качества чрез другия, в тангото мога да бъда закрильник или закрилян, доминиран или доминиращ. Мога да бъда безкрайно нежен, необуздан или може би смесица от всичко това. И партньорът ми е там, за да ми го покаже. Всичко това не е лесно, но само когато го разберете, ще можете да танцувате, и то всеки ден по различен начин: понякога необуздано, друг път нежно, понякога в самозабрава. Но едно е сигурно: че няма да прекъснете танца.

Докато се връщахме пеша вкъщи, не спирах да мисля за казаното от Хулио. Сякаш фразите бяха придобили физическа форма и танцуваха в съзнанието ми, изпълваха го, подреждаха се, придобиваха хармония и смисъл: „Прегръдката означава подкрепа, а не натиск... Приемете 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; прегръдката означава да дадем пространство, не да впримчим партньора; тангото означава диалог, диалог, диалог...”

Днес препрочитам тези стари бележки. Намерих ги в чекмеджето на един скрин, останал в сутерена след преместването. Минало е толкова време! Десет години? Да, мисля, че толкова. По онова време току-що бяхме навършили две години от брака си, а сега сме женени от дванайсет. Кризата отшумя и наистина трябваше да се научим да живеем заедно, така както се научихме да танцуваме танго.

Докато чета, слушам музика, а мъжът ми привършва работата си в градината. Между другото, вече е приключил. Виждам го да влиза.

Отнякъде се носи мелодията на Дансарин<sup>[4]</sup>.

— Какво правиш? — питам го аз.

— Мисля колко много искам да те прегърна... Да потанцуваме ли танго, любов моя?

Хулия Атанасопуло Гарсия

Не ти ли се струва истинско бижу?

Мисля, че казва горе-долу същото като нас, но вместо да го свърже с двойката, го свързва с танца. На мен много ми хареса.

Да го включим ли в книгата?

Целувки.

Фреди»

Роберто бе възхитен от идеята и дори успя да се абстрахира от факта, че текстът идваше от Фреди. Повдигна курсора до командата за редактиране и натисна опцията «Избери всичко». После го копира на нов файл и изтри последната част от писмото. Вместо поздравите от Фреди, Роберто написа:

«Не ти ли се струва истинско бижу?»

Докато го четях, си мислех, че говори за теб и за мен. Почувствах, че описва нашата среща и че вместо да го свърже с отношенията между двама възрастни, които се познават и обичат, го е написала за танца. Много ми харесва. Ние също се научихме да танцуваме заедно по време на дългия танц, какъвто се оказа написването на тази книга. Според мен ние също трябваше да се научим как да се прегръщаме, да се сдържаме, да не се блъскаме, да не се настъпваме... Ние също можем да продължим да се учим да танцуваме заедно. Ще танцуваш ли с мен това танго?

Пращам ти целувка и една истинска аржентинска прегръдка.

Фреди“

Провери написаното и го копира в съобщението, което озаглави „Танго“ и изпрати до *carlospol@spacenet.com* от *trebor@hotmail.com*.

Отговорът на Лаура пристигна вечерта на следващия ден и го накара да изтръпне.

Трябваше да бъде по-внимателен, защото писмото започваше с думите:

„Фреди,

Какво означава това «да пробвам новия ти електронен адрес»? Моят нов адрес? Не аз се преместих, а ти! Сигурно си искал да кажеш: «да пробвам новия си електронен адрес, избрах...» Май от толкова пътувания вече не знаеш дали заминаваш, или оставаш, дали си тук, или те няма, дали си ти, или е друг.

Все пак объркването ти доста ме развесели; питах се какво биха казали пациентите ти, ако разберат, че не знаеш дори къде се намираш.“

Непременно трябваше да четеш по-внимателно писмата, ако искаше да продължи да играе ролята на администратор на пощата.

Писмото продължаваше:

„Идеята на приятелката ти Хулия ми се струва фантастична. Невероятно е как се вписва не само в нашите отношения, но и във всичко, в което вярваме и върху което работим.

След като прочетох текста за тангото, потърсих папката, в която пазя някои бележки от времето, когато подготвихме лекцията в Кливланд, и намерих нашата «Работна програма, насочена към хора, затрудняващи се да поддържат връзка». Помниш ли я?

1. Да развиваме способността си да обичаме.
2. Да се откажем от очакването за съвършенство.

3. Да намерим равновесие между отдаване и лично пространство.

4. Да развиваме интуицията си и да я следваме, както и да следваме понякога интуицията на партньора.

5. Да работим върху трудностите, свързани с даването и получаването, от позицията на нашите истински потребности.

6. Да даваме предимство на посланията на тялото и на ситуациите, носещи радост, пред представата за това как е «правилно» да постъпваме.

7. Да подходим откровено към въпроса доколко сме готови да дадем това, което имаме, макар и да ни е трудно, а не само онова, което ни е в повече; да намираме пространство и време за връзката, да престанем да бъдем абсолютен център на вселената.

Виждаш ли? Същото е. Силно съм впечатлена и съм много щастлива.

Обичам те много. Целувки на Хулия, когато ѝ пишеш.

Лаура“

Роберто копира писмото и махна първата част от текста. Преди да го препрати, изтри „Обичам те много“ от последното изречение, както и „много щастлива“; беше решил, че някои думи на Лаура ще запази само за себе си.

През цялата нощ и голяма част от следващия ден размишляваше върху ролята, която му отреждаше тази нова ситуация. Каза си, че за целите на връзката между Лаура и Фреди тази междинна пощенска кутия функционира като божество с безкрайна власт. По своя прищявка *Trebor* можеше да променя, да добавя, да премахва, да създава и да изкривява информацията, която двамата получаваха, и по някакъв начин да манипулира отговори, мисли и действия, без те да се досетят.

Независимо какво можеше да си помисли някой, намерението му не беше да навреди. Имаше предвид Фреди, защото лошата шега с Фариас бе достатъчно злонамерена, за да канализира целия му гняв

(всъщност вече малко се разкайваше). Що се отнасяше до Лаура, единственото му желание беше да не загуби контакт с нея.

Чисто и просто *Trebor* представляваше единственият сигурен начин да поддържа връзката си с Лаура.

---

[1] Биърс, Амброуз, «Речникът на дявола», С.: Фама, 2004 ↑

[2] Име, дадено на Испания от испаноговорещите жители на Централна и Южна Америка. — Б.р. ↑

[3] Аржентински хореографи, разработили едноименния модел за преподаване на танго. — Б.р. ↑

[4] Danzarin — популярно аржентинско танго — Б.р. ↑



**КНИГА ТРЕТА**  
**CARLOSPOL@**

## ГЛАВА 11.

Лаура затвори вратата на дома си и забеляза, че Ана бе излязла без папката си за рисуване. Усмихна се, докато мислено пренареждаше задачите си за деня, за да намери време да мине през училището и да остави папката на дъщеря си.

Водата за чая сигурно щеше да заври всеки момент, затова побърза към кухнята и още щом влезе, чу характерния шум от кипящия чайник. Загаси печката и отвори кутията, където държеше чая. „Какъв?“, запита се тя, докато разглеждаше разноцветните пакетчета, подредени грижливо в две редици.

Погледна през големия прозорец към градината и реши, че ще пие „Блян“ — смес от черен чай, мента и канела. Беше много доволна, че е открила невероятно разнообразие от всевъзможни вкусове и видове чай.

Докато потапяше пакетчето в чашата с гореща вода, „си спомни“ за онова място, където никога не беше ходила, но във въображението ѝ то бе мечтаният и вълшебен пристан: чайните в квартала Албаисин в Гранада.

Лаура беше научила за съществуването им от Клаудия преди пет-шест години. Пациентката ѝ бе заминала на дълго пътуване в Испания, а след завръщането си посвети голяма част от първите три сеанса на разкази за живота в Андалусия и за тамошните чайни.

Разбърка чая с лъжичката, вдигна чашата до лицето си, затвори очи и вдъхна дълбоко аромата му...

От Пасео де лос Тристес изкачи старите улици на Албаисин до площад „Сан Николас“. Дълго време гледа кулите на двореца Алхамбра, а после се спусна между селските къщи и се озова в стария мавритански квартал. Малките заведения, малко по-големи от павилион за вестници, предлагаха опияняваща атмосфера от мароканска музика, силни аромати, разнообразни цветове и причудливи форми. През завесите с арабески прозираха очертанията

на неуютните маси, където съдържателите предлагаха стотици видове чай в чаши, богато украсени с позлатени орнаменти, и в бронзови гравирани чайничета.

Клаудия я беше водила на тази разходка толкова пъти, че когато след години срещна Алфредо в Кливланд, разговаряха за мавританския квартал в Гранада така, сякаш се бяха разхождали заедно по всяка улица и заедно бяха посещавали „Маракеш“, най-добрата — според двамата — от всички чайни.

Споменът за Фреди я върна към книгата: все още не му беше изпратила библиографския списък с книги за взаимоотношенията в двойките.

С известно усилие устоя на изкушението да се изправи с чаша в ръка и да отиде до бюрото. Години наред бе работила над себе си, за да успее да не се прекъсва, когато прави нещо, за да не захване няколко дейности едновременно, особено когато бе заета с нещо приятно. Затова допи чая си, без да бърза, и едва тогава застана пред библиотеката.

Огледа бавно четирите секции от тъмно дърво, изработени по поръчка, които покриваха стените на стаята от пода до тавана. За първи път забеляза, че почти всички книги, които се намираха в дома ѝ, се отнасяха до една и съща тема. С изключение на шест-седем романа и няколко сборника с разкази, лавиците бяха покрити със стотици изследвания, помагала и записки по психология и терапия на двойката. Книги на английски, френски, испански и португалски, които понякога повтаряха едно и също с известно безнаказано плагиатство, а друг път си противоречаха гръмко и непримиримо.

Започна да вади книги от библиотеката и да ги нарежда на купчина върху бюрото си. Когато купчината се заклати, заплашвайки да се срути, Лаура започна да подрежда втора Вавилонска кула. След това и трета, която остана недовършена не защото бе приключила, а защото реши да се откаже.

Лаура седна в коженото си кресло и започна да преглежда книгите. Вземаше ги една след друга от купчината, поглаждаше ги, отваряше ги и прочиташе някои случайно избрани пасаж.

Всяко изречение я връщаше към моменти от личния и професионалния ѝ живот: периоди, през които бе търсила в същите тези книги отговори на вътрешната си болка, моменти на неописуем възторг при завръщането си след семинарите на Нана, на Уелуд, на Брадшоу или на Резник със свръхтежки куфари, пълни с току-що купените последни публикации, със събраните брошури, с фотокопия на статии и разбира се, със собствените ѝ бележки, водени по време на семинарите в опит да задържи всяка дума на учителите — така ги наричаше тя, — толкова грижливо подбрани за всяко упражнение, за всяко изследване, за всяка идея.

Към обяд върху бюрото бяха останали едва двайсетина книги. Останалите бяха върнати по местата им в библиотеката. Включи компютъра и напечатана списъка.

#### БИБЛИОГРАФИЯ

- „Ошо. **ТАНТРА, ДУХОВНОСТ И СЕКС**. С.: Одисеи, 1991.
- Фром, Ерих. *Изкуството да обичаш*. С.: Кибеа, 2000.
- Abadi, Mauricio. **TE QUIERO, PERO...** Ediciones Beas, Buenos Aires, 1992.
- Blachman, J.; Garvich, M.; Jarak, M. **QUIEN SOY YO SIN MI PAREJA?**. Grupo Editor Latinoamericano, Buenos Aires, 1989.
- Bradshaw, John. **CREATING LOVE**. Bantam, 1994.
- Chang, Jolan. **THE TAO OF LOVE AND SEX**. Penguin, 1991.
- Chodron, Pema. **THE WISDOM OF NO ESCAPE**. Shambhala, 1991.
- Claremont de Castillejo, Irene. **KNOWING WOMAN**. Shambhala Publications, 1997.
- Elkaim, Mony. **IF YOU LOVE ME, DON'T LOVE ME**. Jason Aronson, 1997.
- Hendrix, Harville. **GETTING THE LOVE YOU WANT**. Owl Books, New York, 2001.
- Krishnamurti. **ON LOVE AND LONELINESS**. Harper One, 1994.
- Laing, Ronald D. **KNOTS**. Penguin, London, 1970.

Levy, Norberto. **EL ASISTENTE INTERIOR**. Editorial del Nuevo Extremo, Buenos Aires, 1983.

Nasio, Juan David. **EL LIBRO DEL DOLOR Y DEL AMOR**. Gedisa, Barcelona, 1998.

