

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <i>Вводное слово</i> .....  | 5   |
| <i>Глава 1.</i> Институт брака сегодня.<br>Программный и непрограммный<br>союз.....                 | 13  |
| <i>Глава 2.</i> Все начинается с исцеленной женщины..   | 29  |
| <i>Глава 3.</i> Выход в ясность. Две основные<br>программы, на которых построены<br>искажения ..... | 34  |
| <i>Глава 4.</i> Невротические сценарии<br>и зависимость в отношениях.....                           | 55  |
| <i>Глава 5.</i> Страх близости.....   | 66  |
| <i>Глава 6.</i> Доверие в паре .....  | 75  |
| <i>Глава 7.</i> Женская конкуренция .....   | 91  |
| <i>Глава 8.</i> Одиночество или свобода<br>как период исцеления женского .....                      | 101 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Глава 9. Бывшие</i> .....   | 112 |
| <i>Глава 10. Отношения, которые идут в никуда</i> .....                          | 121 |
| <i>Глава 11. Стадии формирования<br/>живых отношений</i> .....                   | 130 |
| <i>Глава 12. Состыковка потребностей.<br/>Уровни контакта в отношениях</i> ..... | 144 |
| <i>Глава 13. Эмоциональный уровень<br/>отношений</i> .....                       | 159 |
| <i>Глава 14. Мужско-женская коммуникация</i> .....                               | 173 |
| <i>Глава 15. Поведение в конфликтах</i> .....                                    | 194 |
| <i>Глава 16. Сильные мужчины.<br/>Столкновение с мужским эго</i> .....           | 218 |
| <i>Глава 17. Женское присутствие в паре</i> .....                                | 231 |
| <i>Глава 18. Духовность и сексуальность</i> .....                                | 238 |
| <i>Глава 19. Секс</i> .....  | 244 |
| <i>Глава 20. Финансы в паре</i> .....  | 258 |
| <i>Глава 21. Отношения — это мастерство<br/>держат контакт</i> .....             | 273 |
| <i>Глава 22. Мужской взгляд на любовь.<br/>Лео Саблин</i> .....                  | 285 |
| <i>Заключительное слово</i> .....  | 299 |



## ВВОДНОЕ СЛОВО

Любовь — это чувство полного слияния с партнером в этом ощущении. Когда каждое его прикосновение отдается током в вашем теле так, что теряется восприятие времени и пространства.

Сознание растворяется в контакте с другим сознанием и создает свой отдельный мир, в котором нет никого, кроме двоих. Время бежит либо невероятно быстро, либо растягивается до неузнаваемости в присутствии друг друга в зависимости от момента.

В таком контакте хочется, чтобы это никогда не заканчивалось и продолжалось бесконечно. Хочется, чтобы никто не вмешивался, — земные дела теряют над такими чувствами свою актуальность и выполняются, скорее, как необходимая для выживания рутина. Но чувство жизни, чувство свободного дыхания и безграничности того, что вы обрели, дает желание как можно больше времени быть с партнером.

Когда он не рядом, у вас щемит где-то в грудной клетке и вы стремитесь как можно быстрее воссоединиться вновь. Долгая разлука невыносима! А если она неизбежна,

вы можете часами переписываться и созваниваться, чтобы поговорить обо всем и ни о чем, так что всегда остается эффект присутствия. Проснувшись, вы думаете только о партнере и том, чем его порадовать, как минимум, в первую очередь — пожелать доброго утра, а перед сном — спокойной ночи.

Это дает ощущение смысла жизни, ведь жизнь без любви пресна и скучна, только любовь дает смысл жить, творить, чего-то хотеть.

### **Кому из вас знакомы подобные чувства в отношениях?**

Даже если вы давно расстались и уже есть новый партнер, в вашем сердце и уме может оставаться этот уголок воспоминаний, который периодически или часто дает о себе знать: ярким сном, ностальгией о каких-то забавных вещах из той жизни. И непременно вы сравниваете любые следующие отношения с тем, что вам довелось испытать однажды. Думаете, почему не можете испытывать со своим текущим партнером то, что однажды испытали тогда. Возможно, разочаровываетесь в жизни, считая, что больше не сможете никого так полюбить. И живете фантомами прошлого.

