

КАТЕРИНА СУРАТОВА

# БЛИЗОСТЬ

УЗНАТЬ СЕБЯ,  
ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА,  
ПОЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ

✦ ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ

✦ РАЗВИТИЕ САМОЦЕННОСТИ

✦ ВЫХОД ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ

✦ ОБРЕТЕНИЕ ОПОР В ЖИЗНИ



Умный тренинг, меняющий жизнь

Умный тренинг, меняющий жизнь

Екатерина Суратова

**Близость. Узнать себя, понять  
друг друга, полюбить жизнь**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.963

ББК 88.6

## **Суратова Е. С.**

Близость. Узнать себя, понять друг друга, полюбить жизнь /  
Е. С. Суратова — «Издательство АСТ», 2023 — (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. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-158917-2

© Суратова Е. С., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

Предисловие	7
Часть первая	9
История 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Катерина Суратова**  
**Близость**  
*Узнать себя, понять друг*  
*друга, полюбить жизнь*

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 Е., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

\* \* \*

## 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 проживать 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. Прислушивайтесь 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 глубококом восприятии и осознании жизни, отношений и себя самого.

*Р. 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, путается 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, вглядываясь 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 аргументы, 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 тайком не попыталась видиться 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, Елена 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. Ведь чтобы любить, надо быть: выбирать, что бережно хранить, а что отпустить за ненадобностью, бережно складывать прожитое во внутренний мир и постоянно наводить там порядок. Елена же просто тащила тяжелый мешок с камнями, постоянно пытаюсь раздать его груз окружающим. К сожалению, даже при всем желании я, ни как психолог, ни как человек, не смогла бы ей помочь. Рядом с Еленой постоянно возникало всепоглощающее чувство пустоты, беспомощности и незначимости. Ощущение, что тебя не существует. Не существует для нее, как не существует для нее и самой себя.

Через месяц мы просто разъехались. Что Елена будет делать дальше с собственной жизнью, я не знаю. Ходить по врачам и ремонтникам, искать собеседников среди соседей и случайных прохожих на улице. Сможет ли кто-то ее полюбить или хотя бы услышать, если она не слышит сама себя? В этих ее бесконечных историях нет ее чувств, ее мыслей, нет выводов и абсолютно никакого, даже для нее самой, смысла. Однажды Елена сказала мне по секрету,

что она спросила Бога: «Для чего мне пришлось пережить все это?» Бог не ответил.

Было ли в ее жизни что-то хорошее? Был крабовый салат, были красивые (предположительно) закаты в Португалии, было двое детей. Иногда был блюз. Иногда немного вина. Было много ссор и претензий, которых никто не услышал. Со временем ничего этого не осталось. Только разрозненные факты и пустой взгляд в поисках любого человека, который готов ее выслушать, чтобы хотя бы ненадолго заглушить пугающую тишину.

Я начала повествование с самой тяжелой истории из тех, что вы встретите в этой книге, чтобы сразу показать первостепенную важность отношений человека с самим собой. Чтобы сразу разобраться, какое место в жизни отведено отношениям и какое основное условие необходимо, чтобы эти отношения были счастливыми. История Елены поучительна: она демонстрирует крайнюю степень отсутствия интереса к себе и связи со своим внутренним миром. Так бывает, когда человек не находит опору в себе и утрачивает интерес к содержанию своей личности и собственной жизни, а вместо этого делает ставку исключительно на отношения. Но если мы не интересны сами себе, то не сможем быть интересным другому. Мы и сами не можем заинтересоваться другим и узнать его по-настоящему, поскольку озабочены только получением любви или хотя бы какого-нибудь внимания.

Мне ничего не известно о муже Елены, о том, как он жил, чего боялся, о чем мечтал и какие у него были ценности. Это неизвестно и Елене, она не может рассказать о нем ничего, кроме того, что у него был скверный характер, он был беспринципным и испортил ей жизнь. Вся история ее брака – это история надежды, что ее заметят, полюбят или хотя бы просто увидят. Надежды на то, что она сможет почувствовать себя значимой и начать однажды жить в полную силу. Но если мы не способны сами давать себе внимание, поддержку, распознавать и уважать свои чувства, эту внутреннюю работу за нас никто не сделает.



