

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

КАТЕРИНА СУРАТОВА

Близость

УЗНАТЬ СЕБЯ,
ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА,
ПОЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.963
ББК 88.6
С 90

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Суратова, Екатерина Сергеевна.

С 90 Близость. Узнать себя, понять друг друга, полюбить жизнь /
Катерина Суратова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. —
256 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-158917-2

Это то, что манит даже закоренелого интроверта. Это то, что все мы ищем и к чему стремимся на протяжении всей жизни. Это то, что не все находят. Это всеобъемлющее ощущение *близости*.

Ради этого ощущения мы вступаем в отношения, заглядываем в себя и находимся в непрекращающемся диалоге с самой жизнью. Опытный психолог Катерина Суратова разберет условия, необходимые для возникновения близости, и способы достижения близости с собой, окружающими и миром.

Эта книга о том, как оставаться чувствительным, но чувствовать себя в безопасности. Как исцелять травмы детства во взрослом возрасте. Как строить отношения и жить, не упуская в потоке ситуаций и обстоятельств, дел и проблем, само ощущение *жизненности*, которое питает и наполняет нас силой, наши отношения — радостью, а жизнь — смыслом.

Терапевтические упражнения и истории из практики автора помогут вам не только решить актуальные запросы в сфере отношений, но и изменят ваше восприятие собственного внутреннего мира и осознание жизни.

УДК 159.963
ББК 88.6

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-158917-2

© Суратова Е., 2023
© Гарбузова Е. В., фотография автора
на обложке, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023

Оглавление

Предисловие.	4
Часть первая. БЛИЗОСТЬ С СОБОЙ	9
История 1. ЕЛЕНА	10
История 2. ВИКТОР	40
История 3. ЗОИ	66
Часть вторая. БЛИЗОСТЬ С ДРУГИМИ	91
История 1. ГУЛЬНАЗ	92
История 2. МАША И САША	126
История 3. АНТОН И АЛИНА	163
Часть третья. БЛИЗОСТЬ С МИРОМ	195
История 1. ТАТЬЯНА	196
История 2. МИТРА	233

Предисловие

*Близость —
это движение жизни внутри нас.*

Эта книга приглашает вас совершить удивительное путешествие в самую суть нашего существования. Исследование, представленное здесь, посвящено переживанию, которое мы постоянно ищем, к которому стремимся на протяжении всей жизни, — ради него мы вступаем в отношения, ради него заглядываем в себя, ради него приглядываемся к обстоятельствам и пребываем в непрекращающемся диалоге с жизнью. Здесь мы будем исследовать БЛИЗОСТЬ — условия, необходимые для ее возникновения, способы достижения близости с собой, окружающими и миром. Эта книга о том, как оставаться чувствительным, но чувствовать себя в безопасности. Как строить отношения и жить, не упуская в потоке ситуаций и обстоятельств, дел и проблем само ощущение жизненности, которое питает и наполняет нас силой, наши отношения — радостью, а жизнь — смыслом. И которое мы, даже если сами того не подозреваем, ищем повсюду.

И прежде чем наше путешествие начнется, я предлагаю вам заглянуть в свои чувства, в свой опыт и спросить себя: что же такое близость? Случалась ли она в вашей жизни и как бы вы описали это переживание? Как вы определяете, что в ваших любовных, дружеских или родственных отношениях есть эта близость? Или как вы ощущаете ее отсутствие? В каких отношениях близость есть прямо сейчас? А с кем или в какой области жизни вы испытываете ее нехватку?

И самое главное — чувствуете ли вы близость с самим собой? Знакомо ли вам ощущение, что жить — хорошо и приятно?

- **Близость — это то, благодаря чему мы появились на свет.** В физическом смысле нас породила близость двух людей, которые, однажды вступив в отношения, стали впоследствии нашими родителями.
- **Близость — это то, благодаря чему родилась наша личность:** когда кто-то смотрел на нас с любовью, мы ощущали и впитывали ценность нашего существования.
- **Близость — это процесс, в котором мы узнавали и продолжаем узнавать самих себя:** какие мы, что для нас правильно и важно, куда двигаться, как строить отношения, в чем наша сила и слабости и как со всем этим обходиться.
- **Близость — это пространство, где мы получаем доверие и опору.** Где можем отдохнуть, почувствовать себя увиденными, услышанными, понятыми. Где можем любоваться другим человеком или миром, чувствуя себя в безопасности и активно впитывая энергию извне. В близости мы получаем импульсы для движения и мотивацию для изменений в себе и своей жизни. Здесь мы проживаем то, что называем любовью. В этом пространстве, когда другой видит нас, а мы видим его и ничего не прячем, мы исцеляемся, укрепляемся в своей ценности, в ощущении «как хорошо быть мной» и просто «как хорошо жить». Близость исцеляет травмы и компенсирует внутренние дефициты, которые в противном случае становятся причиной неадекватного поведения, стрессов, импульсивных поступков и необдуманных реакций.

