

# Я, ТЫ И ТО, ЧТО МЕЖДУ НАМИ

МЭТТ И САРА ДЭВИС



Эмоциональная близость  
и сексуальное влечение вначале и навсегда

перевод Киры Бугаевой

МИОО

**Мэтт Дэвис  
Сара Дэвис**

**Я, ты и то, что между  
нами. Эмоциональная  
близость и сексуальное  
влечение вначале и навсегда**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Психология МИФ.  
Главные книги о любви»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70134145](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70134145)*

*Мэтт и Сара Дэвис. Я, ты и то, что между нами. Эмоциональная  
близость и сексуальное влечение вначале и навсегда: Манн, Иванов и*

*Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785002142675*

**Аннотация**

**Мэтт и Сара Дэвис, супруги и психотерапевты с 10-летним опытом, предлагают множество вдохновляющих практик для сохранения любви в паре и превращения отношений в источник радости.**

Когда мы влюбляемся, отношения кажутся такими простыми и воодушевляющими. Как же сохранить это чувство близости и взаимопонимания на протяжении долгого времени? И как подготовиться к отношениям, чтобы они были именно такими?

Психотерапевты Мэтт и Сара Дэвис считают: сохранить здоровые и приносящие удовольствие отношения поможет забота о «третьем теле». Это пространство между двумя людьми и вместе с тем синергетический эффект, придающий энергию и жизненную силу отношениям и каждому партнеру в отдельности.

Мэтт и Сара Дэвис как супруги сами преодолели немало трудностей в совместной жизни и теперь готовы помочь вам создать здоровые романтические отношения, которые выдержат испытание временем. Авторы делятся своим личным опытом поддержания отношений и методами, основанными на научных исследованиях, которые помогли им спасти свой брак.

Независимо от того, состоите вы в браке уже несколько десятилетий, только встретили любимого человека или еще ищете его, в этой книге вы найдете инструменты, которые помогут подпитывать пространство между вами и сделать отношения доверительными, близкими, яркими.

### **Для кого книга**

Для тех, кто сталкивается с проблемами в отношениях и хочет быть счастливым. Книга подойдет и тем, кто давно в браке, и тем, кто только встретил любимого человека, и тем, кто еще ищет его.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение	6
Часть 1. Два человека сближаются	18
1. Взаимное притяжение и наш поиск того самого «единственного» человека	18
2. Разбираемся с сексом и желаниями	43
Часть 2. Строительные блоки отношений	69
3. Коммуникация	69
Конец ознакомительного фрагмента.	84

# **Мэтт и Сара Дэвис**

# **Я, ты и то, что между нами.**

# **Эмоциональная близость**

# **и сексуальное влечение**

# **вначале и навсегда**

*Все права защищены.*

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

© Matt and Sarah Davies 2023

This edition is published by arrangement with The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

**\* \* \***

*Посвящается Рай.*

*Пусть жизнь будет наполнена любовью*

# Введение

Любить и быть любимым. Разве не к этому все мы стремимся? Это знак, что жизнь хорошо устроена. Мы хотим процветать, подпитываться энергией от отношений с самым близким человеком.

Любовь – это работа, совершаемая по доброй воле. Это готовность видеть ближнего в позитивном свете, улавливать скрытое за словами и действиями, которые подчас раздражают. Это готовность понять личные трудности и жизненные устремления, осветить путь, когда человек не может сделать это сам. Начиная новые отношения, мы делаем шаг в неизвестность. Нам неведомо, куда они приведут. В любви важны сам процесс и получение опыта.

Близость с другим человеком дает много возможностей: жить вместе в любви и радости, полной жизнью, приносящей удовлетворение, чувствовать единение с партнером и людьми в целом. Правильно выстроенные отношения прекрасны. Посвящая себя любви, мы даем возможность действовать химии, стремимся наладить баланс и взаимопонимание с партнером.

Иногда мы сбиваемся с ритма, и для решения проблем требуются усилия, благодаря чему отношения становятся подлинными, честными и открытыми. С возвращением гармонии они меняются к лучшему.

Сама структура отношений поддерживает нас в движении и побуждает искать выход даже из тупика. Это позволяет исправлять поступки, совершенные по ошибке, находить нестандартные пути для укрепления связи друг с другом.

У этого процесса есть две стороны. Партнер может вдохновлять нас своим стремлением к многообещающей, интригующей связи, но в то же время мы понимаем, что сделать отношения такими, как виделось изначально, будет крайне сложно.

Структура отношений является необходимым условием любви.

