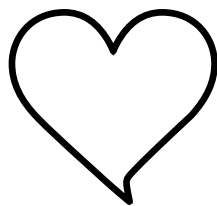



БАРРИ ДЕВЕНПОРТ

ИСКУССТВО БЫТЬ *вместе*

20 диалогов для пар,
которые сближают



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Д25

Barrie Davenport
201 Relationship Questions: The Couple's Guide to Building
Trust and Emotional Intimacy

Translated and published
by Bombora Publishers/EKSMO Publishing House
with permission from WEBNOSIS LLC. This translated work
is based on 201 Relationship Questions: The Couple's Guide
to Building Trust and Emotional Intimacy
. © 2015 Barrie Davenport. All Rights Reserved.
WEBNOSIS LLC is not affiliated Bombora Publishers/
EKSMO Publishing House or responsible for the quality
of this translated work. Translation arrangement
managed RussoRights LLC on behalf of WEBNOSIS LLC.

Девенпорт, Барри.

Д25 Искусство быть вместе. 20 диалогов для пар, которые сближают / Барри Девенпорт ; [перевод с английского Т. Ю. Глазковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Практика осознанности. Книги, которые помогут навести порядок в мыслях, чувствах и поступках).

ISBN 978-5-04-236179-1

Книга от автора бестселлера «Осознанные отношения». Коуч Барри Девенпорт сформулировала вопросы для пар по 20 разным темам. Они помогут услышать друг друга по-настоящему, создать безопасное пространство для откровенности и сделать отношения гармоничнее день за днем.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

© Глазкова Т.Ю., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-236179-1

Содержание

Введение.....	7
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Чувство любви.....	21
ГЛАВА ВТОРАЯ. Уважение и доброта.....	31
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Общение.....	39
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Эмоциональные потребности.....	49
ГЛАВА ПЯТАЯ. Личные границы.....	59
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Секс и нежность.....	69
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Эмоциональная близость.....	79
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Личные привычки.....	89
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Разногласия и различия.....	97
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Травмы прошлого.....	107
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. Время вместе и наедине.....	117
ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. Дружба.....	125

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. Родственники	133
ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. Духовная жизнь и ценности.....	143
ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ. Здоровье и фитнес....	151
ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ. Работа.....	159
ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ. Дети и родительские обязанности	167
ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ. Деньги	175
ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ. Жизненные кризисы.....	183
ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ. Цели и мечты	193
Заключение.....	201
Ресурсы.....	213

ВВЕДЕНИЕ

Начало любви — позволить тем, кого мы любим, быть другими. А не подгонять их под соответствие нашим собственным образам. Иначе мы будем любить только свое собственное в них отражение.

Томас Мертон

Задумайтесь на мгновение: с чего начались ваши любовные отношения? Было ли это, как пишет Мертон, желанием найти собственное отражение? Надеялись ли вы найти того единственного, кто дополнит вас и удовлетворит ваши потребности? А может быть, вы искали того, кто наконец-то сделает вас счастливым? Каковы были ваши ожидания от любви и от человека, который сейчас рядом с вами?

Чаще всего мы начинаем любовные отношения потому, что... мы влюбляемся. Нас волшебным образом тянет к этому прекрасному человеку, который

ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ

кажется нам идеальным и одно присутствие которого заставляет нас таять от томного желания. Мы редко задумываемся о том, почему нас так влечет к нему. Найдя любовь, мы слишком блаженно счастливы, чтобы анализировать причины своей удачи. Однако за мощными, химически обусловленными чувствами влечения и любви стоят более приземленные желания — обрести эмоциональную близость, чувство защищенности и привязанности.

Еще не так давно романтический союз при удачном стечении обстоятельств неизбежно приводил к браку — договору, который гарантировал некоторую финансовую стабильность, респектабельность и, будем надеяться, потомство. Любовь и сексуальное влечение были опциональны. Сегодня большинство пар рассматривают брак как союз равных между собой людей, основанный на взаимной любви и уважении. Вместо того чтобы воспроизводить уникальные, основанные на гендере роли, как это было в союзах всего 50 лет назад, большинство современных браков строятся на гибком распределении обязанностей, дружеском партнерстве и сексуальном влечении. Эти изменившиеся взгляды на брак проложили путь к принятию добрачного сожительства и разнообразию жизненных моделей для всех любовных союзов.