*Если родитель не любит ребенка, ребенок не перестает любить родителей, он перестает любить самого себя.*

Проблема отсутствия интереса к себе, конечно же, корнями уходит в детство. Любовь и внимание значимых взрослых, прежде всего родителей, – это психологическая пища для ребенка. Без любви и интереса, без одобрения и поддержки ребенок будет расти физически, но не будет развиваться эмоционально. Никто не приходит в этот мир с врожденным пониманием своих чувств, со способностью распознавать, уважать и выражать свои эмоции, с осознанием своих целей и умением опираться на себя в их достижении. Никто не родился с готовым ответом на вопросы: кто я? чем я хочу заниматься и как я хочу это делать? что приносит мне радость? в чем я ощущаю смысл? Все это психологические навыки, формирующиеся по мере взросления. С некоторыми из них нам помогли разобраться родители, но большую часть мы постепенно приобретаем уже во взрослой жизни.

Если родители рано оттолкнули ребенка, не дали ему эмоциональной поддержки и не проявляли интереса к его индивидуальности (а еще хуже – обесценивали ее), не разглядели его уникальный характер и не помогли ему адаптироваться в мире, у такого человека не будет интереса к себе. Единственная сила, которая будет двигать им, – это желание, чтобы его любили. Тот самый неудовлетворенный голод из детства. Но парадоксальным образом такой человек находит вокруг лишь тех, кто, подобно родителям, будет игнорировать или отталкивать его. Других в бесконечном потоке людей он просто не сможет увидеть и полюбить, ведь у него есть только один опыт отношений – тот, что он вынес из семьи. То, как мы строим отношения, как позиционируем себя в них, кого выбираем в партнеры и друзья и как определяем свое место в

паре – важный психологический навык, нейронная сеть, сформированная в детско-родительских отношениях. Можно ли это исправить?

Да, можно. По крайней мере, частично. Но для этого надо не искать идеального другого и тем более не цепляться мертвой хваткой за кого попало, а работать над отношениями с собой. Потому что все детско-родительские дефициты у взрослого человека проявлены внутренним диалогом, который каждый из нас ведет у себя в голове, зачастую сам того не замечая. То, что в детстве было моделью отношений со значимым взрослым, теперь стало моделью внутренних отношений с собой. Мы так же, как когда-то родитель или другой близкий из нашего окружения, ругаем себя или игнорируем собственные потребности, сравниваем себя с другими, жестко обесцениваем. По сути, мы испытываем весь спектр чувств, который переживали, будучи ребенком. Вот эту внутреннюю динамику и надо, прежде всего, заметить, а затем начать постепенно и осознанно менять:

- научиться слушать и понимать себя;
- учитывать себя;
- размещать в своей жизни «нравится»;
- напоминать себе, зачем я делаю то или иное дело;
- привыкнуть соотноситься с собой и ориентироваться на себя;
- осознанно размещать в своей жизни ценности;
- помогать себе проживать сложные периоды;
- замечать себя в печали;
- давать себе отдых, когда устал.

А все внешние отношения с друзьями, начальниками, коллегами, близкими, любовниками, супругами и случайными людьми уже складываются по той схеме, которая лежит у нас внутри и проявлена в отношениях с собой. Никто никогда не проявит глубокого и устойчивого интереса к нашей личности, если мы не интересны сами себе. Не возникнет стабильного уважения и доброго отношения к тому человеку, кто не транслирует другим такое внимательное отношение к самому себе. Это в общем-то очень простой принцип: тем, как мы относимся к себе, мы показываем всем людям вокруг, как нужно/можно относиться к нам.



*Истинная сущность близких отношений заключается в том, что они никогда не бывают лучше отношения к самому себе.*  
Джеймс Холлис

Людам, особенно тем, кто не обращает на себя внимания, свойственна одна очень опасная и инфантильная фантазия. Они думают, что стоит только встретить кого-то правильного («половинка», «кармическая связь», предначертан судьбой), и сразу жизнь засияет яркими огнями, наполнится смыслом и радостью. Это не так. В действительности, когда начинаются отношения, всего содержания нашей внутренней жизни становится в два раза больше. Было много фрустрации и тревоги – значит она будет увеличиваться. Было много сомнений, сожалений и комплексов – в двойном объеме теперь будем страдать от них. Все, чем ваш внутренний мир был заполнен до отношений, удваивается. Если вы чувствовали себя покинутым и оставленным, то продолжите так себя чувствовать, только теперь будете ощущать отвержение именно со стороны партнера. Иногда отношения обнаруживают даже напряжение и комплексы, которых не было без отношений, точнее, которые вам удавалось не замечать. Появляется партнер, и появляется конкуренция (если вы в себе не уверены), возникают претензии (теперь дефициты есть к кому «привязать»), появляется тревога уже не только за себя, но и за другого. Возможно, какие-то проблемы исчезают, но на их месте возникают другие сложности, с которыми также надо разбираться, однако теперь все усложняется, потому что прихо-

дится учитывать еще интересы, характер, привычки партнера – это новые бытовые излишки, на которые тоже уходит много энергии.

