

Содержание

Отношения как самая глубокая духовная практика	5
Что такое живые отношения.	19
Основа 1. Зрелость	33
Основа 2. Центрированность	59
Основа 3. Осознанность	101
Основа 4. Сексуальность	131
Основа 5. Целостность	167
Основа 6. Интерес.	209
Основа 7. Открытость	235
Основа 8. Любовь	285
Об авторе.	291

ОТНОШЕНИЯ
КАК САМАЯ
ГЛУБОКАЯ
ДУХОВНАЯ
ПРАКТИКА

Я хорошо помню ту ночь, когда впервые осознала: «Рядом с ним я никогда не смогу быть собой».

Это было пять лет назад. Муж, на тот момент еще не бывший, уже спал. А я лежала рядом и никак не могла уснуть, когда меня словно током пронзило этой мыслью.

Если вы когда-нибудь испытывали что-то подобное, вам знакомо это ощущение — тебя буквально парализует. По телу расходится дрожь. Сердце бьется быстрее. Мысли путаются, но одна из них звенит так, что заглушает все остальные: «Это не те отношения, в которых я буду счастлива». Осознать это — страшно. Особенно когда вы вместе уже много лет и у вас есть ребенок.

В ту ночь я так и не смогла заснуть. А на следующий день уже не могла жить, как раньше.

Я ходила кругами и пыталась понять: как я оказалась в этой точке? Почему? Почему мои отношения, которыми я так сильно дорожу, разваливаются на части? Почему наши проблемы не решаются? Почему мы из раза

в раз оказываемся в тупике? Почему все начиналось так волшебным, а теперь кажется, будто нас как пару кто-то проклял?

Отношения всегда были для меня большой ценностью. Я, как и многие другие женщины, мечтала стать женой, а потом мамой — родить ребенка, растить его вместе с любимым мужчиной и строить крепкую и счастливую семью. Ведь так мы представляем счастье?

Уже потом, много лет спустя, став экспертом по коммуникации, я нашла в «Гарвардском исследовании счастья» (в рамках которого на протяжении 75 лет изучали, что делает человека счастливым) доказательства тому, что отношения — ключевой компонент счастья. Выводы у исследования такие: по статистике, человек, который находится в счастливых отношениях, по жизни более успешен, более здоров, более устойчив к внешним изменениям, чем тот, у кого таких отношений нет. Сегодня я знаю точно: то, насколько мы счастливы, зависит от качества значимых для нас связей. Но что, если сейчас ваши отношения по каким-то причинам вас не устраивают? Если вы чувствуете себя так же, как я чувствовала себя пять лет назад? Значит ли это, что нужно расставаться, разводиться?

Когда-то я сделала именно так. С моим первым мужем мы развелись. Это было больно, это была большая потеря. Сначала она ощущалась как поражение. Потом — как смерть. Но именно с этой точки началась моя новая

ТО, НАСКОЛЬКО
МЫ СЧАСТЛИВЫ,
ЗАВИСИТ ОТ
КАЧЕСТВА
ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ
НАС СВЯЗЕЙ

жизнь, в которой я — эксперт по коммуникациям в отношениях, к которой приходят сотни пар, тысячи женщин и мужчин. И я пишу эту книгу. Пять лет назад мы не смогли решить ту ситуацию с моим бывшим мужем по-другому — и я благодарна своему опыту за то, что сделал меня мной. Но сегодня я выступаю за то, чтобы создавать, а не разрушать — и изо всех сил сохранять свои союзы¹.

Теперь я знаю: в каждые новые отношения мы приносим себя. Наверняка и вы замечали, как повторяются наши ситуации, разговоры, претензии. Из раза в раз, из отношений в отношения, от партнера к партнеру. И даже когда кажется, что «ну уж в этот раз все точно будет по-другому», чуда почему-то не случается. Мы снова наступаем на одни и те же грабли. И расходимся — по все тем же причинам.

Хотя, если задуматься, причина у нас всегда одна. Мы можем говорить партнеру, что нам хочется проводить больше времени вместе, что нам не нравится, как он проводит свой досуг в барах, что нас раздражает, когда он не убирает за собой со стола чашки... Но на самом деле нам просто не нравится чувствовать, как наши отношения угасают. Нам очень хочется, чтобы они продолжали быть такими же легкими, как в самом начале.

¹ Кроме случаев, в которых имеет место любое насилие: физическое или эмоциональное — не важно. Если вам систематически делают больно и пытаются подавить — безоговорочно уходите. Эта книга о другом. Берегите себя. — *Здесь и далее — прим. автора.*

ВВЕДЕНИЕ

Нам не хочется, чтобы угасла страсть. Нам не хочется, чтобы пропала близость. Нам не хочется стать соседями по квартире, которые только и делают, что обсуждают быт и задачи в духе «надо полку на кухне повесить». Но и не хочется одного лишь «животного секса» — когда от оргазмов шатаются стены, а поговорить по душам почему-то не получается.