Osho. **THE PATH OF LOVE**. Rebel Publishing House, 1998.

Pommier, Gerard. **DU BON USAGE EROTIQUE DE LA COLERE**. Aubier, Paris, 1994.

Rodrigue, Emilio. **LA LECCION DE ONDINA**. Fundamentos, Madrid, 1980.

Rosenberg, Jack Lee. **BODY, SELF, AND SOUL**. Humanics Publishing Group, Atlanta, Georgia, 1987.

Sanford, John. **THE INVISIBLE PARTNERS**. Paulist Press, 1979.

Schnake, Adriana. **LOS DIDLOGOS DEL CUERPO**. Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1995.

Sinay, Sergio. **ESTA NOCHE NO, QUERIDA**. RBA Integral, Barcelona, 2002.

Watts, Alan. **CLOUD-HIDDEN, WHEREABOUTS UNKNOWN: A MOUNTAIN JOURNAL**. Vintage, 1974.

Welwood, John. **JOURNEY OF THE HEART**. Harper Collins, 1990.

Welwood, John. **LOVE AND AWAKENING**. Harper Collins, 1997.

Zinker, Joseph. **IN SEARCH OF GOOD FORM**. Analytic Press, Hillsdale, New Jersey, 1995.“

Лаура напечата списъка и отиде до стаята си, за да си сложи маратонките и трикото за аеробика. Прибра папката по рисуване в раницата и излезе да се наслади на разходката. Ако леко ускореше крачка, щеше да пристигне точно за последния звънец, за да хапне салата с Ана в училищната столова.

Къде ли е Фреди? Дали е в Испания, в Уругвай, в Чили?

Често изпитваше завист към Алфредо за живота, който водеше: някой ден просто решаваше, качваше се на самолет, автомобил или кораб и заминаваше. Лаура свързваше това с обстоятелство, което наблюдаваше у много от пациентите си мъже:

## **ЗАПАЗВАНЕТО НА НЯКОИ ПРОСТРАНСТВА НА НЕЗАВИСИМОСТ ГИ ПРАВЕШЕ НАПЪЛНО ЗАВИСИМИ.**

Какво щеше да се случи с всичката тази свобода, ако един ден Кармен решеше, че не иска повече да стои вкъщи, ако си кажеше, че ѝ е дошло до гуша от семейството и децата? Какво щеше да стане, ако един ден се откажеше окончателно да се занимава с данъците, домашните ремонти, поправките на колата и всичко останало?

Алфредо Даей беше много известен както в Буенос Айрес, така и извън него, но... Нима би могъл да постигне всичко това без Кармен? Лаура беше сигурна, че не.

Както всички мъже, Фреди проявяваше към съпругата си онази смътна и „повсеместна“ благодарност, която всяка мислеща жена смяташе за напълно незначителна, а всеки човек с известно достойнство приемаше за едва прикрито пренебрежение.

Сигурно бе настъпила някаква промяна, защото — ако всичко вървеше що-годе добре — Кармен едва ли би решила да се върне в университета.

Сега Лаура се питаше дали по-различното поведение, което бе забелязала в последните съобщения от Фреди, онзи почти прелъстителен тон на писмата му, имаше нещо общо с другата промяна — тази, която предполагаше, че се случва с Кармен.

Ако обаче оставеше настрана това, което ставаше с него, какво ставаше с нея в тази нова ситуация?

След като се раздели с Карлос, Лаура реши, че за нея периодът на търсене на партньор е приключил. Първият ѝ брак с Емилио беше свършил катастрофално и след един много мрачен период тя се върна към света с идеята, че трябва да срещне някой напълно различен. Тогава се влюби в Карлос. Три седмици след запознанството си вече планираха да живеят заедно, а след още три седмици Лаура вече знаеше, че различията между Емилио и него не бяха кой знае какви, макар резултатите да бяха значително по-добри. Може би тя беше научила нещо. След известно време разбра, че нейният опит бе същият, както при повечето хора, които се женят отново: вторите партньори не се различават много от първите. Истината е, че ги избираме, за да изпълняват същата роля в живота ни. Само промяната в собственото ни поведение може да предизвика пробуждане.

Спомни си една мисъл на Гурджиев<sup>[1]</sup>: „За да си наистина жив, трябва да се възродиш, за което трябва първо да умреш, а за целта трябва първо да се събудиш“.

Раздялата ѝ с Карлос донякъде представляваше венец на една чудесна връзка, от която двамата бяха пожънали отлични резултати, като се започне от двете им деца и се премине през личното развитие на всеки от тях. Разумна раздяла между двама разумни хора, които решават да сложат край на съжителството си. За всичко бяха разговаряли надълго и нашироко, бяха го обсъждали на индивидуални и семейни терапии и си бяха дали толкова време, колкото бе нужно, за да изчерпят всички средства и да си предоставят всички възможности.

Раздялата премина толкова сърдечно, че понякога се питаше дали вторият ѝ развод не беше преувеличен.

С изключение на съжителството и секса, Карлос и тя имаха връзка, която би накарала приятелките, пациентите и съседките ѝ да позеленеят от завист (лицата на съседките все още застиваха в изумление, докато шпионираха през прозорците си и виждаха някои посещения на бащата на децата ѝ).

Лаура беше решила, че щом не може да съжителства щастливо с Карлос, когото обичаше и ценеше, категорично нямаше да може да го направи с никого другиго. Може би поради това след раздялата си и до този момент не беше помисляла, дори случайно, за нов партньор. Бе имала само няколко мимолетни и приятни срещи — изблици на женствеността ѝ и на способността ѝ да изпитва наслада, да се радва на собственото си тяло и на контакта с мъжкото тяло, който винаги бе смятала за най-доброто изживяване в хоризонтално положение.

„Скъпи Фреди,

Изпращам ти списъка с библиографията, който поиска. Струва ми се, че малко прекалих с броя на книгите, но се надявам, че ти ще махнеш някои по твое усмотрение и ще добавиш тези, които липсват.

Пращам ти и бележките си по темата за вторите бракове, която ми се струва важна не само защото ставаме все повече, но и защото забелязах, че в библиографията има доста празноти по въпроса и сякаш за него не се

говори много. Явно е, че щом нашите колеги поддържат абсурдната теза за «подходящия човек», тогава опитите за следващ брак не са нищо друго, освен част от търсенето. Според това твърдение, оцеляват само двойките, които «са се намерили», докато всички останали ще продължат да търсят или още по-лошо — ще го правят, докато се уморят, след което неминуемо ще започнат да слагат партньорите си на прокрустовото ложе (като им режат краката, ако леглото е късо за тях, или ги разтягат, ако е дълго).

По-долу излагам това, което мисля по темата.

Когато дадена двойка се раздели, както бащата, така и майката започват да поддържат връзка с децата си, при която предишните отношения между трима души се превръщат в отношения между двама: детето с бащата и детето с майката. Тези връзки постепенно придобиват някои характеристики и стават рутинни. Децата доста бързо свикват с новата връзка и следователно дуетът е създаден преди появата на следващия партньор.

Получава се ситуация, обратна на първоначалното семейство, в което отношенията между родителите предшестват раждането на детето. При вторите бракове новият партньор се появява като трети елемент, тъй като връзката с детето вече е установена, и това създава специфични трудности, които е добре да познаваме, за да разберем как да се справяме с тях — особено при събирането на две семейства, когато всеки от съпрузите води в новия брак децата от предишния.

Добре е да сме искрени от самото начало: новите «родители» няма да имат същата връзка с кръвните си деца, както с децата на партньора си, и е повече от ясно, че любовта, която децата изпитват към биологичните си родители, ще е различна от привързаността, която биха чувствали към партньора на баща си или майка си.

Приемането на тази действителност може да се окаже болезнено, защото както новите родители, така и новите деца се чувстват отблъснати. Голяма част от трудностите възникват, защото новите двойки се женят с



фантазията отново да имат семейство като онова, което са разтурили. Тогава се появяват конфликтите — когато започнем да забелязваме различията между действителността и очакванията. Както винаги, в зависимост от това дали приемаме ситуацията такава, каквата е, можем да постигнем положително развитие заедно с децата от предишния и от новия брак. С други думи, дори новопоявилите се баща или майка да заемат мястото на отсъстващите татко или мама в практическите въпроси на семейното съжителство, това не означава, че те наистина са такива.

Много пъти децата и дори родителите отказват да дадат власт на новия баща или майка, което създава съществени трудности. Ето защо твърдим, че е много важно и спешно тези основни проблеми да бъдат обсъдени с двойката, защото подобни структурни проблеми обикновено се проявяват под формата на проблеми в съжителството, когато страните често дори не знаят защо се карат.

В дъното на проблема стои мястото, което заема всеки, и властта, която има всеки член на семейството. Още в самото начало трябва да се постараям отчетливо да дефинираме мястото на всеки един и вида на отношенията, които иска да има, така че да бъде ясно за всички и по този начин да се избегнат объркването и недоразуменията.

Нека си припомним, че ако повторният брак означава край на един самотен период за възрастния човек и поради това е повод за радост, за децата той бележи началото на друг труден период, който утежнява преживяната загуба от раздялата на родителите или смъртта на някого от тях.

При много деца се появява огромен проблем с лоялността: «Ако обичам новия партньор на мама, изменям на баща си».

Всички тези трудности могат да се преодолеят, ако се говори за тях. Когато не се обсъждат, конфликтите остават като неразнищени проблеми, които оказват влияние върху съжителството.

Едно новосъздадено семейство поражда трудни за решаване ситуации, а очакването на появата им ни помага да се научим да живеем с тези проблеми. Зинкър<sup>[2]</sup> казва: «Някои различия са непреодолими и трябва да се приемат като такива. Човек може да обича и да уважава партньора си и да се научи да приема екзистенциалната истина, че не всички проблеми могат да бъдат решени. Холивудското кино и повечето учения за духовно израстване ни продават мита, че има решение за всички междуличностни проблеми».

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 няма да бъдат компенсирани от един нов партньор, както и че той не може да удовлетвори всички потребности на децата ни.

Интелигентността на една двойка се проявява, когато тя се радва на това, което има, и не води битки за постигането на онова, което не може да бъде постигнато. Между другото, това поведение доста се приближава до представата ми за най-добрата любов.

Целувам те.

Лау“

---

[1] Теоргий Иванович Гурджиев (1873/77–1949 г.) — руски философ, психолог, мистик и окултист от гръцко-арменски произход. — Б.р. ↑

[2] Джоузеф Зинкър — съвременен американски гешалттерапевт, специализирал при Фриц Пърлс. — Б.р. ↑

## ГЛАВА 12.

Лаура се събуди с мисълта за книгата. Бе започнала да пише, изкушена от хрумването на Алфредо да публикуват заедно, но сега, когато семето беше покълнало в ума и в сърцето ѝ, желанието се бе превърнало в нейно собствено (може би повече собствено, отколкото чуждо, защото участието на Фреди беше незначително и ненавременно). Тя самата вече вреше и кипеше от мисълта да види книгата публикувана.

Фреди бе поел задължението да подреди писмата, които тя му изпращаше, и да ги съчетае със собствените си идеи и с лекцията, която бяха представили заедно в Съединените щати.

Прегледа темите, върху които бяха писали, и установи, че се бяха връщали многократно към някои аспекти, докато други бяха само бегло споменати.

Включи компютъра и започна да пише.

„Скъпи Фреди,

Искам да споделя с теб тревогата си... Изгарям от желание да видя нашата книга завършена! Прииска ми се да поработя върху визуализацията на крайния продукт. Представих си, че отивам в една много голяма и много важна книжарница заедно с майка ми. В съня си исках да споделя с нея момента, в който за първи път виждах публикуваната книга. Мисля, че тя е човекът, който най-много заслужава тази чест заради горчивия си житейски опит. Но когато понечих да погледна книгата, си дадох сметка, че не мога дори да си я представя на витрината, защото все още дори не знаем как ще се казва.

Бих искала да обсъдим заглавието на книгата.

В работата и в живота си научих колко е вярно това, което ти винаги казваш: че единствено се контролира онова, на което може да се даде име.

Може би тази необходимост да мечтая или да мога да пътувам в бъдещето чрез въображението си е резултат от някакво лично ограничение. Ако е така, искам да мога да го приема като част от мен, макар може би да не е непременно лично ограничение. Вероятно има нещо общо с факта, че съм жена, и в такъв случай не само че искам да го приема, но и мисля, че бих започнала да се гордея с него.