Но справедливо и обратное: если вы были спокойны и счастливы до появления партнера или вне зависимости от его наличия, то эти состояния тоже удваиваются. Если ваша жизнь была яркой, интересной, наполненной смыслом, то вы встречаете соответствующего партнера. То есть смысл и яркость тоже удваиваются. И тогда бытовые издержки (которые всегда присутствуют там, где уживаются две личности) с лихвой окупаются глубиной и наполненностью, которую приобретает ваша совместная жизнь.



*Лучший способ усовершенствовать свои отношения с другими  
– максимально полно осознать свое отношение к себе.  
Джеймс Холлис. «Грезы об Эдеме.  
В поисках доброго волшебника»*

Фантазия об «идеальном партнере» и «половинке» опасна еще и тем, что на деле нам может встретиться кто попал, ведь, одержимые жадой, мы просто не способны соотнестись с другим и увидеть, насколько реально он нам подходит, что ценного может принести в нашу жизнь. Мы автоматом наделяем его образом «того самого», а потом начинаем страдать от несовпадений и называть это своей жизненной ношей и тяжелой судьбой. Если мы убеждены, что появление другого наладит нашу жизнь, наполнит ее смыслом и содержанием, сделает ее более легкой, интересной и радостной, это означает, что мы не способны по-настоящему увидеть другого человека, а соотносимся только со своей фантазией. Мы видим всех потенциальных партнеров через призму своей внутренней жажды внимания, любви и хорошей жизни. И чаще всего хватаемся за первого встречного, которого впоследствии обвиним в своей тяжелой судьбе. Именно это произошло с Еленой. Подходил ли ей ее муж? В чем они совпадали, а где надо было бы поработать над своими характерами? Я не знаю, но очевидно, никто из них не задавал себе этого вопроса.

Значит ли это, что надо быть «полностью проработанным», прежде чем вступать в отношения? Конечно, нет. Во-первых, нет такой точки – «полностью проработанный». Жизнь – это не бег из точки А в точку Б. В жизни случаются падения и подъемы, кризисы и спокойные устойчивые периоды, моменты уязвимости и дни, когда сил столько, что вы могли бы даже кому-нибудь их одолжить. Чтобы быть в отношениях и проживать их счастливо, надо просто быть в постоянных отношениях с собой. Иметь привычку соотноситься с собой, регулярно заглядывать в свой внутренний мир и наводить там порядок. Понимать, что мне важно, а что нет, что я люблю, а что совсем не нравится, куда я иду, чего хочу, какие качества необходимо в себе развивать. К чему я стремлюсь, что мне соответствует. Каким я вижу себя через год или через пять лет. Многие люди, вступившие в отношения в ранней юности, когда в силу возраста еще не могла сформироваться привычка соотноситься с собой, в середине жизни начинают ощущать себя полностью потерянными, не понимают, как они оказались с этим партнером, и лишь тогда начинают обращать внимание на себя. Это не страшно, здесь требуется та же активность и то же внимание – вы постепенно устанавливаете связь с собой, и тогда даже устоявшиеся отношения меняются к лучшему, а все кризисы преодолеваются легче. Вы обнаруживаете, что даже скучные и неосознанные отношения расцветают и меняются эквивалентно изменениям в ваших отношениях с собой. Как только вы становитесь себе интереснее, вам становится интереснее и ваш партнер.

В конце концов, самое ценное, что вы привносите в отношения, – это ваша уникальная личностная волна, ваши взгляды на мир и ценности, ваш неповторимый опыт и жизненная философия, ваша внутренняя ценность и красота. Все это расцветает и приумножается

из аналогичных характеристик личности другого, кто обладает своим набором, сочетающимся с вашим и представляющим ценность для вас. Так две судьбы, две индивидуальности творят общую уникально красивую историю, в которой каждый растет и обогащается. Но чтобы эта магия стала возможной, мы должны постоянно ухаживать за своим внутренним содержанием. Соотносить его с жизнью, с отношениями, а там, где необходимо, – менять.



*Берегитесь исключительной и безрассудной привязанности к другому; она вовсе не является, как это часто кажется, примером абсолютной любви. Такая замкнутая на себе и питающаяся собою любовь, не нуждающаяся в других и ничего им не дающая, обречена на саморазрушение.*

*Ирвин Ялом.*

*«Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы»*

Конечно, возможность не делать все ставки на отношения и опираться на себя зависит от тяжести изначального нарушения – от степени дефицита любви и увиденности, который мы несем с детства. В случае Елены внутренний дефицит был слишком большой. В психоанализе подобное состояние называется дефицитарным нарциссизмом. Говоря проще, полная неспособность обратить внимание на самого себя. Но, спешу успокоить вас, это довольно редкое состояние. И если вы держите в руках эту книгу, это уже говорит о том, что вы задумываетесь о возможности качественного улучшения своей жизни и не делаете все ставки на партнера. Конечно, мы хотим проживать отношения радостно. И если вы способны обратить внимание на себя – значит, эта цель достижима для вас.