МЫ ВСЕ ХОТИМ ОТНОШЕНИЙ, В КОТОРЫХ:

- △ мы чувствуем себя принятыми, понятыми и любимыми;
- △ мы испытываем самые разные эмоции и делаем это от всей души, не боясь, что партнер нас за них осудит;
- △ мы открыто говорим о своих желаниях и потребностях;
- △ мы чувствуем себя в безопасности;
- △ нам не приходится притворяться кем-то другим, а можно просто быть собой;
- △ у нас есть классный, разнообразный и приносящий обеим сторонам удовольствие секс;
- △ у нас с партнером есть общие интересы;
- △ мы радуемся за успехи друг друга и готовы оказать поддержку в сложных ситуациях;
- △ мы заинтересованы в росте друг друга и искренне восхищаемся друг другом;
- △ мы чувствуем, что живем и желаем жизни другому.

Это и есть живые отношения, которым посвящена моя книга. Отношения, к которым на самом деле стремится каждый из нас.

Отношения становятся живыми не оттого, что мы встречаем какого-то «правильного» человека. Не оттого, что «сошлись звезды» или «так легла карта». Когда-то нам внушили идею о том, что нужно найти «своего человека» — и заветное счастье любви наконец-то окажется в наших руках. Но это заблуждение, которое погубило огромное количество союзов. Мало найти «своего человека», с которым совпадали бы базовые взгляды и ценности. Отношения становятся живыми, когда их строят живые люди и когда они готовы к тому, что отношения, как любой живой организм, будут меняться. Ждать от отношений, что они будут как в начале, — это желать им быть чем-то искусственным и машинным.

И одно из самых болезненных осознаний после развода, к которому я пришла: мои отношения зависят прежде всего... от меня самой. И если в отношениях сейчас «что-то не так» — это не повод разрывать их, ставить точку и рушить все до основания. Это лишь повод глубже исследовать: почему так происходит? Что происходит в моих внутренних отношениях с собой? Потому что открою секрет: никаких внешних отношений не существует, они всегда лишь отражение нашего внутреннего театра — гармонии или дисгармонии в нем.

После развода я вообще много размышляла о гармонии и счастье. Почему я его утратила? Когда я вообще была абсолютно счастливой? Был ли такой момент в моей жизни? Я вспомнила его практически сразу. Мне четырнадцать лет, и я в походе, который перевернул мою жизнь. Шагаю по камням в горной речке — раз-два, раз-два, — то и дело оглядываясь на красоту вокруг. На плечах рюкзак, на голове любимая кепка, а впереди — дорога к лагерю, где будут по-настоящему интересные лекции (не как в школе), много движения и проникновенные разговоры у костра. Общение с ребятами из лагеря совсем не похоже на общение с одноклассниками. Здесь нет конкуренции, зато есть открытость и поддержка. Здесь никто не бросается обидными словами, зато каждый говорит друг другу комплименты. Здесь нет осуждения — и можно распахнуться и не бояться, что будет больно. Здесь хочется жить.

Тот поход организовал Борис Алхимов, который потом, спустя двадцать лет, уже после развода, снова вернется в мою жизнь и станет для меня главным учителем. А тогда он показал мне, что значит чувствовать жизнь каждой клеточкой своего тела. Получается, я уже была когда-то абсолютно счастливой. Уже когда-то была абсолютно живой. Значит, я могу вернуться в это состояние? Но как? И возможно ли поддерживать такое состояние в отношениях?

Забегая вперед, скажу: да, это возможно. Я верю в то, что отношения — это самая глубокая духовная практика из

всех нам доступных. Ничто так не раскрывает нас, как отношения. Ничто не дает нам такого импульса для роста. И я написала эту книгу, чтобы вы могли прийти к таким отношениям, начав с себя.

Порой мне кажется, что я собрала все ошибки в своих отношениях, чтобы передавать эти знания дальше. В моей жизни было все: и физическое насилие, и зависимости партнера, и любовные треугольники. Я забивала на себя и свою природу, давала мужчине деньги, сливалась с ним и его интересами, была в созависимых отношениях... Совершенно не умела откровенно разговаривать о том, что болит, и вместе с тем сама была источником абьюза. А сегодня я — та женщина, которая, набив все эти шишки, сумела построить живые отношения, получить предложение руки и сердца от мужчины, которого люблю, и стать проводником для тех, кто тоже хочет чувствовать настоящую близость.

Для этого мне пришлось пройти большой путь: стать сертифицированным тренером РСМ (Process Communication Model), экспертом по ненасильственному общению и IMAGO-терапии. На данный момент мои онлайн-курсы прошли более 10 000 человек, а наше ретрит-сообщество стало самым большим в СНГ: мы с командой провели более 50 ретритов, которые посетили более 1000 женщин и с помощью которых сотни пар укрепили свои отношения и даже отменяли свои разводы. Есть даже дети, которые родились, потому что родители смогли