Би било интересно да включим в книгата темата за мъжкото и женското в мъжете и жените. Ако изложим част от това, което знаем за дясното и лявото полукълбо на мозъка, току-виж, сме успели да разберем и приемем, че в различни отношения, някои от които са просто биологични детерминанти, сме различни.

Всеизвестно е, че повечето жени са склонни към холистична, а мъжете — към фокусирана гледна точка.

Мъжката гледна точка се свързва с поведението, насочено към разделяне, анализиране, фокусиране и промяна... С една дума, с активното начало, което невролозите обикновено отъждествяват с функцията на лявото (доминиращо) полукълбо на мозъка. За сметка на това женската гледна точка е по-скоро свързана със съзнанието за единство, способността за възприемане и очакване, предразположението към създаване на връзки, мечтаенето и творчеството (функции, за които е известно, че са присъщи на дясното полукълбо).

Ето какво казват за мозъка Детлефсен и Далке в «Болестта като път»<sup>[1]</sup>: «Двете полукълба се различават ясно едно от друго според своите функции, способност и отговорности. Лявото може да се нарече „речево полукълбо“, тъй като отговаря за логиката и структурата на езика, както и за четенето и писането; то дешифрира по аналитичен и рационален начин всички стимули в тази област, с други думи, мисли дигитално. Лявото полукълбо се занимава също така с изчисленията и числата. От него зависи и понятието за време.

В дясното полукълбо откриваме всички противоположни функции: вместо аналитични умения —

способността да се борави със съвкупност от идеи, функции и сложни структури. Тази половина на мозъка позволява да се възприеме цялото, като се тръгне от една малка част. На дясното полукълбо на мозъка дължим и способността за възприемане и структуриране на логически елементи, които не съществуват в действителността. Тук се намира аналогичното (аналоговото) мислене и изкуството за боравене със символите. Дясното полукълбо поражда също така фантазиите и мечтите и не познава понятието за време, което притежава лявото полукълбо.»

Мисля, че е очевидно, че при жените преобладава дясното полукълбо, а при мъжете — лявото.

Норберто Леви<sup>[2]</sup> казва: «Така както съществува двойката като връзка с друго човешко същество, съществува и вътрешна двустранна връзка между женските и мъжките аспекти на собствената индивидуалност».

Всички сме изградени като сбор от противоположности. Имаме мъжки и женски, активни и пасивни, слаби и силни страни. Въпросът е, че ако в културно отношение се отъждествяваме само с една от тези противоположности, ще проектираме другата навън.

Объркването, което се получава, обикновено е свързано с убеждението ни, че партньорът е причина за нашия конфликт, без да осъзнаваме, че това е вътрешен конфликт между две противоположни страни, който носим в себе си, без да го осъзнаваме.

Същата енергия, която използваме, за да спорим с партньора си, ни е необходима, за да разберем какво става с нас.

Понякога се питам дали много от трудностите, пред които се изправят двойките, в крайна сметка не са свързани с неприемането на различията в гледните точки между мъжа и жената.

Не можем да не се запитаем, подобно на Джон Грей<sup>[3]</sup>: Как постигат хармония двама души, които живеят в

различни светове? Как един мъж и една жена могат да общуват, щом са на различни честоти?

Отговорът е: само ако успеят да отхвърлят идеята, че съществува само една гледна точка.

Пагубно е да вярваме, че единствено ние разполагаме със способността за анализ, макар че още по-лошо е да се оставим да ни убедят в първенството на гледната точка на другия. Жизненоважно е да се съединят двете гледни точки за света, за да се постигне интегрирането както с партньора, така и със самите нас.

Уважавам своята идентичност и своя начин да възприемам света и въз основа на това засвидетелствам и изисквам уважение.

Като говоря, изхождайки от собствената си личност, приемам, че съм склонна да действам с малко разсеяно и настроено към мечтателност съзнание, и истината е, че през последните няколко години положих много усилия да го направя по-фокусирано.

(Докато пиша това, се смея, защото си спомням за всички мъже, с които съм била през последните години и които бяха единомисленици, че така и не са забелязали резултат от усилията ми да внеса логика в живота си...)

Проблемът на взаимоотношенията в двойката е, че ако нямаме гъвкавостта да преминаваме от едно ниво на съзнание към друго, ако се придържаме неотклонно към своята гледна точка, сме склонни да отхвърляме партньора си, чийто светоглед е различен от нашия.

Впуснем ли се в приключението да разберем начина му на мислене, ще възприемем нови неща, но преди всичко ще възприемем самия него.

Предизвикателството пред двойката се състои в това всеки от партньорите да е готов да приеме различна гледна точка за света, каквато е гледната точка на другия, и да я приобщи към собствената си личност:

Да се отворим към ново мислене, към различен начин да приемаме живота.

Любовта започва, когато НАИСТИНА открием другия. Вече не става дума за идеята какъв би трябвало да бъде той, а за един нов човек, който ме изненадва със своята неповторимост.

Така започва любовта: с изненадата, с откритието...

Тъкмо обратното: ако само се опитваме да впишем другия в старите си идеи, не се случва нищо. Или поне нищо «любовно».

Да се отворим за любовта — означава да се отворим за новото...

Да обичаме — означава да се отворим за реалното.

Лаура“

Преди да изпрати писмото, добави: „P.S. Настоявам за приноса ти!“

Лаура се усмихна и се запъти към градината, за да се порадва малко на слънцето, преди да тръгне за кабинета си.

Облегна се на пейката и се замисли за срещите, които ѝ предстояха следобед: Ектор и Грасиела, Марсело и Патрисия, Хавиер и Аналия, Уго и Беатрис, Армандо и Карла.

С Ектор и Грасиела всичко беше наред: двамата бяха разбрали, че трябва да се изслушват, за да градят заедно връзката си, и нещата малко по малко идваха на мястото си, почти без нейната намеса.

Марсело и Патрисия бяха започнали преди седмица; външно той изглеждаше жизнен и приятен мъж. Тя обаче имаше вид на възискателна и напрегната. Лаура си каза, че трябва да наблюдава по-внимателно, за да провери дали първото ѝ впечатление е било правилно.

Хавиер и Аналия бяха дошли в кабинета ѝ заради непрекъснатите си спорове. Още в началото Лаура почувства интуитивно, че те са класически пример за двойка, която е пренесла личните си проблеми във връзката си. Лаура бе решила да ги смята за двойка, но да ги приема поотделно. Днес щеше да се види с Аналия. Тя се опитваше да овладее трудните отношения с баща си — буен и безсърдечен алкохолик, за да се постарее да не стоварва претенциите

си върху Хавиер, който много пъти без вина (а други не толкова) опираше пешкира заради тази нерешена от съпругата му връзка.

В много отношения Беатрис и Уго бяха особена двойка — най-вече заради приликите, които Лаура намираше между Беатрис и себе си. Нейният живот и този на Беатрис си приличаха по безброй неща: идеите им за живота съвпадаха и имаха едни и същи стремежи. Но тази двойка бе особена и защото двамата бяха симпатични и седмичният сеанс с тях бе истинско удоволствие.

Много пъти беше мислила да ги изпрати при друг специалист. Въпреки това, нито Беатрис, нито Уго бяха приели предложението ѝ да сменят терапевта, може би точно поради тази близост, която се долавяше при срещите им. И Лаура се бе оставила в плен на идеята да продължи да се среща с тях. В момента преминаваха през много интроспективен период. Двамата току-що бяха открили, че могат да си предоставят пространство „без контрол“ и да се радват на последиците. Беатрис отново бе започнала да посещава уроци по рисуване и отсъствията ѝ бяха позволили на Уго да намери време да сърфира из интернет, вместо да се бори с параноичната тревога по отношение на „другите“, с които тя се срещаше.

Безпокойството ѝ през този ден бе свързано с Армандо и Карла. Дълбоко в себе си Лаура не разбираше защо продължаваха да са заедно. Наричаше връзки като тяхната „аз-аз“, тъй като, според нея, този тип отношения бяха белязани от дребнавото упорство на двамата да се занимават изключително и само със самите себе си. Наричаше ги още „аз-аз“, защото идваха и си отиваха, разминаваха се по пагубен начин с караници, раздели, срещи, викове, обиди и мимолетни одобрявания. Смяташе ги също така за връзки „аз-аз“, защото много пъти двамата се оплитаха в трудни ситуации и беше невъзможно да се разбере как могат да излязат от бъркотията.

Двамата знаеха, че се лъжат, манипулират, съперничат си и живеят неудовлетворени. Тайно излизаха с други хора и непрекъснато флиртуваха с кого ли не. Въпреки това се сърдеха на Лаура всеки път, когато им предлагаше да се разделят, макар и временно, и не спираха да я убеждават, че имат толкова общи неща, че просто се налага да останат заедно, защото „се обичаме прекалено много, за да се разделим“, защото „аз знам, че тя е жената (или той е мъжът) на живота ми“, защото „когато човек обича, той трябва да се бори докрай



за това, което обича“, защото „не бих могла да живея без него (или не бих могъл да живея без нея)“ и тъй нататък. И Лаура проявяваше лека настойчивост, а после отстъпваше донякъде, пак донякъде приемаше ограниченията им и се запитваше дали в крайна сметка не са прави, а тя или цялата наука грешаха със сложните психосоциални анализи на всяка връзка.

В крайна сметка — питаше се тя, — кой може да твърди, че за тях е по-добре да се разделят, отколкото да останат заедно? Нима е универсално правило, че е по-добре човек да е сам, отколкото в лоша компания?

Може би Армандо и Карла бяха прави и Лаура трябваше да преразгледа всичките си теории върху двойките.

Стана от пейката, решена да внимава повече при следващите сеанси. Ситуацията я засягаше лично и може би точно тази подробност обуславяше преценката ѝ, че двойката няма бъдеще.

Трябваше да е нащрек, за да не сгреша.

Част от причината тя самата да няма партньор беше, че не приемаше посредствена и конвенционална връзка. Никога не бе успявала да запази една връзка заради самата връзка, а винаги бе изисквала нещо повече.

Остатъкът от деня премина без изненади и даже сеансът с конфликтните Армандо и Карла се оказа интересен и плодотворен.

Лаура се върна вкъщи, доволна от професията и специалността си.

В електронната поща я очакваше писмо.

„Лаура,

Доста мислих върху твоите идеи.

Виждам, че с всеки изминал ден ставаш по-проницателна и по-мъдра.

Изпращам ти някои неща, които прочетох и върху които размишлявах.

Кастилехо<sup>[4]</sup> казва, че има три основни причини, които възпрепятстват срещата. Първата е, че понякога се опитваме да общуваме, докато сме на различни нива на съзнанието. Както ти казваш, има два начина да приемаме

живота: единият е чрез фокусираното съзнание, а другият е пространен и повсеместен.

Първият е свързан с логиката и аналитичната гледна точка. Вторият е свързан с холистичното възприемане на света, с идеята за неговата цялост, като включва емоциите и преживяванията: това е гледната точка на опита.

Когато двама души се опитват да общуват и единият говори от позицията на логиката, а другият — от позицията на това, което се случва, срещата е невъзможна. Това е като да се опитаме да общуваме на два различни езика, като сблъсък на парадигми.

От основно значение е да разберем от каква гледна точка ни говори другият: как вижда себе си, как вижда мен, как вижда това, което става с нас.

Ако съм свикнал да виждам нещата в тяхната повсеместност и въз основа на интуицията си, опитът да установя хармония с другия, чиято гледна точка за живота е последователна и конкретна, се оказва почти невъзможно начинание.

Идеята е аз да се отворя към различната гледна точка за нещата и тогава ще мога не само да се срещна с другия, но и сам да възприема този различен поглед към живота. Ако дадена двойка има проблем и мъжът го вижда през призмата на логиката, а жената — на чувствата, много е трудно да се разберат, ако преди това не са открили и приели тези различия като своя отправна точка.

За щастие, мисля, в днешно време нещата са се променили: жените полагат усилия да развият мъжкото начало, а мъжете — женското.

Както ти много правилно забелязваш, ако аз приемам и уважавам твоята гледна точка, ако я направя част от моята, това ще помогне за израстването ми. Ако я отхвърлям, като се опитвам да те убедя в това, което мисля, оставам сам и непроменен.

И все пак ние правим точно това: опитваме се да накараме другия да прави нещата така, както ние искаме,

без дори да ни хрумне, че той може да ни покаже нов; по-добър, по-различен начин...

Що се отнася до другите видове поведение, които възпрепятстват срещата, Кастилехо говори за трудността да присъстваме. Ако се крием зад маски, не можем да установим контакт с никого, защото никой не може истински да общува с измислен персонаж.