Соединение двух влюбленных рождает качество, которое ни один из них не может проявить в одиночку. Когда мы счастливы, особенности партнера кажутся забавными и даже милыми. Мы готовы принять любые его качества и манеру поведения, поскольку настроены позитивно и способны быстро восстанавливать душевные силы. Мы ощущаем легкость, сонастроенность и взаимную эмпатию. Чувствуем, что нас заметили и оценили. Эротической подзарядки достаточно, мы сексуально удовлетворены. В такие моменты мы способны видеть сквозь туман повседневных дел истинную природу партнера, толкающую его на те или иные поступки. Многое в нем вызывает любопытство, нам интересны его ощущения и мысли. Мы чувствуем себя понятыми в более масштабном контексте жизни, включая деловую и личную. Мы настроены друг на друга, на то, чтобы ощущать себя лю-

бимыми и любить самим.

Но наступает момент, когда мы испытываем неприятные эмоции – обиду или разочарование – и не показываем их. Тогда мы действуем словно на автомате, пытаюсь отвлечь себя работой до изнеможения, разного рода зависимостями или развлечениями. Зачастую это случается непреднамеренно. Серьезное напряжение в отношениях может быть спровоцировано пренебрежением и осуждением, изменами и даже физическим или эмоциональным насилием.

Вполне естественно, что блаженство и легкость не могут длиться вечно. Из-за наших поступков или по другим причинам, но порой отношения начинают трещать по швам. В такие моменты мы чувствуем себя несчастными и жаждем возвращения привычной гармонии.

Разочарование бывает переживать труднее всего. Это больно, унижительно и обидно. Разочарование заставляет нас замкнуться в себе, ощутить одиночество и оторванность от привычного уклада жизни. Говоря в такие моменты о своих чувствах, мы становимся легкоранимыми. Сексуальной подзарядки нет, страстные некогда партнеры становятся соседями по квартире.

Отношения в современном мире – это в некотором роде испытание. Мы все становимся жертвами манипуляций, отвлекающих людей от реальных проблем, сталкиваемся с трудностями жизни в двадцать первом веке, когда каждый в первую очередь сконцентрирован на себе, своих отноше-



ях, своей семье. Мысль о том, как много требуется в партнерстве, вызывает стресс. Каждый должен быть любовником, лучшим другом, советчиком, доверенным лицом, приятелем по вечеринкам, а в некоторых случаях матерью или отцом. Реализовать все это чрезвычайно сложно.

В прошлом браки заключались по экономическим соображениям для стабильности в семье. Вы полагаете, столь долгосрочные обязательства нереалистичны, недостижимы и нежелательны? Они видятся вам пережитком прошлого? Чем-то скучным? Дискриминирующим? Подавляющим природную авантюриность человека и его стремление к новому?

В наше время можно найти партнера, проведя пальцем по экрану телефона: гендерное равенство сделало возможной игру на равных условиях. Зачем же держаться за того, кто рядом?

Традиционная модель отношений – гетеросексуальная, моногамная, предполагающая заключение брака и рождение детей – претерпевает изменения. Но больший выбор и степень свободы прямо пропорциональны ожиданиям получить все, что мы ждем от отношений. Пары и семьи, а также личности, их образующие, постоянно развиваются. Порой внешним структурам нужно время, чтобы успеть за ними.

Единой модели счастливых сексуальных отношений не существует. Отношения динамичны, изменчивы, непрерывно развиваются, а люди – существа слишком сложные. У каждого своя уникальная эмоциональная подпись, свои потребно-

сти и желания, изменяющиеся со временем, разные в разных ситуациях. Помимо отношений с другими людьми мы находимся в отношениях с собой и своим личным внутренним миром мыслей, чувств, порывов. В развитии любовной связи прослеживаются ритмы и циклы, поскольку люди меняются, привыкают и приспосабливаются к партнеру. Все это становится испытанием для отношений.

Каждый из партнеров будет иметь собственные представления об отношениях. Иногда действия партнера могут расстроить, разочаровать или стать поводом для разрыва. Порой даже незначительные сложности способны привести нас в состояние полной потерянности.

Неудовлетворенные ожидания, просьбы и желания, оставленные без ответа, часто вызывают раздражение и даже гнев. Вы можете бороться, отступать или закрываться – все зависит от жизненной позиции. Любовная сфера порождает множество конфликтов, поскольку именно успех в этой области необходим для нашего ощущения счастья в целом. Важно, что вы предпринимаете в случае конфликта.

Когда у пары затяжные трудности, она нередко обращается к помощи специалиста. Бывает, на этом настаивает один партнер, а второй не вполне согласен. Некоторым стыдно признаваться в неудачах и просить совета, в этом случае один кризис сменяется другим, время не лечит, а лишь все усложняет. Исследования показали, что может пройти шесть лет, прежде чем люди решат обратиться за помощью.