-
- Противоположность близости — это отчужденность, запертость в болезненных мыслях, попытки спрятаться и скрыться, заблокировать течение жизни внутри себя. В этом болезненном одиночестве человек остается из ложного убеждения, что его невозможно любить. Человек, не ощущающий близости, ходит по кругу от одной болезненной мысли к другой и сражается в нескончаемой битве с собой. Без близости наша жизнь становится хаотичным бегством от дискомфорта и тревоги в быстрые удовольствия типа еды, соцсетей или бессмысленных развлечений, в которых мы теряем драгоценное время, ничего не обретая взамен. А потом нещадно ругаем себя за это. Бегство от бессмысленности жизни, не наполненной радостью и ценными переживаниями, порождает апатию и попытки заглушить ее удовольствиями, которые, в свою очередь, порождают агрессию и зависимость. От этого хочется бежать еще быстрее. Круг замыкается. И лечится все это только близостью.
 - Переживание близости важнее функциональных составляющих любви, семьи или дружбы. И уж точно важнее успехов и результатов. Это переживание и есть жизнь, ее движение внутри нас. И если нам удастся попасть в этот стремительный поток и оставаться в нем, мы получаем безошибочные ориентиры — куда двигаться в жизни, к чему стремиться, как выстраивать отношения с любимыми людьми и миром в целом. Чему сказать «нет», а чему «да». Как говорить, чтобы быть услышанным. Как строить отношения, сохраняя собственную индивидуальность и не теряя из вида уникальность другого, чтобы пронести любовь сквозь года. Как справляться со сложными переживаниями и про-

живать неизбежные кризисы отношений не только без потерь, но и становясь еще более ценными друг для друга. Как мечтать и что делать, чтобы желания исполнялись. Как вернуть и сохранить в себе чувство мистической целостности полноты и красоты мира. Это чувство, возможно, кто-то из вас не испытывал с раннего детства, а кто-то еще не переживал никогда.

Вот об этом моя книга. Я надеюсь, вы сможете не только понять и усвоить ее, но и прожить. Соотнести с собой и взять то, что вам сейчас нужно или может пригодиться впоследствии. Не согласиться с тем, что вам не подходит, занять персональную позицию по поводу обсуждаемых феноменов, сформировать собственное мнение и сделать пусть даже небольшое, но важное вложение в свою уникальную жизненную философию. Я бы хотела, чтобы книга пробудила в вас не только чувства, но и мотивацию к действиям, которые приведут вас к жизни, наполненной радостью и красотой. Здесь изложены истории людей, которые (как и все мы) искали свое счастье, уникальные способы самовыражения и проявления себя в мире. Я рассчитываю, что эти истории не просто будут эмоционально воздействовать на вас, но и помогут почувствовать близость с самим собой. Если вы хотите усилить терапевтический эффект от прочтения, предлагаю после каждой истории выписывать одну ценную мысль, которую вы вынесете из этой главы — не обязательно главную мысль, но ту, что затронула именно вас. Это будет замечательная практика осмысления и близости с собой. В каждой главе книги также есть раздел «ПРАКТИКА», где вы найдете много упражнений, вопросов для осмысления и фокусов внимания для поддержания осознанности в повседневной жизни. Это очень простые и доступные для самостоятельного

выполнения техники. Все упражнения выполнять не нужно, особенно если вы читаете книгу без остановок. Прислушайтесь к себе и делайте те упражнения, которые затрагивают в вас что-то важное прямо сейчас. Лучше уделить одному дневнику (например дневнику сострадания или дневнику «Нравится») неделю практики, чем перескакивать с одного задания на другое, не прожив ни одно в полной мере. Ищите себя в упражнениях, выбирайте то, что подходит именно вам. Бережно соотносите прочитанное со своими чувствами, опытом и потребностями — словом, с собой. И не торопитесь! Одно из главных условий для возникновения близости — это время. Время, которое вы проведете наедине с собой.