Самозаблудата е друг начин да не присъстваме; хората не си дават сметка какво става с тях, но почти винаги имат логично обяснение за страданието си, сценарий, който оправдава всичко, което им се случва, но който в действителност няма нищо общо с истинската им болка. Как може някой да ми помогне или да ме разбере, след като аз самият съм объркан по отношение на това, което ме наранява или от което имам нужда?

Третият проблем е трудността да слушаме. Да се изчака с повече или по-малко търпение другият да свърши да говори само за да можем да кажем това, което вече сме намислили, не означава обезателно водене на диалог, а много пъти е смесица и наслагване на два монолога... При тези случаи хората не установяват никакъв контакт с казаното от другия, не се слушат, защото всеки от тях вече е решил, че той е правият, и единственото, на което са готови, е да изчакат реда си, за да могат да докажат правотата си.

Много ми хареса обяснението на «причините за разминаване», а на теб?

Пращам ти милион целувки. До скоро.

Фреди

P.S. Така и не разбрах какво мислиш за приказката на пациента ми Роберто.“

Писмото, пристигнало от *trebor*, сякаш обясняваше това, което ѝ се случваше с конфликтната двойка. Тя се опитваше да използва разум и последователност, за да предложи най-подходящото решение. Накратко, използваше гледната точка на логиката, докато помежду си

Армандо и Карла винаги използваха единствено емоционалната си гледна точка и всичко, което изразяваха, произлизаше от страховете им, от детинските им потребности или неудовлетворените им искания. Колкото повече логика влагаше тя, толкова по-иррационални изглеждаха идеите на двойката. Ненапразно, когато Лаура престана да се опитва да им налага своята гледна точка, те смекчиха съпротивата, с която посрещаха помощта ѝ.

Лаура отиде до бюрото си и започна да пише ново съобщение.

„Фреди,

Две неща:

Първо, благодаря ти за последното съобщение. (Не можеш да си представиш колко ми помогна.)

Второ, препрочетох приказката за Ехрех и отново, както първия път, когато ми я изпрати, ме очарова. Изпращам ти коментара си.

Ако наистина тази история отговаря на мита, с който Роберто интерпретира живота си, склонна съм да мисля, че той има голям потенциал и най-вече — много здрава структура.

Винаги съм вярвала, че здравето се изразява в отварянето на врати и прозорци към света, и откривам в идеята на приказката подобно поведение: строежът на мостове и пътища — средства, които макар в историята да са използвани, за да се види кой се приближава (от психологическа гледна точка — какво може да се получи), несъмнено служат и за да се излезе, да се търси и най-вече — да се изследва светът навън, да се съберат знания, да се допринесе с нещо (символично казано — да се даде).

Ако трябва да го разглеждам през призмата на нараненото дете, бих му помогнала да запази пътищата и мостовете проходими, но също да потърси от какво се нуждае «вътре зад стените», да използва тези пътища, за да сподели с външния свят това, което таи в себе си.

Мисля, че това е разказът на човек, все още очакващ завръщането на нещо, което никога не се е случвало. Не

казвам, че не е здравословно да се осмелим да очакваме този, когото обичаме; говоря затова колко хубаво би било да не го очакваме и да позволим на сърцето ни да подскочи от изненада, съзирайки откъм хоризонта да се приближава нещо, което толкова е желало, но вече не е очаквало. Може би така ще станем по-малко възискателни към това, което се задава по пътя към нас.

Защото, ако чакам фанфари с бели флагчета и златоткани хоругви, а вместо тях с твърда стъпка пристигне процесия със зелени знамена и без хоругви, има опасност да не я разпозная, да не разбера, че шествието се приближава към мен, да го оставя да премине, без да го приветствам, и до края на дните си да страдам, че не се е случило, като истината е, че не съм успяла да разбера, че се случва.

Лаура“

Остана замислена върху собствената си идея: опасността да не бъде разпознато онова, което се задава, защото не съответства на начина, по който сме си го представяли.

Тя също беше като Ехрех.

След като бе прекарала голяма част от живота си, вперила поглед в хоризонта, бе престанала да чака. И не това бе тревожното. Тревожното бе... Дали щеше да разпознае триумфалната ескадра, когато се появише на нейния хоризонт?

Както винаги, когато нещо не ѝ даваше мира, тя се обади на приятелката си Нанси.

— Как си? — попита я Нанси.

— Горещо-долу — отвърна кратко Лаура.

— Защо?

— Мисля, че се отъждествих с един пациент, и това ми се отрази много зле — Лаура знаеше, че Нанси, нейна колежка, ще я разбере.

— Колко лошо! — каза Нанси. — За какво става дума?

— Знаеш, че се бях отказала от идеята отново да бъда с някого, и изведнъж установявам, че позицията на една двойка, с която работя, имейлът на един колега и разказът на един пациент ме карат да

преразгледам решението си. И най-лошото е, че за първи път имам усещането, че не мога да поддържам предишните си аргументи — дори пред самата себе си.

— Работата е там, че ти винаги си имала твърде специфична идея за бъдещия си любовен живот — обясни Нанси.

— Какво имаш предвид?

— Виж сега. Много пъти съм ти праскала пациенти: мъже, жени и двойки. Знам с какъв ентусиазъм работиш. Говориш с всички, учиш ги и настоятелно им обясняваш колко е важно човек да е с някого, как двойката носи много по-сериозно лично израстване, каква е идеалната рамка на човешкото развитие, изтъкваш незаменимите предимства на съжителството и така нататък. Но сякаш за себе си използваш други правила. Ти се съсредоточаваш върху трудностите, невъзможността, условностите, самотата...

— Чуй ме, спри! Аз не съм сама...

— Разбираш какво искам да кажа, Лаура. Може би е време да преосмислиш решенията си. Все пак — заключи Нанси — сме на възраст, когато заслужаваме да получаваме! Или не е така?

Двете дълго се смяха по телефона.

---

[1] Далтефсен, Торвалд, Далке, Рюдигер, „Болестта като път“, С.: Кибеа, 1998 ↑

[2] Аржентински психотерапевт (р. 1936) — Б.р. ↑

[3] Популярен американски психолог, автор на книгата «Мъжете са от Марс, жените — от Венера». — Б.р. ↑

[4] Айрини Клеърмонт де Кастилехо (1885–1967 г.) — английска психоложка, последователка на юнгианската школа, известна с изследванията си върху мъжкото и женското начало в човешката психика. — Б.р. ↑

## ГЛАВА 13.

„Фреди,

Прегледа ли списъка с библиографията, който ти изпратих?

Има една тема, която не се разглежда в нито една от тези книги. Аз я наричам «парадоксът на любовта» или «болката от разминаването». В общи линии представлява следното.

Реалната двойка не може да избегне страданието. Човек разбира това и остава сам, «докато се появи» идеалният партньор (който — точно защото е идеален, не съществува). Поради това страданието, вместо да бъде избегнато, се появява непрекъснато.

Всяка интимна връзка, при която можем да се разкрием, да се срещнем и отдадем, е едно от най-прекрасните неща в живота. При нея търсим контакт, любов и близост, защото това са ситуациите, които ни обогатяват, карат ни да се чувстваме живи, изпълват ни със сила и желание.

Парадоксът започва, когато си дадем сметка, че същите тези отношения ни причиняват най-голямо страдание и най-много болка, многократно повече от всеки друг вид отношения.

Когато се отваряме за интимността, за любовта, за срещата, ние също така се излагаме на опасността да страдаме и да изпитваме болка.

Естествената сила, която ни тласка да се поддадем на емоциите си и да осъществим срещата, се сблъсква с естествената ни склонност да се пазим от страдание, защото интуитивно разбираме, че с отварянето си към някого му предоставяме възможността да ни нарани.

Всички притежаваме самоличност, броня, която не иска да поеме риска да бъде наранена — и следователно се

затваря.

Детето се нуждае от любовта на родителите си и изгражда самоличността си така, че да получава тази любов.

«Ако виждам, че ми обръщат повече внимание, когато съм слаб, ще оформя самоличността си въз основа на слабостта.»

«Ако виждам, че се гордеят, когато съм независим, ще се постарая самоличността ми да бъде силна, ще си казвам, че мога сам или че нямам нужда от помощ.»

Личността, която изграждаме, ни служи да действаме и да постигнем любовта на другите. Слагаме си маска и се отъждествяваме с нея. Забравяме кои сме и какво наистина искаме.

Любовта и близостта могат да съществуват само когато се отваряме *истински* пред някого. Но това е невъзможно, ако сме си сложили бронята, затворили сме се в двореца си или сме се скрили в структурирана си самоличност.

Не става дума и да отхвърлим тази самоличност: изградили сме я, за да можем да се противопоставяме на някои трудности в живота. Идеята е да я наблюдаваме, да я опознаем и да разберем кога работи в наш ущърб, като прекъсва истинския контакт.

Този е подходът, който препоръчваме: да наблюдаваме собствения си начин да участваме в живота и да сме наясно с ролите, в които сме се блокирали.

Парадоксът не свършва дотук тази интимна и потенциално разрушителна връзка е най-добрата възможност отново да открием себе си и да се отърсим от привичните си маски.

И така, много пъти решаваме този парадокс, като избегнем страданието, откажем се от любовта и се лишим от срещата със самите себе си.

В опита си да кажем «не» на болката, казваме «не» на любовта. И което е по-лошо, казваме «не» на самите нас.



Когато се влюбим, безразсъдството на любовта ни кара в първия момент да се отворим и да установим контакт с истинската си същност. Точно това прави влюбването толкова прекрасно, защото ни дава възможност да се отворим, да се покажем такива, каквито сме.

Влюбването е среща на двама души такива, каквито са.

Играем различни роли, функционираме като програмирани роботи и изведнъж чудото става... Смъкваме маските си и поднасяме като дар присъствието си на този, в когото се влюбваме.

Знаем, че това не продължава дълго. Рано или късно се проявяват препятствията, склонностите, навиците, защитните механизми.

Би било добре да се научим, че единственият път за преодоляване на тези препятствия е да ги приемем, вместо да ги отричаме или да ги проектираме върху другия.

Проблемът се появява, когато се отъждествим с бронята си и намерим сигурност в нея. Защиатаваме се от неудобните си чувства, като се научаваме да не чувстваме и да се абстрахираме от нуждите си, а защитните ни механизми се превръщат в идентичност, която ни разделя от това, което чувстваме, и ни пречи да обичаме.

При двойката можем да наблюдаваме как и кога се отваряме и как и кога се затваряме за другия, и след като узнаем повече за прекъсването на контакта, ще можем да създадем канал, за да се отворим.

Двойките проектират върху другия това, което ги кара да се затварят, и превръщат тази борба от вътрешна във външна. Тогава решаваме, че другият се затваря, че той не ни пуска да влезем, че той е непреклонният.

Ако извървим този път заедно и с любов, вместо да реагираме на реакцията на другия, ще можем да покажем какво става с нас, когато другият се отдалечава, когато се затваря. Трябва да чуем от спътника си кое наше поведение го наранява най-много и го кара да се отдалечава от нас.

Проблемите на двойката започват, когато престанем да проявяваме същността си пред себе си и пред другия, когато отново се скриваме зад привични роли и зад паравани; когато почувстваме болка от отдалечаването на другия, което често е проекция на собственото ни отдалечаване.

Все по-малко вярвам, че въпросът се състои в разрешаването на конкретните проблеми, от които двойките се оплакват. Ако погледнем по-отблизо всеки спор, винаги стигаме до липсата на контакт, до липсата на откровеност.

Ако аз мога да се отворя и да покажа болката си пред който и да е проблем, и моят спътник прави същото, може би проблемите ще се придвижат на друго ниво на конфликт, защото най-важното ще бъде, че сме заедно, открити един към друг, че сме в контакт и готови да посрещнем ставащото. А това е много насърчаващо.

Да се отворим и да вярваме, че другият ще ни приеме такива, каквито сме, е поведение, което произхожда от любовта и ни отвежда до нея.

Няма нужда да се правя на силна, за да ме обичаш. Ако го правя, никога няма да разбера дали си способен да ме обичаш такава, каквата съм всъщност: уязвима, слаба или каквата и да е друга.

По този начин те свързвам с образа, предназначен за онези, които, възпитавайки ме, са ми внушили, че трябва да се държа по определен начин, за да бъда обичана.

Не е лесно да се осмелим да свалим маската: страхуваме се например, че ще ни помислят за уязвими. Но ако съм уязвима (разбира се, че съм), имам нужда от това да приемем (ти и аз) моята уязвимост, за да присъстваме в това, което става, и да се отдадем един на друг.

Трудността при двойката идва оттам, че двамата играем тази игра — и ако аз се отворя, а другият се затвори, болката е много силна.