А может, вы, наоборот, никогда не испытывали таких чувств в жизни и, глядя на своих подруг или героинь фильмов, мечтаете о том, чтобы с вами хоть однажды такое случилось? Ходите на тренинги во имя цели, молитесь всем возможным богам, повторяете аффирмации и делаете бесконечное количество раскладов Таро с вопросом: «Когда уже правильный мужчина придет в мою жизнь?!»

## **А ЧТО, ЕСЛИ ЛЮБОВЬ — ЭТО СОВСЕМ ДРУГОЕ?**

То, что не романтизируют в фильмах. То, что не вызывает бурю таких разных чувств? Или вызывает, но содержит в основе что-то фундаментально другое, на чем может держаться эта буря.

Я думаю, вы также часто слышали, что любовь — это то, что происходит в процессе сближения. Это нечто между двумя, что зреет, как плод, и растет, как дерево. В нем идет постепенное сближение через узнавание граней друг друга, исследование себя через исследование граней партнера. И если оба с интересом двигаются навстречу друг другу, дают достаточно времени на этот процесс, не забегая на эмоциях вперед, к браку, детям, совместному жилью, то вкус к отношениям начинает расширяться. Это не значит, что отношения, которые развиваются быстро, всегда стремятся к тому, чтобы оказаться провальными. Нет — в мире существуют разные варианты, разные истории и разные стечения обстоятельств. Этим и прекрасно все то, что мы называем персональным путем, индивидуальной историей. Прочтение каждой будет двигаться от персонального опыта двоих.

Это можно сравнить с едой: ничто не мешает съесть на бегу фастфуд и вроде как наесться, но удовольствие это приносит сомнительное. Особенно если питаться одним фастфудом изо дня в день — как минимум, это когда-то надоест. Как максимум — очень быстро вы начнете полнеть, у вас будет портиться кожа, цвет лица и болеть желудок.

## **ДРУГАЯ КАТЕГОРИЯ — ВЫСОКАЯ КУХНЯ**

Высокая кухня — это не пойти в ресторан в надежде попробовать чудо-рыбу, которую увидела у блогера в соцсети и соблазнилась его отзывом. Путь к пониманию высокой кухни лежит через слушание разных вкусов, когда вы смотрите на сочетаемость продуктов, насколько они свежие, на интерьеры, в которых эти блюда подают, на подачу — насколько красиво то, что лежит на тарелке, с любовью ли приготовлено это блюдо, с любовью ли подано блюдо официантом, насколько внимательны к гостям. Вы слышите все энергетически, собираете десятки разных деталей в единую картину и осознаете, подходит ли вам такое место, насколько приятна атмосфера конкретного заведения.

Чтобы слышать высокую кухню, нужно обладать достаточной чувствительностью, чуткостью и чувственностью, которая позволяет распознать тонкие грани блюда. **Мое сознание не должно ничего ожидать — лишь хотеть исследовать вкусы.**

А также оно должно быть достаточно расширено в восприятии, чтобы уловить все детали целого, суметь по-настоящему полно обогатиться этим новым опытом, чтобы он буквально впитался в каждую мою клеточку.

Блюдо дает насыщение вкусовых рецепторов, насыщение чувственного опыта тогда, когда вы осознаете, что это делает не оно само по себе, а все детали, которые сошлись в этом самом блюде. Интерьер

ресторана — спокойный и уютный, где глазу ничего не мешает, или броский, резкий, будоражащий нервную систему. Внутри вас встречает человек, который рад своей работе и улыбается не натужно, и вы действительно чувствуете себя желанным гостем в этом месте.