Я бы хотела, чтобы эта книга помогла вам не только решить актуальные запросы в сфере отношений, но и стала вашим путеводителем в собственный внутренний мир. Надеюсь, что к концу книги вы придете совсем в другом состоянии — более честном, открытом, радостном и глубоком восприятии и осознании жизни, отношений и себя самого.

P. S. Все примеры в книге основаны на реальных историях, однако каждая из них осознанно и существенно модифицирована. Таким образом, все совпадения с реальными людьми окажутся случайными. Поэтому я очень рекомендую в каждой истории искать и находить только себя.



Часть первая

**БЛИЗОСТЬ
С СОБОЙ**



История 1



ЕЛЕНА



Елена с детства боялась толпы, ее очень пугало скопление людей. Однажды в молодости парень повел ее на городской праздник, на котором были тысячи местных и тысячи приезжих (они жили в популярном туристическом городе на юге Испании). От обилия людей и шума вокруг Елену объял холодный ужас: она тихо спряталась за своего спутника, схватилась за его куртку, уперлась головой между его лопаток так, чтобы ей были видны только собственные ступни, и просто следовала за ним весь вечер, не глядя по сторонам и ни на секунду не отпуская своего кавалера.

И так она прошла за ним всю свою жизнь. Сорок пять лет в браке, в котором они практически ни на день не расставались.

Была ли Елена счастлива? Она не может ответить на этот вопрос, так как не понимает его значения.

Когда я задаю его, она хмурится, пугается и переводит тему. Она рассказывает про крабовый салат на берегу Атлантического океана. Про горы и карликовых лошадей, которым они по воскресеньям привозили хлеб. Она рассказывает про танцы под блюз вечером на кухне...

Вы чувствуете счастье в этих картинках? Елена — нет. У нее были дети, мальчик и девочка, но они слишком быстро и незаметно выросли, у них своя жизнь. Было внушительное наследство от бабушки-аристократки, которое они с мужем так же быстро и незаметно потратили ни на что. Пару раз в жизни Елена пыталась работать — немного шить на заказ и ремонтировать одежду, но это почти не приносило ни денег, ни радости, и интерес Елены очень быстро угас.

В основном в центре ее внимания был муж. Как выяснилось вскоре после свадьбы, деспот и тиран, который не хотел прислушиваться к чувствам Елены, участвовать в воспитании детей и, конечно, совсем не уделял ей внимания. Он работал, а она ждала его дома. Он уходил выпить пива с друзьями, а она ждала его у подъезда, в мыслях репетируя агрессивные реплики о том, почему ее недовольство на этот раз обосновано. Он уплывал на лодке рыбачить на целый день, а она ждала его на берегу, глядя в узор волн и ни на секунду не отпуская мысль: «Ну почему так долго — ему совершенно безразлично, что я тут его жду». Смотрела в окно, смотрела на океан, смотрела на часы, подбирая ар-

гументы, которые выдвинет против него. Он, конечно же, никогда с ними не соглашался, но чаще всего просто игнорировал их. Когда он возвращался, они ругались. Своей назойливостью она его раздражала, он бы предпочел, чтобы она просто молча приносила еду. Потом они занимались любовью, потом снова ругались. Когда ему стукнуло пятьдесят, он отказался заниматься с ней сексом — не мог, а может быть, не хотел. Затем он так же отказался ее целовать. Все это становилось для Елены только новым поводом для манипуляций и внушения мужу чувства вины за то, что она такая несчастная. К чувству вины он, по-видимому, не был склонен, поэтому ее упреки просто летели в пустоту, отчего она каждый раз еще больше злилась.

Детство своих детей Елена почти не помнит: ничего не может рассказать о нем, у нее в арсенале нет милых родительских воспоминаний и забавных историй о первых шагах или первых детских влюбленностях, которыми обычно наполнены воспоминания родителей. Когда Елене было сорок, дочь, не способная далее выносить домашний ор, постоянные ссоры родителей, отцовскую жесткость и материнские срывы, сбежала из дома. Как и любой подросток (дочери было семнадцать), она пожалела и захотела вернуться, но отец был непреклонен. Он сказал, что дочери для него больше не существует. И сдержал слово, до конца жизни он больше не общался ни с ней, ни с ее мужем, ни с собственными внуками. Елена не пошла против мужа и даже тай-

ком не попыталась видаться со своим ребенком — вместо этого она взяла на вооружение еще один аргумент, почему муж испортил ей жизнь: он отрезал ей возможности общения с теми, кого она вроде бы любила.