Ето защо интимната връзка поражда толкова страдание: тъй като се сблъскваме винаги със същите

проблеми, със същата игра.

Може би това ще помогне на нашите читатели да наблюдават целия процес в собствената си двойка и да го осъзнаят, което всъщност е средството за неговото преодоляване.

Можем да наблюдаваме как вътре в нас се борят онази страна, която се стреми да се изяви, да излезе навън, да се покаже, и другата, която иска да се скрие, защото се страхува да не бъде изключена, необичана, отхвърлена, изоставена.

Конкретните проблеми, които имаме с нашите партньори, са повърхностен слой на този основен проблем, стоящ в дъното на всички други. Можем да използваме ежедневните проблеми като начин да стигнем до по-съществените, които неизменно присъстват в една връзка. Така се обогатяваме непрекъснато, защото все повече се доближаваме до самите нас, а това е единственият начин да се чувстваме добре: да изпитваме любов, спокойствие и радост. В крайна сметка, търсим точно това, защото всички искаме да се чувстваме добре. Лошото е, че поемаме по неподходящи пътища...

Понякога двойките ме питат:

— Как може да сме заедно, щом винаги искаме различни неща?

И аз им казвам, че по същество те винаги искат едно и също, защото всички искаме да можем да се обичаме, да се сближим, да захвърлим бронята си и да се отдадем.

Може би решението се крие в това да осъзнаем, че предварително начертаният път се е оказал безполезен. Трябва да оставим настрана старата си самоличност и да не спираме да търсим нов път, да се освободим от старите структури, за да открием път заедно: да се опълчим срещу своя страх от грешките и от самотата. Не можем да чакаме да се освободим от страха, за да вървим напред. Единствено с него ще можем да вървим напред.

Всички двойки имат проблеми и нерешени въпроси. Идеята не е да се уредят проблемите, защото, ако се

посветим на даден проблем, утре ще се появи нов и така нататък. Идеята е да се откъснем от съдържанието на този отделен проблем и да намерим нов контекст, за да видим какво се случва с нас: да гледаме на проблемите от друг ъгъл, без да се отъждествяваме единствено със собствения си поглед, да изоставим идеята, че трябва да уредим нещата, за да се освободим от проблема.

Това предложение означава да отидем по-далеч от това, което виждаме на пръв поглед, и да прозрем в съществуването на проблема: за какво всъщност говорим, коя е истинската причина за спора, която се изразява по този конкретен начин.

Не е лесно да възприемем този нов поглед, защото той се противопоставя на нашата култура, при която стремежът е нещата да се уреждат, променяйки нещо външно.

И тъй като външната промяна никога не е достатъчна, обикновено прехвърляме вината — за пореден път — върху несъвместимостта на характерите или на това, че не сме открили подходящия човек.

Парадоксът на любовта...

(Между другото, ако ти харесва, можем да го използваме за заглавие на книгата.)

Лау“

Не искаше да препрочете написаното, защото знаеше, че говори както за пациентите си, така и за себе си, и че това признание я поставя в доста уязвима позиция. Както казваше Нанси, може би опитвайки да разреши парадокса, тя сама се бе отказала от проекта си да бъде с някого — и вероятно бе сгрешила.

Въпреки тревогата си, Лаура почувства облекчение от това, че бе включила в писмото личния си опит. Искаше да чуе мнението на Фреди, след като прочетеше текста. Беше почти сигурна, че колегата ѝ щеше да прозре съвсем ясно личния момент в разсъжденията ѝ. Макар че Фреди бе толкова разсеян, че не се знаеше кога може да очаква подобно нещо от него.

Изненада се от себе си, когато на следващия ден отвори без видима причина електронната си поща, търсейки отговор от *trebor*. Но още повече я изненада разочарованието, което изпита, след като не намери нищо. Не беше обичайно Лаура да е зависима от каквото и да било и още по-малко — от отговора на някакво писмо.

Изненадата се превърна в негодувание. Очакването беше заменено от мъчително безпокойство, а разочарованието се превърна в раздразнение.

Седмица по-късно в пощенската ѝ кутия беше пристигнало само едно писмо: поканата за новия конгрес на Американската асоциация по гешалттерапия.

Може би Фреди щеше да се съгласи отново да отиде с нея. Помисли си, че би се радвала да прекара повече време с този мъж, който толкова я ядосваше, но на когото се възхищаваше в много отношения.

„Спокойно, Лаура!“ — предупреди я един вътрешен глас, за който подозираше, че принадлежи на майка ѝ. Но дори да беше на майка ѝ, този път Лаура не можеше да го послуша.

Бе обзета от възбуда. Нямаше съмнение, че безпокойството ѝ бе нещо повече от това, което изглеждаше...

Може би трябваше да му се обади по телефона и просто да го помоли да прочете писмото и да ѝ отговори. Въпреки че никога не му беше звъняла, в бележника си бе записала всички номера, които Фреди ѝ даде в Кливланд. Защо не?

Потърси бележника си, намери номера и го набра. Телефонът вече звънеше, когато си спомни, че Фреди ѝ беше казал, че няма да бъде в града до понеделник.

Затвори, без да изчака включването на телефонния секретар.

Изминаха четири дълги дни, преди писмото от *trebor@hotmail.com* да се появи на екрана ѝ.

„Лаура,

Радвам се, че нещо, написано от мен, ти е било от лична полза. Може да не повярваш, но тези твои думи ме зарадваха много. Тъй като високо ценя знанията и опита ти,

чувствам се така, сякаш Павароти ме е чул да пея във ваната, или нещо подобно.

Какво става с теб?

Смятах, че си разрешила този въпрос по-добре от всеки друг, но след като прочетох последното ти писмо, си дадох сметка, че както всички терапевти в света, се справяш много по-добре с чуждите конфликти. Какъв късмет! Никога повече няма да се чувствам сам в моментите на безсилие, които до днес ме караха да се съмнявам в професионалните си способности.

Окуражен от поведението ти, ще се осмеля да кажа още нещо...

Мисля, че е недостойно от твоя страна «да се оттеглиш от играта». Няколко десетки мъже, които познавам, биха дали мило и драго, за да срещнат жена като теб. Не ми се вярва, че никой от тях няма да ти хареса или не ще се окаже достатъчен за теб...

Съветът ми е: ОПИТВАЙ.

Позволи на следващия мъж, който се появи, да те доближи и си дай разрешение да видиш какво става. Кой знае? Може би...

Моля за извинение, ако смяташ, че съветът ми не е на висотата на двама терапевти като нас, но имам усещането, че понякога простите неща водят до най-добрите решения.

Имам да ти казвам още две неща. Мислих за заглавието на книгата. Препрочетох написаното от теб и по повод на парадокса си спомних едно стихотворение на Маргьорит Юрсенар, в което се казва приблизително следното:

*«Да те обичам със затворени очи  
е като да те обичам съсно.  
Да те обичам, гледайки те,  
би било лудост...  
Аз искам някой да ме обича лудо.»*

Като размишлявах върху тази идея и върху посланието на нашата книга, ми хрумна да ти предложа да я озаглавим «Да се обичаме с отворени очи».

Помисли върху това. Струва ми се, че има много общо с нас...

И накрая нещо, което няма никакво отношение към горното. Или може би има.

Спомняш ли си за моя приятел и бивш пациент Роберто? Да, този с приказката за Ехрох. Прочетох му твоя коментар и той бе възхитен (дори повече от мен) от твоята прозорливост и интелект. Тогава ми каза, че иска да се консултира с теб по някои аспекти на връзката си. Би ли могла да го приемеш, макар и за няколко сеанса, за да го насочиш?

Не искам да правиш нищо даром. Просто бих желал да го приемеш като обикновен пациент, да вземеш хонорара си и после, ако искаш, да ми кажеш мнението си за случая.

Ако отговорът ти е положителен, както се надявам, пиши ми на кой номер да му кажа да ти се обади.

Предварително благодаря.

Фреди“

Лаура веднага написа кратко писмо. Беше във възторг от заглавието, вдъхновено от Юрсенар, защото в една-единствена фраза синтезираше това, което искаха да кажат. Разбира се, че можеше да приеме Роберто за няколко консултации. За целта изпращаше адреса си, телефонните си номера и работното време в кабинета.

За всичко останало в писмото ѝ не се казваше нито дума. Въпреки това, Лаура знаеше, че съветът на Фреди да не се отказва я беше заредил с нова решимост и че това щеше да занимава мислите ѝ доста време.

## ГЛАВА 14.

— Здравейте, Лаура ли е? — попита един приятен глас рано сутринта в понеделник.

— Да — отговори тя.

— Вижте, аз съм пациентът, за когото ви е говорил доктор Даей.

— А, да. Как сте, Роберто?

— Колко е приятно да чуя, че си спомняте името ми...

За миг Лаура не знаеше какво да каже. Отговорът беше прекалено интимен за човек, когото не познаваше. Може би бе сгрещила, като го нарече по име. Дали не бе твърде строга със себе си? Може би Роберто просто се бе изненадал приятно и се бе почувствал благодарен, че не се е натъкнал на студения отговор на телефонния секретар.

Лаура си спомни първия път, когато се осмели да потърси терапевт: след като дни наред бе събирала смелост, тя позвъни и един хладен глас ѝ отговори: „Това е кабинетът на доктор Х... Не можем да отговорим на обаждането ви. Веднага след сигнала оставете името, фамилията и телефонния си номер. Ще ви се обадим, когато можем“.

„Веднага след сигнала“ тя бе затворила и се бе отказала от идеята да си запише час при доктор Х...

— Здравейте, Лаура — продължи Роберто. — Там ли сте?

— Да, Роберто, извинете. С какво мога да ви помогна?

— Ами, препоръча ме Фреди, искам да кажа, доктор Даей. Бих искал да помоля за среща с вас.

— Чакайте да видя... — каза Лаура, докато отваряше бележника си. — Удобно ли ви е в четвъртък... в шест часа?

По линията настъпи мълчание и след няколко секунди връзката прекъсна.

— Ало? — опита Лаура, макар да знаеше, че е безполезно. — Ало? Ало!

Натисна сивия бутон на безжичния си телефон и с апарата в ръка, отиде до кухнята, за да си направи портокалов чай. Докато го



пиеше, откри с изненада, че все още очаква обаждането. Стори ѝ се странно, че пациентът не позвъни веднага.

Същата сутрин отиде два пъти до апарата, за да се увери, че работи.

— Сигурно ще се обади — каза си тя, за да приключи въпроса за себе си.

През остатъка от деня не си спомни за случилото се, но привечер, докато караше към къщи, си помисли, че трябва да пише на Фреди и да му разкаже за провалилия се опит на приятеля му да си запише час.

Не се наложи, защото във вторник около обяд телефонът иззвъня.

— Ало.

— Може ли да говоря с Лаура, моля? — каза Роберто.

— Здравейте, Роберто — Лаура искрено се зарадва, като разпозна гласа. — Какво стана вчера?

— Нищо, връзката прекъсна и после не можах повече да се обадя през целия ден. Моля да ме извините.

— Не, всичко е наред.

— Когато прекъсна, ви казвах, че Кристина и аз бихме искали да ви помолим за час за среща.

— Да, аз ви предложих четвъртък в шест часа. Тогава добре ли е?

— Сигурен съм, че да.

— Добре, ще се видим вдругиден в кабинета. Имате адреса, нали?

— Да, благодаря.

— Тогава до четвъртък — сбогува се Лаура.

— До четвъртък — каза Роберто.

В много отношения Кристина и Роберто бяха двойка като всяка друга, донякъде „бамбашка“, както би се изразила майка ѝ, но така или иначе двойка. В четвъртък пристигнаха навреме и сеансът продължи почти два часа. В края на срещата Лаура усещаше, че връзката между тях е приключила отдавна и че единственото нещо, което ги

свързваше, бяха спомените, навикът или незнайно какво. Не за първи път приемаше двойка, която очевидно беше мъртва и която всъщност се обръщаше към нея, за да могат двамата да се разделят.

Това, което си казаха по време на сеанса, не се различаваше много от стотици други първи посещения. И все пак Лаура се бе почувствала различно.

Толкова различно, че в петък реши да намери време, за да се види с Нанси и да ѝ разкаже за станалото.

— Странно е — поде Лаура. — По време на целия сеанс имах впечатлението, че тя не съществува за него. Мъжът говореше почти изключително само с мен, дори бих казала, че даже не поглеждаше Кристина.

— Може би той не се интересува въобще от връзката с нея — предположи Нанси.