Более того, брак как институт уже стал необязательным: все больше людей откладывают его или во-

ВВЕДЕНИЕ

обще предпочитают жить вместе без регистрации. Согласно данным Исследовательского центра Пью, средний возраст вступления в брак в начале 1980-х годов в США составлял 25 лет для мужчин и 22 года для женщин. Однако в 2011 году средний возраст для первого брака достиг рекордных 29 лет для мужчин и 27 лет для женщин. В отчете Пью также было установлено, что пары больше не чувствуют необходимости вступать в брак, чтобы стать родителями, а доступность других стилей жизни, таких как жизнь в одиночку или с партнером, способствует отсрочке брака. Большинство разведенных людей предпочитают избегать повторного брака. Лишь 29% мужчин и женщин, уже состоявших в браке ранее, заявили, что готовы снова отправиться к алтарю.

Но какое отношение все эти статистические данные и меняющиеся взгляды на любовь и брак имеют к вашим серьезным отношениям? Важный вывод здесь заключается в том, что отношения в паре больше не определяются удобством и традиционными ролями. Женаты вы, живете вместе или просто встречаетесь — вы можете создать глубоко удовлетворяющую обоим связь, основанную на любви, сексуальном влечении, дружбе, близости и взаимном уважении. Пребывание в стабильных, близких отношениях действительно делает жизнь более полноценной. Согласно исследованию Корнеллского университета, люди, состоящие в таких отношениях,

ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ

живут дольше, в целом счастливее и, как правило, накапливают больше богатства. Самые крепкие обязательства друг перед другом порождают наибольшее удовлетворение.

Но если близость и уважение в паре делают нас счастливыми, почему же отношения так часто бывают трудными и болезненными? Почему мы обижаем и принижаем того единственного человека, которого должны любить больше всех? Почему мы ссоримся с ним и дистанцируемся от него? Сейчас у нас больше свободы, чем когда-либо, чтобы наслаждаться здоровыми отношениями с партнером, но мы, кажется, не в состоянии перестать конфликтовать со своими возлюбленными. Тот самый человек, чей взгляд когда-то заставлял вас трепетать от страсти, теперь нажимает на все больные точки и сводит с ума.

Мне кажется ироничным, что мы проходим многочасовое обучение, чтобы водить машину, и сидим много лет за партой, чтобы получить диплом и приобрести профессию, но когда дело доходит до самой важной части нашей жизни — наших любовных отношений, — не предполагается и не требуется никакой подготовки. Никто не учит нас, как быть хорошим партнером, как сохранять душевную близость и как мудро разрешать разногласия. Мы слепо ныряем в отношения, как глупцы, уверенные, что любовь победит все.

ВВЕДЕНИЕ

Если нам повезло, у нас были хорошие примеры для подражания в лице наших родителей, но даже в этом случае наши собственные отношения имеют свои уникальные нюансы, проблемы и шероховатости. Как только первоначальная влюбленность проходит, у нас оказывается слишком мало навыков, чтобы сглаживать эти шероховатости и сохранять тепло и радость в отношениях. Со временем многие пары оказываются в разных углах комнаты, хмуро поглядывая друг на друга издали. Это уж точно не то, о чем мы мечтали, когда впервые встретились с нашим возлюбленным взглядами и наши сердца потянулись навстречу друг другу.

Все проблемы в отношениях сводятся к одному — отсутствию эмпатического общения. Будь то разногласия из-за денег, секса, детей, проявлений нежности, карьеры или любой другой причины для ссор и обид — если мы не сообщаем о своих потребностях и не обсуждаем различия в языке любви, неминуемо наступает разлад. Вы через это проходили. Я тоже. Мы существа, склонные охранять свою территорию, даже с самыми близкими партнерами. Мы хотим защитить то, что принадлежит нам — эмоционально, психологически и физически, — часто за счет тех, кого любим больше всего. Близкие, здоровые отношения требуют отказа от части этой нашей «территории» и признания того, что потребности и чувства другого человека так же важны, как и наши собственные.

Уже одно только совместное проживание на одной территории дает обильную пищу для раздражения и конфликтов. В начале романа брошенные на полу боксерские шорты кажутся милыми. А идея нагреть комнату до 26 градусов — просто восхитительной. Но постепенно привычки партнера начинают вызывать если не презрение, то огромное раздражение. Добавьте к этому стрессы, связанные с детьми, финансами и карьерой, — а также огромные различия в том, как мужчины и женщины воспринимают мир, — и становится чудом, что кто-то из нас вообще ухитряется сохранить отношения.