Дальше нужно выбрать стол. Вам нравится место, где вы будете получать свой опыт, или вы согласились на стол, который вам не нравится, чтобы не выглядеть высокомерной? А когда вы просите другой стол, его дают с расположением к вам и вашему комфорту или вы видите злобную гримасу на лице человека, который ненавидит всех этих «богачей», требующих особенного к ним отношения? Официант, который принимает заказ, — слышит ли он ваши потребности, уточняет ли детали того, как вы любите: чтобы принесли все блюда сразу или что-то будет на старте, добавить ли что-то еще дополнительное, чтобы сделать ваш опыт еще более полным, или у него заученный текст того, чему его научили, и ему интересно лишь, сколько чаевых вы оставите после своей трапезы?

В каком виде было подано блюдо, как оно воспринимается вашими органами чувств: не только языком, но и носом, глазами, хоть всем телом! Насколько приятна посуда, в которой подано блюдо, насколько приятны приборы, которыми вы едите? Насколько включен в гостей менеджмент, старшие, которые следят за красивой работой всего этого оркестра? Все это вместе создает ощущение **ВЫСОКОЙ КУХНИ**.

Дело не только и не столько в еде.

Вопросы восприятия «высокой кухни» — это не про возможность посещать дорогие рестораны. Это внутренний стандарт, свои ценности, свои «я про это», свой фундамент из таких мелочей, который нарабатывается отношением к себе и к окружающему миру. Лучшее — не равно самое дорогое. Лучшее выбирается осознанным вниманием и собственным стандартом.

### **ВЫ СПРОСИТЕ:**

#### **«ПРИ ЧЕМ ТУТ ОТНОШЕНИЯ?»**

Если вы не расширяете свой спектр чувств, у вас нет на этом внимания (что особенная катастрофа для женщины, хотя для мужчин это тоже грустная ситуация), вы легко соглашаетесь на то, что вам дали. Стейк, небрежно брошенный в тарелку, как собаке, мужчина, который от вас чего-то хочет, а вы рады хоть какому-то вниманию.

Если мы проживаем бедный спектр чувств (не равно эмоций), то наш чувственный опыт не разнообразен. Если мы не слышим разнообразные тонкости нашего чувственного опыта, то часто ищем сверхэмоции, чтобы утолить жажду, которая является неотъемлемой частью нашего человеческого опыта.

#### **Если мы не чувствуем — мы не живем**

В опыт созависимых или контрзависимых отношений мы попадаем тогда, когда голодны до чувств, секса, впечатлений. И, однажды получив, садимся на эту иглу, как наркоманы, требующие все новой дозы.



## **С КАКИМИ ВОПРОСАМИ МЫ БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ В ЭТОЙ КНИГЕ?**

С темой изменяющихся отношений в целом и института семьи в частности. Почему сейчас так много разводов, почему расплываются ориентиры уместного и неуместного, что происходит с длительными браками. На уровне статистики, опыта, логики и энергетического уровня — уровня развития самой планеты в каждом ее аспекте.

Мы будем разбираться с реактивностью наших эмоций, чувствами, которые многим неподконтрольны, непонятны по своей сути и, соответственно, непонятно, что с ними делать.

Будем разбираться с привычками современной женщины жить из головы и логики, достигая многого в материальном мире, но теряя свою идентичность или вовсе никогда ее не находя. Поговорим о том, как мода и мир подталкивают нас к этой «идеальности». Про то, как в эпоху искусственности позаботиться о своей изначальной природе, отыскать путь и доступ к ней и знать, как в текущих реалиях ее не терять.

И как из своей изначальной природы войти в партнерство с мужчиной, который знает или исследует свою мужскую суть так же, как вы — свою женскую. Союзы таких непрограммных, внутренне свободных людей будут двигать этот мир.

Старые конструкции больше не работают, не только в сфере отношений, но и в любой другой. Но не все хотят оставлять привычную старую форму жизни, и,

если мы сами не пойдем в новое, мир непременно нас в это новое окунет.

Тогда нам придется адаптироваться к тому, что мир от нас требует в изменениях, а значит, мы окажемся в слабой позиции.