— Може и така да е, но тогава... Защо се обади и поиска сеанс за двойка? Защо си е направил труда да поиска от Фреди телефоните ми? Защо прие друга среща, за да се видим отново? Не се връзва.

— Виж какво — започна Нанси убедено. — От опит знам, че понякога мъжете приемат тези срещи, за да угодят на партньорките си, въпреки че в действителност отиват само за да докажат, че нищо не може да се направи. Може би горкият човек е притискан от момичето и се старее да покаже, че е направил всичко възможно, че „дори е намерил терапевт“. Случаят е класически.

— Точно в този случай не пасва. Първо, защото Кристина не изглежда като момиче, което би наложило подобна ситуация. Интуицията ми подсказва, че тя бе дошла, за да му угоди. Второ, защото те са били разделени. Както ми разказаха, той ѝ се е обадил да дойде на срещата. Не, не е това.

— Ами нека се доверим на интуицията ти като терапевт — предложи Нанси. — Тя е дошла в кабинета ти, за да му угоди. А той? Той защо е дошъл?

— Ето това не знам и вероятно то ме интригува най-силно.

— Ммм...

— Какво има? — попита Лаура.

— Струва ми се, че ако той не е дошъл заради връзката си, и като имам предвид, че в кабинета е имало само още двама души, Роберто

сигурно е дошъл заради единия от двамата... Заради себе си... Или заради теб...

— Заради мен? — Лаура превъртя в главата си сеанса от предишния ден. — Сега си спомням, че едно от нещата, които отбелязах в доклада за сеанса, беше, че на няколко пъти ми се стори, че се опитва да ме впечатли с коментарите си и предварителните си познания.

— Вероятно е било така — добави Нанси.

— Аз го изтълкувах като обичайно поведение, което наблюдавам при много пациенти, опитващи се да спечелят симпатията на терапевта с надеждата, че по-нататък, когато се разглеждат проблемите на двойката, той ще застане на тяхна страна.

— Може би. Диагнозата ще бъде отразена в доклада ти. Ти почувства ли се манипулирана или впечатлена?

— Не знам, не знам — отговори Лаура. — Знаеш, че съм в особен период. Страхувам се да не сгреша напълно, ако видя в този случай нещо, което по някакъв начин желая да ми се случи в реалния живот.

— Момент, спри. Тук психоаналитикът съм аз. Кажи ми, това не е ли пациентът, за когото ми разказа, че е написал приказката за принца, който останал възхитен от коментара ти и поискал телефонния ти номер?

Лаура кимна утвърдително и каза:

— Знаеш ли какво мисля? Когато ми се обади, за да поиска час, аз му предложих среща и както правя винаги, го попитах дали могат да дойдат тогава. Сега си давам сметка, че след странно мълчание връзката уж прекъсна и Роберто ми се обади чак на следващия ден...

— Аха... Всичко е ясно. Той си е представял, че ще дойде сам в кабинета ти, и въпросът ти го е обърнал. Следва нещо логично: обадил се е на Кристина и ѝ е предложил да посетят заедно терапевтичен сеанс за двойки.

Доволна от заключението си, Нанси се пресегна за един кроасан и преди да го поднесе към устата си, добави категорично:

— Уверявам те, че Роберто идва заради теб, а не заради Кристина.

— Мислиш ли? Виж ти... — каза Лаура и се загледа през прозореца на кафенето.

Лаура не бе усетила, че се усмихва, преди Нанси да ѝ обърне внимание.

В събота сутринта седна пред компютъра си. Изпитваше непреодолима нужда да пише.

„Скъпи Фреди,

Бих искала да поразсъждавам за това как хората си измислят неща, как създават истории и им вярват.

Не ти ли се струва удивително, че човек неведнъж се събира или се разделя с някого, че страда и се отчуждава, а така и не му става ясно защо?

«Мъжете не стават за нищо», «имам нужда от силен мъж, а винаги попадам на слаби», «изтървала съм всички влакове», «такава, каквато съм, никой няма да ме обича», «мъжете само искат да легнат с някоя жена и после изчезват», «единственото, което искат жените, е някой мъж да ги издържа», «никога не бих се хванала с някого като него» и прочее...

Всеки човек се подчинява на редица невротични условности, които се опитва да впише в отношенията си с останалите. Историите, които си измисля всеки, не биха били толкова сериозни, ако не се превръщаха в пророчества, които в крайна сметка се сбъдват.

Така например, ако една жена се страхува да не бъде изоставена, всеки път, когато забележи, че партньорът ѝ се отчуждава от нея, го укорява: «Виждаш ли, че не ме обичаш, че винаги ме оставяш сама?».

Ако става дума за незначително и временно отчуждаване на мъжа, укорите на жената засилват отчуждението му, докато той се почувства притиснат и накрая я напусне.

Така тя потвърждава теорията си, че мъжете винаги я изоставят, че не може да им се вярва и прочее.

При подобни ситуации е важно да осъзнаем нещата. Да разберем какво правим, че се повтаря същата история, е първата крачка, за да престанем да го правим.

При двойките предварителните сценарии на всеки от партньорите завладяват все повече връзката и влияят върху възприятието за другия. Всеки определя за партньора си роля в своята история и двамата създават помежду си една изкривена действителност.

Хората установяват отношенията помежду си с идея за това, което ще се случи, държат се така, сякаш това наистина се случва, докато се стигне дотам, че действително става.

Видях се с двойката, която ми изпрати — Роберто и Кристина. Всеки от тях дойде, както винаги идват двойките, въоръжени със собствените си представи: тя с идеята, че при една добра връзка другият трябва да е основен приоритет, а той с убеждението, че проблемите при връзката се дължат на това, че двамата са различни, «защото важното при една двойка е мненията им да съвпадат».

Трябва да се помага на хората да се отърсат от мита, според който, ако се обичаме, мненията ни за всичко трябва да съвпадат. Това не е така: да се обичаме не означава да мислим еднакво, нито пък да те обичам повече от себе си. Въпросът е да ме уважаваш такава, каквато съм. Въпросът е «да се обичаме с отворени очи», както се казва в заглавието на книгата ни.

Когато можем да осъществим това при двойката, не е толкова трудно да постигнем съгласие, защото вече е налице едно съществено съгласие: аз те приемам такъв, какъвто си, и ти ме приемаш такава, каквато съм.

Би трябвало да подчертаем колко е прекрасно да се чувстваме приемани такива, каквито сме, защото приемането ни дава усещането за свобода: то е като механизъм, който ни помага да се освободим от ограниченията. Важно е да положим усилия, за да приемем другия такъв, какъвто е, в неговата цялост, като прозрем в движещите сили на поведението му и уважаваме същността му.

Когато един от партньорите в дадена двойка казва: «Бих искал да бъдеш по-малко такъв или повече инакъв», не осъзнава, че ако другият действително се промени, тогава ще се промени цялата система. Нещо повече — няма гаранция, че този, който иска промяната, ще продължава да харесва другия, защото промяната ще го е превърнала в друг човек.

Знаем, че обичаме другия такъв, какъвто е. Не можем да знаем дали бихме го обичали, ако е различен.

Ние, хората, сме съвкупности от много неща и любовта означава да можем да приемем другия също като съвкупност, да го обичаме какъвто, е, без да се опитваме да го променим. С други думи, това е истинско предизвикателство... Предизвикателство, което започва със самите нас.

«Да се приемем» започва с «да се приема».

«Да се приемем» — няма да се уморя да го повтарям — не означава да се примирим или да смятаме, че няма възможност за подобрение. Тъкмо обратното: убедени сме, че именно този порив към приемане и покой — и нищо друго — може да породви истинската промяна.

Промените са нещо естествено. Ако разбирам това, ще се отдам без страх, защото знам, че няма да остана в застой, че животът представлява непрекъснато движение.

Макар да звучи парадоксално, желанието да променим нещо означава да спрем естествения процес на промяна. От друга страна, да приемем — означава да позволим да се извърши естествената промяна, която ще настъпи, независимо от решението ни.

Да съм жива означава да съм в постоянно движение: това, което не мога да направя, е да искам да направлявам тази промяна.

Ако обединим тези две теми (за неприемането и за робуването на представите ни), ще получим картина на проблемите на деветдесет на сто от двойките.

При създаването на двойката сме изпълнени с идеи за това каква трябва да бъде връзката, как се държи жената,

как се държи мъжът, какво трябва да бъде поведението на някого, който ни обича, какво означава или не означава да споделяме, колко и как трябва да се прави любов, дали трябва да правим всичко заедно или не, и така нататък.

Нито при двойката, нито при индивидите съществува закон, който да определя кое е по-добро. Най-доброто винаги е човек да бъде такъв, какъвто е.

Истина е, че е възможно да се развиваме и усъвършенстваме, но само когато приемем, че сме такива, каквито сме, тук и сега. Нана Шнаке казва:

«Никой не може да построи мост над река, която не вижда».

Да се приемаме не означава да се откажем да се развиваме; означава да се виждаме такива, каквито сме, да не се гневим на това, което ни се случва, да се обичаме и да установим лечебна връзка със самите себе си, което именно ни помага да се развиваме.

Ако продължаваме да се изтезваме сами, изисквайки от себе си да бъдем такива, каквито не сме, сигурно накрая ще прехвърлим върху някого причината за недоволството ни. В началото това място се заема от родителите. Но после, когато пораснем, прехвърляме това обвинение върху партньора: «Той или тя има вина за това, че не се развивам професионално, че не се забавлявам, че не печеля пари, че не съм щастлив».

Първо трябва да започнем да работим върху себе си.

Да се приемаме означава да живеем в мир и сговор със самите нас.

Целувки.

Лаура

P.S. Кога се връщаш? Трябва да се видим.“

Лаура довърши дългото писмо и го прехвърли в електронната поща.

Отвори пощенската си кутия и автоматично потърси „Напиши ново съобщение“. Кликна. „До...“ Кликна. Появи се списъкът с адреси

и потърси Алфредо Даей... Кликна. „Избери“. Кликна. В отделението „Относно“ на прозореца на пощенската кутия написа: „Представи“. Кликна върху „Копиране“ и дългото писмо се появи на екрана. Върна се до „Изпращане“. Кликна.

Потвърждението се появи на екрана.

Съобщението ви е изпратено до Алфредо Даей на: *rofrago@yahoo.com*

Тъкмо се канеше да изключи компютъра, когато си даде сметка за грешката. Потърси писмото в „Изпратени“, кликна върху „Представи“ и когато съобщението се отвори, добави следното заключение:

„P.S. Изпратих ти това писмо на предишния адрес. Ще остане там в очакване на завръщането ти. Междувременно пак ти го изпращам до *trebor*. Целувам те отново.

Лаура“

Трябваше ли да разкаже повече на Фреди за срещата си с Роберто и Кристина? Вероятно. Все пак в момента се чувстваше много обърквана. След разговора с Нанси смущението ѝ се бе засилило още повече. Ами ако приятелката ѝ беше права?

Лаура имаше правило, с което много се гордееше: никога не бе имала връзка с пациент.

От друга страна, както сама бе написала, трябваше да приеме себе си, вместо да се бори с мислите, с чувствата, с преживяванията си.

Но в този момент „да приеме себе си“ означаваше да признае, че прелъстителното поведение на Роберто, разговорът с Нанси, писмото на Фреди и съветът му да опита бяха пробудили у нея определени фантазии, които напоследък бе потиснала.

Не можеше да отрече това, с което бе напълно наясно благодарение на професията си: че объркването винаги води до сигурност, стига човек да си позволи да бъде объркан известно време. Следователно нямаше да е лесно сама да си поставя капани.

Колкото и неприятно да беше, налагаше се да чака.



Съобщението, което получи от Фреди, отговаряше на някои от безпокойствата ѝ.

„Скъпа Лаура,

Важно е да се намери равновесие между съдържането и изразяването на емоциите.

Смятам, че всичко, казано досега, е много полезно за хора, които се затрудняват да изразяват чувствата си, но не бива да забравяме, че някои страдат от обратния проблем — невъзможност да съдържат чувствата си. Този въпрос е много интересен, защото немалко хора, запознати с гешалттерапията, си позволяват да казват неща, които чувстват, смятайки, че щом ги чувстват, трябва да ги изразят.

Въобще не съм съгласен, особено когато тези хора изричат глупости и после се оправдават: «Ах, аз съм толкова истински, че чувствам нещо и го казвам». Не е така.

Не се съмнявам, че да осъзнаваме това, което чувстваме, да не се заблуждаваме в мислите си, да си даваме сметка какво става с нас, са основни правила на поведение. Това е здравословно: «Отсега нататък ще видя какво ще направя с това, което ми се случва».

