

Вступ

Упродовж більшої частини дитинства моє життя було боротьбою. Моїй матері-одиначці доводилося надзвичайно важко працювати: не лише для того, щоб забезпечити нас домівкою, яку ми могли б назвати своєю, а й для того, щоб у ній була їжа на столі. Вона невтомно працювала, щоб заробити гроші й вижити, а також піклуватися про нас, трьох своїх дітей.

Моя мама заощаджувала, де тільки могла, і нашою щотижневою традицією було брати напрокат боллівудський фільм у місцевій крамниці сарі, де на прихованій полиці зберігалось багато касет у форматі *VHS*. Усі фільми, які ми брали напрокат, були мюзиклами, що розповідали романтичні історії кохання. Актори й акторки щиро співали одне одному в найнесподіваніших місцях, виконували найдивакуватіші танцювальні рухи й демонстрували свої найглибші почуття (звісно ж, у межах пристойності).

Мої перші уроки романтики навчили мене, що кохання — це: 1) театралізовані жести непереборного фізичного потягу; 2) гіперболізована потреба головного героя опинитися поруч із коханою... з якою він познайомився лише кілька днів тому.

Такі фільми навчили мене, що життя — це суцільна історія кохання, це подорож, щоб зустріти людину своєї

мрії. І щойно ти її знайдеш, усе буде добре, доки ви обоє гарно танцюєте.

Насправді ж це працює не зовсім так. Зрозумійте мене правильно: життя таки є однією великою історією кохання. Протягом нашого часу тут, на Землі, ми постійно висловлюємо любов до багатьох людей і речей. Це наша найбільша мотивація. А стосунки — своєрідний танок.

Але ці фільми показували лише найяскравіші моменти стосунків. Видалити й змонтувати цілу історію без важкої роботи, труднощів, непорозумінь у взаєминах — і *бац*, ось воно, ваше «жили довго й щасливо». Запускаємо титри.

А ще вони знехтували найважливішим: внутрішнім шляхом, який усі ми повинні пройти, щоби по-справжньому пізнати любов. Подорож, у якій ми перемагаємо свою невпевненість, зважаємо на недоліки, боремося із власними демонами й знаходимо глибоку вдячність і любов до себе.

Коли ми опускаємо або нехтуємо роботою над собою, невирішені емоційні проблеми всередині нас проєктуються на стосунки. Без внутрішньої особистісної роботи стосунки стають сприятливим середовищем для драм і страждань. Внутрішні конфлікти обов'язково будуть проявлятися якщо не через роботу над собою, то на шкоду тим, кого ми любимо найбільше.

У процесі дорослішання ми шукаємо шаблони того, якими саме мають бути стосунки. Переважно ті, хто нас виховує, — добре це чи погано — надають нам перші приклади. Також перед очима ми маємо ідеалізовані шаблони, з якими стикаємося через популярну культуру — чи то Боллівуд, чи Голлівуд, мистецтво або книжки, медіа чи музику. Найчастіше саме ці казки закарбовуються в нашій уяві й дають нам орієнтири, яких ми прагнемо для власних історій кохання.

Візьмемо міленіалів, таких як я, і більш пізні покоління, наприклад, *Gen Z*. Ми виростили в епоху, коли соціальні мережі домінують і відіграють величезну роль у побудові стосунків. Ми звикли називати милі селфі або постановні фото «ідеальними стосунками». Це орієнтири, які ми встановлюємо за допомогою поодиноких знімків.

Отже, ми збираємо до купи всі ці очікування щодо того, якими мають чи не мають бути любов і стосунки. Ми прагнемо, вимагаємо, тужимо за коханням — нашим «жили довго й щасливо». Бо віримо: коли знайдемо «ту / того єдину / єдиного», то всі наші життєві проблеми зникнуть. Проте коли ми не зустрічаємо свого ідеалу, не задовольняємо своїх запитів або коли стикаємося з розчаруванням, то починаємо страждати. Ми думаємо, що щось не так з іншою людиною, або з нами самими, або й узагалі з власне ідеєю кохання.

Ми переконані, що нам потрібна друга половинка, бо ми не є цілісними.

Ми постійно шукаємо когось, хто нас доповнить, бо вирішили, що є неповноцінними.

Ми привносимо у стосунки свої комплекси, настанови, травми, нереалізовані потреби й біль лише для того, щоб знову й знову стикатися із ситуаціями, які лише примножують усе це.

А ще навколо нашого колективного серця вибудована товста захисна стіна, а любов бореться за те, щоб знайти шлях усередину.