Помимо этого, он отобрал у нее все интересы. Впрочем, какие именно были у нее интересы, Елена не помнит. Кажется, она любила читать, вышивать, пробовала раз или два заниматься йогой. Она вроде любила гулять на пляже. Но несмотря на то, что они жили в прибрежном городе и у Елены была собственная машина, она несколько лет не была на набережной, так как во второй половине жизни мужу стали неинтересны такие прогулки, а поехать гулять самостоятельно ей просто не приходило в голову. Каждый день с момента знакомства на протяжении сорока пяти лет она ходила за мужем или ждала его. В одно утро, после очередного приступа раздражения на жену, он внезапно умер от сердечного приступа...

Я встретила Елену через несколько месяцев после этого события в санатории, где я отдыхала с детьми, а она — одна. Билеты туда оплатил ее сын. Из невозможности позаботиться о ней никаким другим образом, он просто отправил ее отдыхать. Это был максимум доброты и заботы, которую он способен к ней проявить. Елена была одна, совершенно потерянная. Физически достаточно еще крепкая, но не способная ни позаботиться о себе, ни проявить хоть малейший интерес к окружающей жизни, Еле-

на не горевала, не плакала, она просто была потеряна, не знала, куда идти, на что смотреть и чем себя занять. Она не могла найти себе места, потому что ее местом всю жизнь был муж. Она продолжала свое обычное функционирование в весьма ограниченном спектре эмоций и интересов, почти всегда была раздражена, недовольна, просто теперь все эти чувства ей было некому отнести. И она несла их каждому без разбора, любому человеку, начиная от соседей по столику и заканчивая медсестрами. Любому, кто соглашался хотя бы пару минут послушать ее, Елена жаловалась на плохую погоду, неуместно разодетых туристов или рассказывала фрагменты своей истории в хаотичном порядке. Вот они с мужем едут в Тунис, вот у нее в Испании была старенькая «Вольво», вот ее отец, летчик, привозит из очередной командировки куклу, вот она устраивается работать в бюро, где ее и нашел будущий муж...

За столом в ресторане, во время просмотра фильма (да, она не могла отвлечься от себя самой даже на фильм), на концертах и на экскурсиях, куда она ездила без малейшего интереса, исключительно чтобы не оставаться одной, она все бубнила и бубнила. С врачами, с медсестрами на процедурах (на которые она, кстати, исправно ходила, потому что там можно было получить хоть толику внимания), с обслуживающим персоналом и с соседями по столу, среди которых была и я, Елена ни на минуту не прерывала свои рассказы. Мы, ее собеседники,

на протяжении месяца просто видели, как Елена достает то один, то другой факт своей биографии, рандомно, часто повторяясь, без чувств, без анализа, без выводов, без связи с реальностью — просто разнообразные факты, как камни из переполненного мешка. В такой мешок не поместилось бы ничего нового, поэтому Елена совершенно ничем не интересовалась и просто пропускала чужие реплики, если кто-то пытался вставить в ее поток воспоминаний хоть какой-то комментарий или просто что-то свое. Почти месяц мы жили в соседних комнатах и обедали за одним столом, но Елена ни разу не поинтересовалась, чем я занимаюсь, откуда я, какова причина, по которой я здесь. Она не спрашивала меня ни о странах, в которых я была, ни о теме книги, которую я пишу, ни о моей семье, ни о политических взглядах или предпочтениях в литературе, кино, искусстве, ни о чем, что объединяется в простое слово «жизнь». Чужой жизнью Елена не могла заинтересоваться, ведь у нее не было своей.

Она не умела выбирать: когда ее спрашивали, на какую экскурсию она хочет поехать (это входило в стоимость путевки) — в горы, в сады или в музей, Елене было все равно, и она называла последнее из предложенного. Когда к ее столу подходил официант спросить, что она хочет заказать на обед, она растерянно оглядывалась по тарелкам соседей и чаще всего заказывала то же самое, что почтенный господин по правую руку от нее. Что из еды она любила? Даже это слишком сложный вопрос.