Въпреки това, понякога е много важно да се научим да съдържаме чувствата си.

Трябва да сме способни да съдържаме това, което става с нас, до подходящия момент, в който ще можем да го изразим и да потърсим подходящия начин, за да може другият да приеме разкриването на сърцето ни.

Да вземем случая с нашия пациент Роберто. Останал е очарован от срещата си с теб. На следващия ден ми написа писмо, в което ми разказваше как е преминала и ми благодареше за препоръката.

След това ми пише (казвам ти го като колега на колега), че пет минути след влизането си почувствал, че се бил влюбил в теб още преди да те познава. Казва, че му се

приискало да помоли Кристина да си тръгне и да прекарате времето в разговори за него или за теб, но не и за тях двамата (истината е, че не бих го определил като типична проява на положителен пренос<sup>[1]</sup>...).

Мисля, че Роберто е проявил напълно здравословна предпазливост, като е решил да контролира импулса си, вместо да се поддаде на порива да превърне емоцията си в действие.

Смятам, че няма нужда от безотговорни изригвания: те не помагат ни най-малко. Опияняващо е да извървим пътя към себе си, да се вглеждаме в емоциите си, докато видим какво се крие зад тях, вместо да се задоволим с първата връхлетяла ни емоция, зад която вероятно се таят други.

Емоциите представляват отделна тема. Не вярвам на хората, които ги смятат за абсолютни детерминанти на действията си. Изисква се много работа, за да разберем какво наистина чувстваме и едва тогава да решим дали е настъпил или не моментът да го кажем, да действваме, да го покажем.

Често хората не си дават сметка какво става с тях. Как тогава да очакваме да проявяват благоразумие при изразяване на чувствата си?

В заключение ще ти призная, че понякога, когато хората говорят глупости, например: «Обичам го, но не изпитвам любов», «Той е мъртъв за мен» или «Обичам го като човек», аз се питам какво ли искат да кажат.

Фреди

P.S. И като стана дума за това да бъдем внимателни... Не ми изпращай повече съобщения на предишния адрес. Никога няма да ти простя, ако загубя някое от писмата ти.“

След частта за признанията на Роберто Лаура беше започнала да чете по-припряно. Четеше писмото, но същевременно се опитваше да открие дали Фреди не загатваше още нещо за Роберто. След като стигна до края, се върна към въпросния пасаж и го препрочете

трескаво около шест пъти. Останала почти без дъх и без да откъсва поглед от текста върху екрана, тя вдигна телефона, за да остави съобщение на приятелката си.

— Нанси, ти наистина имаше право!

---

[1] Термин от психоанализата, обозначаващ субективно отношение на пациента към терапевта. Положителният пренос се проявява, когато пациентът почувства благоразположение от страна на терапевта и отговори на него с привързаност, различна от съзнателното сътрудничество, на което се основава терапията. — Б.р. ↑

## ГЛАВА 15.

Лаура отвори гардероба, избра една риза и се облече пред огледалото с непривично старание. Забеляза, че отделя повече внимание на вида си от друг път, и си позволи да го направи.

Обаждането на Роберто я бе изненадало: искаше час за индивидуална среща. Твърдеше, че предвид ситуацията нямало смисъл да продължават сеансите с Кристина, без да е разговарял поне веднъж насаме с Лаура.

Вярна на професионалната си етика, Лаура го попита дали Кристина знае, че ѝ се е обадил, и дали е в течение на предложението му, при което Роберто я увери, че не само знае, но и го приема. Всъщност Кристина не била много съгласна да дойде дори на първия сеанс, бе добавил той.

В три часа следобед Лаура му отвори за втори път вратата на кабинета си и го покани да седне.

— Един чай?

— Да, благодаря — отговори Роберто.

Докато му подаваше чашата, Лаура установи, че Роберто има красиви кафяви очи, и се укори, че не ги бе забелязала по-рано.

— Мисля, че предишния път дойдох с едно извинение — заговори Роберто. — Искам да кажа, че май отдавна знам, че връзката ми с Кристина няма бъдеще.

— В такъв случай?

— Както казва винаги Фреди, понякога ми е трудно да разбера, че истината е единствената възможност. Измислям алтернативни реалности, които водят до безполезни ситуации. Дойдох, защото мисля, че би могла да ми помогнеш за някои неща, които не съм разрешил напълно.

— Предполага се, че тази е целта на терапията ти с Фреди.

— Фреди ми е приятел, макар че много пъти ми помага да видя това, което ми е трудно да видя сам. Въпросът е там, че откакто чух

мнението ти за приказката ми за Ехрех, в главата ми започна да се върти идеята да се запозная с теб. В онзи момент не знаех дали искам отново да започна терапия, или да разговаряме на чаша кафе, но знаех, че не искам да пропусна тази възможност. Затова се обадох да ти поискам час и когато ти ме попита дали „ни“ е удобно в четвъртък, си дадох сметка, че е в реда на нещата да дойда с партньорка. Реших, че е добра идея да покана Кристина, тъй като така можех да разреша два проблема едновременно: да се запозная с теб и окончателно да уредя ситуацията с нея. Това е всичко.

— И сега?

— Сега прочетох някои неща, които си написала за книгата...

— Как така? — прекъсна го Лаура.

— Помолих Фреди да ми прочете някои неща, които ти и той сте написали, и докато слушах, осъзнах, че ти си човекът, с когото искам да продължа развитието си.

Разговорът продължи много повече от предвидените шейсет минути. Лаура заключи, че Роберто е много интересен, интелигентен, чувствителен, креативен, приятен и привлекателен мъж.

Говориха за неговата работа, за нейната работа, за двойките, за любовта, за краха на романтизма, за секса и за изконните културни различия между мъжете и жените.

Нито за миг дори Лаура не почувства, че заема ролята си на терапевт. От време на време се чувстваше като учителка, притежаваща опита на изминатия път. През останалото време бе просто жена, застанала срещу мъж, който споделяше преживяванията си и изразяваше колкото различни, толкова и интригуващи мнения.

В пет и десет телефонът в кабинета иззвъня и Лаура проведе кратък разговор с една пациентка. Веднага след като затвори, тя се приближи до Роберто.

— Е — каза тя, без да сяда, — смятам, че за днес е достатъчно.

— Пет и петнайсет! — възкликна той, като погледна часовника си, и също се изправи. — Колко ти дължа? — попита Роберто.

— Нищо — каза Лаура.

— Не, моля те, това е работата ти — настоя той.

— Това не беше работа — отвърна Лаура искрено.

— Много ми хареса разговорът ни — каза Роберто.

— И на мен — отговори Лаура.

Роберто изчака, докато стигне до вратата, за да зададе въпроса си:

— Може ли да се видим отново? Бих искал аз да те поканя на чай.

Лаура почувства, че е разкрита, макар донякъде да се бе надявала той да я попита. Не знаеше дали бе очаквала предложението, за да го приеме или за да потвърди истинността на обзелото я чувство. Лаура бе научила, че когато не знае какво да отговори, трябва да каже това, което каза.

— Не знам... — отговори, докато отваряше вратата.

Сбогуваха се с целувка по бузата и когато Роберто вдигна ръка за последен поздрав, тя се осмели да добави:

— Обади ми се.

Същата вечер Лаура се прибра вкъщи, включи компютъра и написа:

„Фреди,

Веднъж постигнахме съгласие, че една от целите на книгата е да демитологизира любовта, двойката, секса и да постави всичко на мястото, отредено от нас, без толкова предразсъдъци и задръжки, по един малко по-приятен, по-реален начин.

Мисля, че на пръв поглед тази позиция е обезпокоителна, но съм сигурна, че след това се оказва много благотворна.

Романтичната любов е мъртва. Би трябвало да сме наясно за какво говорим днес, когато говорим за любов. Смятам, че този въпрос е важен и е необходимо да бъде разгледан в книгата. Ти казваш: «Любовта означава някой да е важен за мен. Ако някой е важен за мен, това означава, че го обичам, а ако вече не е важен за мен, то тогава вече не го обичам».

Въпреки всичко, мисля, че любовта все още включва физическо усещане. Не знам как да го определя. Случва ми

се с всички хора, които обичам. В най-поривистите мигове имам чувството, че сърцето ми се отваря, а в останалото време е като физическо благополучие. Случва ми се с приятелите ми, със семейството ми, с бившия ми съпруг и дори с някои пациенти. Радвам се да ги видя или да разговарям с тях. Но не ми се случва с всички: с някои става, а с други — не. Разбира се, това не противоречи на твоето мнение: тези хора са важни за мен, но има и още нещо.

Има хора, които докосват душата ми. Когато се разделям с Естела, която живее в Кордоба, или с Нана, когато заминава за Чили, чувствам някаква болка в гърдите, която не изпитвам, когато се разделям с други хора.

Не ми харесва да определям любовта по този начин, защото въобще не е ясен, но не знам как иначе да я обясня.

Любовта е свързана с решението да допусна другия до себе си, да премахна защитните си механизми, да изоставя недоверието си, да се осмеля да се откъсна от строгите си идеи заради него и да взема решение да открия какъв е, как се държи и как мисли, без да се опитвам да го накарам да мисли като мен или да прави това, което аз искам. Свързана е с това да не се насилвам да бъда такава, каквато предполагам, че той би искал да съм.

Вярвам, че любовта е нещо, което се случва постепенно. Но за да се стигне дотам, трябва да се преодолеят предразсъдъците, които ни пречат да обичаме, и един от тези предразсъдъци е културното ни определение за «двойката».

Какво представлява двойката? Какво е това, което превръща двама души в двойка? Ти винаги говориш за общ проект. На мен никога не би ми хрумнало това. Мисля, че става дума за други неща, но те слушам.

Удоволствието да сме заедно — това би било друго определение.

Очевидно, ако само оценявам красотата на другия, материалното му благосъстояние или колко ме обича, няма

да мога да почувствам какво ми се случва, когато съм с него.

Бих казала, че когато изпитваме удоволствие от присъствието на друг човек, сме склонни да споделяме с него повечето неща и това е наше вътрешно решение. То няма нищо общо с човека, с когото сме, дори не е доброволно. По-скоро е нещо, което СЕ СЛУЧВА, когато се чувстваме свързани с другия по един различен начин. Това е вътрешна и особена обвързаност, която усещаме, когато и двамата присъстваме в ставащото.

Какво е присъствие? Да бъда тук и сега е може би най-важната част от това предизвикателство. Нужно е да приема без фалшива скромност, че това, което прави настоящето толкова необикновено, толкова различно от миналото и от бъдещето, несъмнено е моето присъствие. Това наистина се случва, налице е и аз го преживявам.

Да бъдем тук и сега, континуумът на осъзнаването (както го обяснява Фриц Пърлс), е техника, метод, чието усвояване може да се сравни с това да се научим да караме велосипед: в началото имаме нужда от колелца, трябва да внимаваме да запазим равновесие, за да не паднем, и е много трудно. Но с практиката това умение се автоматизира, докато не започнем да го правим несъзнателно и с лекота, и вече не се налага да ангажираме ума си със запазването на равновесие.

В нашата идея тази лекота (която може да се усвои и автоматизира) е присъствието.

По този начин психологическата работа, която извършваме, се поставя в услуга на духовното развитие.

Именно строго структурираният аз ни пречи да стигнем до истинската си същност и затова нашето лично деструктуриране може да се превърне в средство за откриване на абсолютното; но главната пречка ще бъде винаги неумението ни да присъстваме в самите нас.

Как да присъстваме на местата, на които не искаме да бъдем? Как да присъстваме на местата, от които единствено искаме да избягаме?



Местата, които ненавиждаме, са същите, на които никога не сме се научили да бъдем, ситуации, с които никой не ни е показал как да се справяме, а по-скоро сме се научили да бягаме от тях.

Трябва да развием способността си отново да бъдем на тези места.

Предполагаме, че е невъзможно да сме на места, които ни причиняват болка, и затова решаваме, че единственият изход е да реагираме: да станем интровертни, да нападаме, да обвиняваме или да избягаме.

След като сме живели много години с подобно поведение, онези места се оказват изоставени. Поради празнотата на това присъствие вътре в нас е останала черна дупка, липсващо парче.

Историите, които си измисляме, се основават на идеята, че ако се потопим в мъката си, никога няма да излезем от нея. Ако се отдадем на тъгата си, ще останем заклещени там. Опасно е да се върнем на това място: представяме си го обгърнато в мрак, докато всъщност единственото нещо там е липсата на присъствие.

Ето защо трябва да се научим как да присъстваме там, тъй като точно от това място започва пътят, който ще ни покаже как да излекуваме самите себе си.