## ПРАКТИКА

Прямо сейчас задайте себе вопросы и продолжайте задавать их себе ежедневно.

- Увидел ли я себя сегодня? Уделил ли я внимание своим чувствам и настроению?
- Что в сегодняшнем дне было для меня особенно сложно? А что – особенно важно?
- Проживал(а) ли я «нравится»? Чувствовал(а) ли я, что жить мою жизнь – в сущности, хорошо?

---

Каждый из нас входит во взрослую жизнь, практически ничего о себе не зная. Чтобы узнать себя, нам нужен опыт отношений и опыт одиночества. Опыт самоосмысления, детализации своих желаний, опыт комфорта и дискомфорта, чтобы понять, где зоны роста, где места отдыха и что нам категорически не подходит. Для того чтобы мы могли получать этот опыт и, опираясь на него, двигаясь к все более счастливой жизни, у нас должно быть место, куда мы будем складывать все эти переживания. И это место – наше Я. И этому Я надо уделять время и внимание.

Контакт со своим Я является базой для любых отношений на протяжении нашей жизни.

Пока ребенок растет, его внимание в большей степени сконцентрировано на родителях, чем на себе. Поскольку распознать состояние родителя для выживания гораздо важнее, чем понимать самого себя, ребенок ориентируется на них, подстраивается под среду, узнает, что от него требуется, чтобы заполучить одобрение или любовь. Поэтому само умение уделять внимание другим развивается гораздо раньше и сильнее, чем способность понимать себя. Эволюционно понимание себя – это второстепенная задача. Чтобы выжить физически, гораздо важнее вовремя распознать опасность вовне, поэтому этот навык (внимание к другому, к внешнему)

развит у каждого человека значительно лучше, чем внимание к самому себе. Хотя мы говорим не о выживании, а о счастье, именно внимание к себе становится основной задачей.



*Различие между любовью и невротической потребностью в любви заключается в том, что главным в любви является само чувство привязанности, в то время как у невротика первичное чувство – потребность в обретении уверенности и спокойствия, а иллюзия любви – лишь вторичное.*  
*Карен Хорни*

Когда мы выходим из родительской семьи и начинаем строить отношения с другими условно взрослыми людьми, мы продолжаем практиковать детский фокус внимания. Он срабатывает автоматически – для того чтобы увлечься другим, нам ничего не нужно делать. Мы легко распознаем состояние другого, считываем его слабые точки, обучаемся манипулировать, подстраиваться, смотреть на себя его глазами и выдавать то, что могло бы ему понравиться, или то, что вызовет у него эмоции (обиду, гнев или интерес). Все это умеет ребенок уже в самом раннем возрасте, причем делает это совершенно автоматически, неосмысленно. И тот же фокус внимания срабатывает во взрослой жизни, если мы не натренировали другой осознанными усилиями. Тем временем, чтобы увлечься самим собой и поддерживать этот интерес, необходимо немало усилий. Этот фокус внимания никогда не имеется у нас априори, постепенное его приобретение и называется взрослением в психологическом смысле этого слова. Как мы себя чувствуем, как можем выразить свое состояние, подходит ли нам что-то или нет, где границы наших возможностей, чего мы хотим и все остальное, – это область большого исследования. Можно сказать, исследования длинной в жизнь.

Наше совершенствование в искусстве различать сигналы внутреннего мира и выражать их и является совершенствованием в искусстве строить отношения с окружающими, и в целом – в искусстве жить. Узнавание себя и восполнение дефицитов, полученных в родительской семье, является нашей основной психологической задачей. Это сложно. Но усилия, потраченные на это, всегда окупаются. Мы начинаем чувствовать опору в себе, видеть и ценить свою уникальность, обретаем постепенно собственный способ жить. Наша жизнь перестает быть хаосом случайностей и бесконтрольных ситуаций, она становится следствием решений, принятых нами в глубоком соотношении с собой. Она становится не какой-то случайно мне выпавшей, а именно «моей жизнью». Наши отношения перестают быть следствием чужого сложного характера, дурного нрава партнера, следствием собственной слабости и неустойчивого настроения. Они становятся результатом моих вложений, «моим выбором» быть именно здесь, именно так, именно с этим человеком.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.