Сама по себе интимная связь — это живой, дышащий организм, о котором нужно заботиться ежедневно, ставя его выше наших собственных индивидуальных потребностей или обид. Если вы хотите, чтобы ваши отношения сложились, вы оба должны работать над ними и беречь их. Но этот процесс не может быть односторонним. Мы должны говорить о том, что нас беспокоит, чего мы хотим друг от друга, о наших мечтах и разочарованиях. И мы должны слушать, действительно слушать, что говорит наш любимый человек, чтобы он или она чувствовали, что их слышат и понимают.

Без сомнения, ваш брак или партнерство — САМАЯ ценная часть вашей жизни. Если это не так, то нужно задуматься о том, что же нужно изменить в вашей жизни. Он должен быть на первом месте,

ВВЕДЕНИЕ

должен быть главнее работы, хобби, всей родни и — да — даже ваших детей. Вы, как пара, являетесь центром вашей семьи, и если пара не сильна, то и семья не сильна. Оба партнера должны стремиться к тому, чтобы их отношения были самым важным в жизни. Это стремление не может держаться на пустых словах. Оно должно быть осознано вами обоими и проявляться в ваших ежедневных, даже ежечасных решениях и поступках, направленных на сохранение здоровья и процветания отношений.

Чтобы быть хорошими хранителями отношений, мы должны на время отложить в сторону личные потребности, чтобы укрепить нашу связь, пока какие-либо разногласия не разорвали нас на части. Мы не можем позволить общению скатиться до колкостей, ухода в глухую оборону или отстаивания своей правоты ради защиты своего эго. Проявляя определенную долю самообладания, даже когда нас захлестывают сильные эмоции, мы создаем безопасное пространство для открытого общения, взаимопонимания и более глубокой связи.

Нью-йоркский терапевт по отношениям Харриет Паппенхайм в статье для моего блога *Live Bold and Bloom* подчеркивает следующее:

«В первую очередь, вам нужно стать экспертом по своему партнеру. Что заставляет вашего партнера чувствовать себя в безопасности? Что может его/ее расстроить? Что его/ее утешает? Попро-

буйте вспомнить последний раз, когда у вас был какой-то конфликт или размолвка. Как отреагировал ваш партнер? Что могло бы его/ее успокоить? Настоящая близость может существовать только между людьми, которые очень хорошо знают друг друга. Со временем каждый из вас будет точно знать, как утешить другого в любой ситуации».

Самые успешные, близкие отношения предполагают проактивное общение еще до того, как возник конфликт. Каким бы натянутым или неловким это ни казалось, регулярные встречи с вашим супругом или партнером, во время которых вы будете задавать вопросы и узнавать друг о друге больше, уберегут ваши отношения от болезненных стычек и, более того, создадут новый уровень близости между вами. В своей коучинговой практике, чтобы помочь клиентам раскрыть их сокровенные желания, потребности и страхи, я регулярно использую глубинные вопросы. Они заставляют нас заглянуть внутрь себя в поисках ответа, что порождает моменты глубокого прозрения, самопознания и личностного роста.

В контексте отношений взаимный обмен подобными вопросами приносит схожую пользу: он позволяет партнерам участвовать в процессе осознания и роста друг друга. Что еще важнее, внимательно и без гнева выслушивая партнера, вы начинаете лучше понимать его истинные мотивы, страхи, душевную боль, стремления и разочарования. Вы дарите

ВВЕДЕНИЕ

друг другу безопасное пространство, чтобы быть абсолютно открытыми и подлинными, что в конечном счете сближает вас и укрепляет вашу связь.

Как работать с этими вопросами

Если вы читаете эту книгу в одиночку, я настоятельно рекомендую вам предложить партнеру прочитать ее вместе. Пусть это станет вашим общим проектом, который вы воплотите в жизнь командой. Важно, чтобы вы оба подошли к этой работе с осознанной целью укрепить и защитить ваши отношения, сделать их более близкими и лучше узнать друг друга. Эти вопросы могут быть забавными, поучительными и глубоко трогательными. Вы удивитесь, как много нового откроете в себе и друг в друге.

Вам также предстоит столкнуться с необходимостью изменить кое-что в своем поведении, привычках и словах. Ваши вопросы выявят неудовлетворенные потребности и желаемые изменения в поведении с обеих сторон. Вам нужно будет обсудить эти потребности и просьбы, а также то, что каждый из вас готов изменить или учесть ради другого. Возможно, какие-то потребности вы не сможете удовлетворить, а от каких-то изменений откажетесь — это потребует честного и открытого