Ако можем да присъстваме в тази болка, в която никога преди не сме били, ще започнем да откриваме силата си. Тогава срещата с другия ще стане отново възможна чрез срещата със самите нас. Ще присъстваме и двамата. И именно за това става дума.

Един от проблемите на демитологизирането, с което сме се заели, е, че застрашава всяка културна традиция, основаваща се на схващането, че със сватбата се решава всичко. Всички любовни истории завършват с щастлив край: «Оженили се и заживели щастливо...» На вниманието на наивните: двойката не е това.

Двойката е нов път и предизвикателство.

С нея нищо не свършва. Тъкмо обратното, всичко започва. Освен едно нещо: илюзията за съвършен живот

без проблеми.

Тежко е да се разделим с фантазиите си за това какво би могло да се случи. Отказването от тях е важен акт. Съвършената двойка, за която съм си мечтала от дете, умира с брака, което носи силна болка. А когато си дам сметка, че очакванията ми не са изпълнени, намразвам виновника.

Необходимо е да се науча, че аз съм тази, която трябва да разреши собствения си живот: да открия какво ми харесва, как ще се издържам, как искам да се развличам, какъв смисъл искам да дам на живота си.

Всички тези съществени въпроси са лични: никой не може да ги разреши вместо мен. Това, което мога да очаквам от двойката, е да имам другар по пътя си и в живота, някой, който ме обогатява и на свой ред се обогатява от моето присъствие. Но най-вече някой, който не пречи на житейския ми път.

Това е достатъчно.

Най-лошото от вярванията, които родителите вътълпяват и повтарят на децата си, е, че трябва да търсят половинката си. Защо да не се постарая да намерим друг цял човек, вместо да се задоволим с такъв, който е разделен наполовина?

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

Когато се нуждаем от другия, за да съществувам, връзката се превръща в зависимост. А когато сме зависими, не можем да избираме.

А без избор няма свобода.

А без свобода няма истинска любов.

А без истинска любов може да има бракове, но няма да има двойка.

Обичам те все така.

Лаура“

Лаура препрочете написаното и се облегна доволно назад.

Когато натисна бутона „Изпращане и получаване“, в пощенската ѝ кутия се появи дълго писмо, озаглавено „Здравей, Лаура“, изпратено от *amarseconlosojosabiertos@nuevamente.com*<sup>[1]</sup>.

---

[1] Да се обичаме с отворени очи (исп.). — Б.р. ↑

## ЕПИЛОГ

### AMARSECONLOSOJOSABIERTOS@

„Уважаеми Роберто,

Най-после дойде време да се запознаем. През тези две години бяхме много близки и общувахме често, но всъщност знаем много малко един за друг.

Започнах да подозирам за съществуването ти, когато получих второто писмо от доктор Фариас (президента на «Интермедикал», помниш ли го?). В началото не можех да разбера за какво се извинява и бях изненадан да прочета приложеното писмо, уж изпратено от мен, в което му казвах да върви по дяволите. Отне ми три месеца да разбера какво се бе случило и дори днес, когато фактите са ми известни, ми изглежда все така невероятно.

Регистрирах адреса на електронната си поща *rofrago* преди две години. Това е съкращение от имената на децата ми: Ромина, Франсис и Гонсало. Оттогава го използвах като оперативен адрес за връзка с външния свят. Изненадваше ме — както, предполагам, и теб — количеството необясними съобщения, които пристигаха в пощенската ми кутия, и макар че така и не отговорих на нито едно, признавам, че изтрих някои, за да освободя място.

Така или иначе, намерението ми не е да обсъждам колко надежден или ненадежден е интернет. Възнамерявам да бъда кратък и да не се отклонявам от целта на това писмо, макар това да налага известно предварително обяснение.

Както, предполагам, вече знаеш, Лаура и аз се познаваме от много години, покрай срещите ни на конгреси или мероприятия на асоциацията. Аз четях и

ценях лекциите и статиите ѝ, посветени на отношенията в двойката, а тя — по думите ѝ — с удоволствие бе прочела някои мои книги. Случайно или не толкова случайно, изнесохме обща лекция пред международния конгрес на Асоциацията по гешалттерапия в Кливланд, Съединените щати. Точно там ми хрумна идеята да напишем заедно книга за двойките. Изучавах темата от доста време, но бях изкушен от идеята да използвам ясения поглед и опита на Лаура.

След няколко срещи разбрахме, че ангажиментите и работата на всеки от нас нямаше да позволят да се виждаме често. Затова решихме да работим чрез електронната поща. Както вече знаеш, намерението ни бе да обменяме информация, която по-късно да използваме за книгата.

Лаура беше съгласна с мен, че няма нито смисъл, нито полза да пишем книга, която ще е подобна на други издания, посветени на тази тема. Трябваше да намерим различна структура. Когато започнахме да си пишем, ми хрумна идеята, че можем да оформим книгата като електронна кореспонденция между двама терапевти, които споделят идеи за терапия на двойки и за двойки, подложени се на терапия.

Времето минаваше, Лаура продължаваше да пише и да се оплаква от моето бездействие, но аз бях обезверен. Въртях се в омагьосан кръг. Молах Лаура да продължава да пише, но не знаех как да подходим към книгата, за да я направим интересна. Поне за мен!

И тогава — като по чудо — се появи ти.

Разбрах, че предположенията ми са били правилни, когато Лаура изпрати по погрешка онова писмо до *rofrago*. Както вече ти казах, отне ми няколко седмици да свържа фактите, да разбера, че си писал на Лаура от мое име, да се досетя, че ти си създал пощенската кутия *trebor* (Роберт отзад напред, разбира се) и двойната лъжа, за да запазиш контрола над кореспонденцията ни.

Признавам ти, че се ядосах страшно много. Когато писах на Лаура от този нов адрес и ѝ разказах за теб, в

главата ми все още се въртяха планове за съдебно преследване и начини за отмъщение...

Докато една сутрин — неочаквано — се събудих с блестяща идея.

Това беше сюжетът на книгата!

Точно така щяхме да я представим! Трябваше просто да поставим реалността на твоя живот наред възгледите на психологическата теория за двойките и да сглобим роман.

Единствената цел на това писмо, скъпи Роберто, е да ти благодаря. Уверявам те, че в думите ми няма ирония. Както винаги съм казвал, аз не съм писател и мисля, че Лаура също не е. Уверявам те, че никога — повтарям ти, никога — нямаше да ни хрумне толкова интригуващ и увлекателен сюжет като този, вдъхновен от твоето присъствие.

В израз на искрената ни благодарност ти посвещаваме книгата, както и тази приказка, която лично избрах да ти разкажа.

Не знам кой е нейният автор, нито кой я е разпространил в интернет, но стигна до мен като подарък от приятеля ми Панчо Унеус от Чили.

«Живял някога в едно малко селце един мъж, който работел като продавач на вода. По онова време водата не течала от крановете, а се вадела от дъното на дълбоки кладенци или от реките. Ако край селото нямало изкопани кладенци, този, който не искал да търси вода сам, трябвало да я купува от продавача, който обикалял селата с големи делви, пълни с безценната течност.

Една сутрин една от делвите на продавача се пукнала и започнала да пилее вода по пътя. Когато стигнал в селото, купувачите му платили обичайните десет монети за пълната делва, но само пет за съдържанието на другата, която била пълна едва наполовина.

Покупката на нова делва била прекалено скъпа за продавача на вода. Затова решил, че трябва да върви по-

бързо, за да компенсира разликата в парите, които получавал.

В продължение на две години мъжът идвал и си отивал с бърза крачка и получавал своите петнайсет монети за делва и половина вода.

Една нощ се събудил от необичаен шум, който се долавял в стаята му:

— Шшшт... Шшшт...

— Кой е там? — попитал мъжът.

— Аз съм — казал един глас, който излизал от пукнатата делва.

— Защо ме будиш в този час?

— Предполагам, че ако те заговоря през деня и на светло, страхът ще ти попречи да ме чуеш. А трябва да ме чуеш.

— Какво искаш?

— Искам да те помоля да ми простиш. Не е моя вината за пукнатината през която изтича водата, но знам колко много ти навредих. Всеки ден, когато пристигаш уморен в селото и получаваш за съдържанието ми половината от това, което получаваш за моята сестра, ми иде да заплача. Знам, че трябваше да ме смениш с нова делва и да ме изхвърлиш, но ти ме запази. Искам да ти благодаря за това и да те помоля още веднъж да ми простиш.

— Изненадан съм, че ми искаш прошка — казал човекът. — Нека утре рано излезем двамата. Искам да ти покажа нещо.

Продавачът на вода продължил да спи до зори. Когато слънцето се показало на хоризонта, той взел пукнатия съд и го отнесъл до реката.

— Погледни — казал той и посочил към града. — Какво виждаш?

— Града — казала делвата.

— И какво още? — попитал мъжът.

— Не знам... Пътя? — отговорила делвата.

— Точно така. Погледни от двете страни на пътеката. Какво виждаш?

— Виждам сухата земя и чакъла отдясно на пътя и цветните лехи от лявата страна — казала делвата, която не разбираше какво иска да ѝ покаже господарят ѝ.

— Много години съм минавал по този тъжен и самотен път, носейки вода до селото и получавайки еднаква сума пари за двете делви... Но един ден забелязах, че си се пукнала и че от теб тече вода. Не можех да те сменя, затова взех решение: купих семена на какви ли не цветя и ги посях от двете страни на пътя. Всеки път, като минавах, водата, която се разливаше от теб, напояваше лявата страна на пътеката и за тези две години успях да постигнеш тази промяна — продавачът на вода замълчал и погалил върнатата си делва. — И ти ми искаш прошка? Какво значение имат няколко монети по-малко, щом благодарение на теб и на твоята пукнатина тези цветя ме радват по пътя ми? Аз трябва да ти благодаря за недостатъка ти.»

Сигурен съм, че разбираш защо избрах да ти подаря тази приказка.

И така, романът е почти завършен. Остава да решим финала.

Трябва ли най-накрая Роберто и Лаура да се срещнат и да създадат здрава връзка «с отворени очи», както подсказва заглавието на книгата, което ти избра толкова сполучливо?

Или Лаура, след като разбере лъжата от устата на Фреди, ще презре Роберто, което би послужило за поука колко е пагубна измамата в любовта?

Може би трябва да се намери друг, не толкова предвидим финал? Или, може би, както в живота, човек никога не знае как ще завършат нещата.

Д-р Алфредо Даей

*amarseconlosajosabiertos@nuevamente.com*

P.S. Впрочем има още нещо, за което трябва да ти благодаря. За да компенсира закъснението си, Фариас ще



публикува труда ми при моите условия без никакви  
ограничения.

24 януари 2000 г. 17:07:10“

## ФОРУМЪТ

Стремежът на [www.amarseconlosojosabiertos@nuevarnente.com](http://www.amarseconlosojosabiertos@nuevarnente.com) е преди всичко да бъде място за среща със самите нас и с другия посредством диалога; място за размисъл върху темите, поставени в книгата. По този начин казаното в романа се съчетава (и се допълва) със срещата, която този форум ни позволява да осъществим. Среща с другия, за да дискутираме, да открием сходства, да изкажем мнения, да споделяме, дори да наблюдаваме и да се учим.

По някакъв начин, заедно с Хорхе Букай и Силвия Салинас, форумът ни дава възможност да пренапишем текста, да бъдем автори и герои в романа, в нашия роман (един текст без начало и без край).

Във форума [www.amarseconlosojosabiertos.com](http://www.amarseconlosojosabiertos.com) ще имате възможност да се свържете с други читатели на книгата, да участвате в конкурси, да давате препоръки или да се включите в дискусиите, предложени от авторите.

[www.amarseconlosojosabiertos.com](http://www.amarseconlosojosabiertos.com)

Форум за срещи:

**Да се обичаме с отворени очи**

Искам да благодаря на човека, който ме покани да посетя Испания за първи път — Роса Кано, както и на Лаура Уилкис, които ми се довериха и които продължават да организират моите семинари в Малага.

Ако някой желае да присъства на семинарите, може да се свърже с Лаура Уилкис чрез:

Тел.: + 34 600 600 236

E-mail: [laurawilkis@hotmail.com](mailto:laurawilkis@hotmail.com)

Силвия Салинас

**Издание:**

Хорхе Букай, Силвия Салинас. Да се обичаме с отворени очи  
ИК „Хермес“, Пловдив, 2010

Редактор: Ева Тофтисова

Коректор: Недялка Георгиева

ISBN: 978–954–26–0885–1

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.