Так багато із нас губляться, коли справа доходить до стосунків, взаємин, родинних зв'язків і дружби. Якби ви почитали повідомлення, які я отримую в *Instagram*, то відчули б це так само чітко, як я. Багато з того, що я чую, пов'язано зі спробами людей налагодити стосунки. Усі ми прагнемо, щоб вони були гармонійними. Відстороненість людей, швидкі побачення й постійна зміна партнерів не заповнюють внутрішньої порожнечі, а здатні робити потребу в любові ще сильнішою.

Найпоширеніші запитання, переживання та настрої, які я чую:

- «Мої стосунки були б чудовими, якби мій партнер просто робив 1, 2, 3».
- «Я втомилася від того, що мені постійно розбивають серце. Як я можу цьому запобігти?»
- «Привиди з мого минулого переслідують мої нові стосунки».
- «Якщо я можу змінитися, то чому мій партнер не може?»

Інші, хто вже перебуває на шляху до зцілення, хочуть знати:

- «Як я можу любити безумовно, зберігаючи при цьому здорові межі?»
- «Я відчуваю, що моїм стосункам бракує глибини; як я можу вивести їх на новий рівень?»
- «Я хочу ліпше зрозуміти партнера, але відчуваю, що це неможливо».
- «Чому я постійно притягаю до себе людей, які зраджують або йдуть від мене?»

Багато людей відчують себе невдахами, коли їхні стосунки руйнуються, звинувачуючи себе в тому, що працювали над ними недостатньо або самі були неготові.

Коли любов і зв'язок — це те, чого ми прагнемо найбільше, чому ж так важко досягти цього?

Я хочу, щоб ви задумалися над цим. Любов — це людська потреба, право, яке ми маємо від народження. Ми всі на неї заслуговуємо. Вона необхідна для нашого розвитку та здорового життя. Але ми повинні розуміти, що любов — це внутрішній досвід кожного. Її знаходять і відчують усередині себе. Стосунки можуть допомогти вам виплекати більше любові, але в підсумку — як дзеркало — вони лише посилюють надлишок або нестачу любові, яку ви відчуваєте до себе.

Утім жодні стосунки не ідеальні, як і кожен із нас. Я переконаний: ті, хто щиро любить себе, хто цінує власні час та енергію, можуть розпізнати людей, які люблять і діють на такому самому рівні усвідомлення. Навчившись задовольняти власні емоційні потреби, ви не будете прагнути перекласти це завдання на когось іншого. Це полегшує пошук того, хто вам підходить, дає змогу просто насолоджуватися іншою людиною — такою, яка вона є, — любити її усім серцем: чисто й глибоко.

Коли ми задовольняємо більшість власних потреб, це створює простір для того, щоб стосунки стали чимось важливішим. Замість взаємин, побудованих на зобов'язаннях, залежності чи угодах, ми можемо відчути зв'язки, які виходять за межі суто взаємовигідного обміну. Коли думаємо передусім про свої інтереси, наші стосунки стають відкритими для досягнення нових висот, вони не обтяжені марними очікуваннями чи порожнечою, яку потрібно кимось заповнити. Незалежність і цілісність притягують щось значно більше, ніж співзалежність.

Кохання та стосунки — це не зовсім те, що ми бачимо у фільмах. Ідеться не про те, щоб знайти ідеальний дім для своєї любові, а про те, аби повернутися додому — до себе самого, а вже тоді обрати когось, хто резонує з твоїм світоглядом і з ким ти зможеш розділити життя.

Як ми неправильно розуміємо любов

З коханням пов'язано багато хибних уявлень. Його ототожнюють із закоханістю, солодкою романтикою чи навіть із володінням і контролем над іншою людиною.

Одна з найпоширеніших помилок — слова «любов» і «стосунки» вживаються як взаємозамінні, як синоніми.

У нашій спільній подорожі ми кинемо виклик цій ідеї, спростуємо багато інших хибних уявлень і непорозумінь навколо любові й стосунків та спробуємо докопатися до істини.

За суттю любов нескладна. Це безпосередній досвід. Його можна затуманити розумними словами та ідеями, але пізнання любові приходить через її проживання. Ми відчуваємо любов усім своїм єством — тілом, серцем, розумом і душею.

Любов як поняття уже вичерпала себе, але як безпосередній досвід вона завжди свіжа.

Я глибоко вірю у силу любові та її здатність допомогти нам жити повноцінним, щасливим життям, якщо ми маємо для цього правильні інструменти. Я сподіваюсь дати вам бачення, необхідне для того, щоб відчути любов, на яку ми всі заслуговуємо.

Я запрошую вас вийти за межі слів, читаючи наступні сторінки. Дозвольте собі почути відлуння мудрості в глибині власної душі й відчути правду у власному серці.

Зробімо перший крок безпосередньо до джерела. Ми досліджуватимемо природу кохання.