Я предлагаю без страха смотреть в новое, понимая, что оно, как закат и рассвет, — просто происходит, просто идет. Мы никак не можем этому помешать, но можем навредить себе своей неосведомленностью об этом. И игнорированием реальности.

Я за сильную позицию. За подготовленность заранее. За умение видеть суть загодя — не подстлать соломку, нет. Мир настолько изменчив, что мы не сможем предусмотреть все, даже если очень сильны в планировании жизни. Но, подготавливая себя заранее, мы получим преимущество.

Мир уже изменился. Очень сильно — просто обернитесь и увидите это, признайте. И он продолжает меняться: скидывая старые формы, загружая новые. В эпоху глобального планетарного перехода вам нужны сильные вы! И сильный партнер для жизни.

Вдвоем всегда сильнее. Всегда эффективнее. Но только если этот союз не заключен в старую форму, ибо тогда мир будет проверять его на прочность, а тут, как говорится, пятьдесят на пятьдесят. Или повезет, или нет.

В любом случае надеюсь, что мой труд будет полезен и сподвигнет вас к более глубокому и чуткому отношению к своей жизни, выборам и окружению.

Удачи нам всем в это время перемен!





## **ИНСТИТУТ БРАКА СЕГОДНЯ. ПРОГРАММНЫЙ И НЕПРОГРАММНЫЙ СОЮЗ**

Давайте поговорим про институт брака и в целом отношения в современном мире.

Очень многие женщины хотят замуж. Но зачем?

- ◀ Чаще всего — чтобы закрыть свои какие-то потребности в безопасности. Есть идея, что, если я выйду замуж, начну себя чувствовать безопасно, потому что у меня вроде как появится плечо рядом, будет опора. И если это про вас, тут стоит сразу же задать себе вопрос: *«А где моя собственная опора? Где моя собственная устойчивость, которая не зависит от наличия или отсутствия отношений?»*
- ◀ Для многих брак определяет их статус, ощущение реализованности. Если обратиться к истории и подумать о том, как и в какой момент вообще появился институт брака (ведь когда добывали

мамонтов, ничего подобного не существовало), то станет понятно, что сначала скрепленные общей задачей союзы появились для обеспечения выживания и стабильности. Далее очень долгое время браки использовались в прагматичных целях как инструмент получения и объединения ресурсов. Или это была политическая история, когда одна сильная семья объединялась с другой, подтверждая этим, что они союзники. Исключительно взаимовыгодная сделка, усиливающая каждую из сторон, она не имела ничего общего с чувствами. И так тоже бывает сегодня. Если двое, согласные и понимающие, зачем им это, заключили такой взаимовыгодный союз, тогда это становится их выбранной программой. А когда вы не понимаете, как оказались в этом браке — просто «так получилось» без осознанного выбора, то рано или поздно это прорвет в той или иной форме через необходимость переосмысления своего пути вообще. Если закрывать на это глаза, то могут появляться телесные симптомы, тревога, раздражительность, апатия, плаксивость, которые будут отражать несогласие с тем, с чем вы все чаще начали сталкиваться. Осознанный выбор — это ключевая история. Если брак для статуса — это ваш сценарий, спросите себя: *«Я действительно осознанно это выбирала и выбираю?»*

- ◀ Ориентация на внешнюю оценку и ожидание чьего-то одобрения. И тогда брак — это не то, что дает мне какое-то внутреннее ощущение, наполняет меня, а то, благодаря чему меня каким-то

образом оценивает кто-то другой. И как правило, мы хотим эту галочку закрыть для кого-то конкретного. Чаще всего это родители, родовая система, ближний круг. И здесь возникает еще один мой вопрос к вам: *«Кто и что находится у вас на первом месте?»* Если это наличие определенной формы, соответствие чужим ожиданиям, в любом случае вы будете вынуждены изо дня в день эту форму поддерживать. А это огромное количество энергии и душевных усилий. И здесь есть выбор. Если женщине с этим о'кей, значит, она просто это выбирает. Но важно задать очень честный вопрос внутри себя: *«А мне правда с этим о'кей? Или меня уже тошнит оттого, что я каждый день вынуждена надевать маску хорошей жены/мамы/дочери, улыбаться свекрови, а на самом деле у меня уже дергается глаз от этого всего?»*

Сейчас такое количество разводов и внутренних состыковок «а подходит ли мне то, что я выбирала или выбирал длительное время, или не подходит?» связано именно с тем, что время сегодня совершенно другое, очень динамичное и направленное на внимание в себя, на изменение того, что внутри происходит, время быстрых трансформаций.

### **ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИТУАЦИЮ В «ПОЛНЫЙ РОСТ» — НУЖНО СДЕЛАТЬ ШАГ НАЗАД**

Если вы условно уже триста лет в браке, то важно понимать, что в ваших отношениях 100 % присутствует схлестка программ. Значит ли это, что ваши

базовые ценности не совпадают и у вас нет точек пересечения? Нет, не значит. Но чтобы это оценить из своего нового запроса, из своего нового состояния, вам нужно в любом случае на какое-то расстояние отойти. Это не обязательно развод или расставание на какое-то время.

**Отойти назад — это вернуть внимание в себя, чтобы изучить, про что вы сейчас.** И вы не можете это делать с тем, с кем триста лет уже прожили, потому что человек не способен по отношению к вам быть нейтральным в этом исследовании и вы не сможете быть нейтральным в восприятии его в своей жизни. Находясь в плотной сцепке с тем, на чем схлестнулись в этом браке, вы не будете в состоянии в чистую это увидеть. Можно только пытаться продолжать искусственно уговаривать саму себя, что вам это все подходит, или копить неудовлетворенность, но ничего не делать. А можно отойти назад и потом позволить себе снова столкнуться и посмотреть, а стыкуемся ли мы теперь.

Если вы боитесь выйти из брака или даже просто отойти назад и посмотреть в себя, потому что есть страх, что все обязательно начнет разваливаться, — то это работа со своим контролем и еще кучей программ, которые вы обязательно в себе обнаружите в этом процессе. Если внутри есть запрос на расширение, развитие, вы хотите классных отношений, то нужно понимать, что на тех конструкциях, с помощью которых вы действовали раньше, прийти в новое невозможно. И на пути в новое эти старые конструкции начнут пересматриваться, переосмысливаться, что-то будет ломаться. В любом запросе, про отношения, бизнес или что-то еще, если вы не го-

товы менять привычное на что-то новое, ни к чему другому вы просто не придете. Это факт.

Хорошо, когда в этом процессе участвуют двое, когда партнер в этот момент может тоже отойти и начать исследовать свое. Потому что если один пытается отойти, а второй начинает догонять — это уже всем известные созависимые отношения. И факт того, что кто-то из партнеров пытается догонять, когда другой отходит, показывает наличие всего программного уровня, на котором эти отношения держались. Просто вы в это никогда не смотрели и так не оценивали. 99 % браков программные. Сам институт брака программный.

При этом, если вы выбираете отойти назад, чтобы исследовать себя и что вам сейчас важно в жизни и в отношениях, вы должны также понимать и уважать любые поднятые чувства, состояние, взгляды партнера на этот выбор. Здесь нужно работать исключительно со своими реакциями. Достаточно ли я устойчива в своем выборе пойти исследовать то, что для меня важно? И если да, то в вас не будут попадать реакции партнера. Другое дело, что партнер имеет право не согласиться с вашим движением. Вопрос: *«Как вам с этим? Хотите ли вы и готовы ли в этом оставаться? Или понимаете, что остаться в старом и не продвигаться дальше — смерть?»* И здесь вы делаете выбор как взрослый человек, который в рабство никому вроде как не вписывался. Потому что брак часто воспринимают как какую-то рабскую систему с вложенным в головы клише «обязательно вместе до конца».