Но многие пары рассматривают вмешательство специалиста как важную составляющую совместной жизни. Если прибегнуть к терапии вовремя, шансы на выздоровление увеличиваются.

## **ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА**

Эта книга подойдет каждой паре – тем, кто вместе совсем недавно, очень давно или только готовится к серьезным отношениям, всем счастливым и несчастным. В книге предлагается практическое руководство, которое будет полезно для разного типа отношений: традиционного, гражданского брака, полигамных и открытых отношений, свободного союза. Вы можете вместе жить, находиться в отношениях на расстоянии (причем как платонических, так и сексуального характера), в браке по расчету или по любви. В каких бы отношениях вы ни состояли, в них всегда будут возникать трудности.

Отношения – всегда неизвестность. Их можно сравнить с танцем, когда партнер рано или поздно наступит вам на ногу.

## **ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ**

В этой книге мы поговорим о близких отношениях

с момента возникновения влюбленности до формирования прочной связи, основанной на любви. Вы освоите инструменты и методы для поддержания ярких отношений, наполненных любовью и сексуальностью. В качестве примеров будем использовать истории людей, с которыми работали, а также собственную.

Мы будем говорить о клиентах, не называя имен, изменив часть исходных данных, чтобы оградить от вмешательства. В каждой главе вам будут предложены упражнения для применения на практике всего прочитанного ранее.

Первая часть книги, «Два человека сближаются», посвящена пьянящему, подчас сбивающему с толку моменту возникновения первого влечения. Это может быть период влюбленности и начала сексуальных отношений. Вы сможете понять, что происходит в это время и почему вскоре накал эмоций слабеет. Узнаете о подводных камнях этого периода и о том, как их избежать. Научитесь правильно взаимодействовать с сексуальными желаниями. Мы рассмотрим бытующие мнения и укоренившиеся представления, которые впитываются как часть культуры в процессе воспитания, но впоследствии создают трудности в интимной сфере. Книга поможет изменить представление о сексе и желаниях, тем самым привнести в эту сферу легкость и удовлетворение.

Во второй части, «Строительные блоки отношений», речь пойдет об этапе, когда пара берет на себя обязательства в создаваемом союзе.

Именно тогда мы начинаем активно строить отношения, вносить изменения в свою жизнь, чтобы освободить место для партнера, обозначить границы и договориться, как и что мы будем делать вместе, как жить. Это этап, когда на первый план выходит общение и, как следствие, происходит больше разногласий и конфликтов.

Мы покажем, как и почему конфликты и коммуникативные сбои возникают в ключевых областях отношений, каковы основные факторы разрыва и как скорейшим образом исправить положение, пока ситуация не вышла из-под контроля.

Мы объясним, как изменить негативные импульсивные реакции на позитивные и продуманные ответы. Продemonстрируем вам распространенные ошибки, совершаемые парами, поможем превратить разрыв в прорыв, взглянуть иначе на установку границ, их нарушение и, как следствие, избежать измен.

В последней части книги, [«Как впустить эротику и любовь в пространство между нами»](#), мы покажем, как построить отношения, у которых будет перспектива. В последних главах вы узнаете о «третьем теле»: пространстве между двумя людьми, где они встречаются, узнают больше друг о друге, преодолевают трудности и разбираются с различиями.

Мы объясним, как найти «третье тело», его развивать и возвращать. Вы узнаете, почему важно иметь возможность иногда отдалиться от партнера и потом приблизиться к нему.

Это поможет не потерять себя на пике любовных отношений, когда два человека сливаются в единое целое. Вы научитесь раздувать пламя из искры эротического влечения и устанавливать сексуальную связь. Поймете, что личный рост является базисом для роста и развития отношений. Наконец, мы покажем, что все вышесказанное служит главной цели – развитию любви, которую вы сможете поддерживать во благо каждого из вас, отношений и жизни в целом.

## **ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ**

Как пара, которая всю жизнь трудится над построением отношений, мы постарались сделать эту книгу ярким лучом света, позволяющим разглядеть детали. Когда все идет хорошо, жизнь кажется прекрасной. У нас есть стойкая уверенность, что мы поступаем правильно и действуем заодно. Когда наступают трудные времена, мы расстраиваемся. Всевозможные техники, курсы, терапии, семинары и мастер-классы по саморазвитию и содействию, помощь и руководство, устраивающие другие пары, видятся нам неподходящими и приносящими мало пользы.

На карту поставлено многое: чем дольше длятся отношения, тем они дороже. Мы стали «экспертами», и уверенность в себе делает тяжелым признание: «Следовало предположить раньше», «Если бы можно было помочь себе, как клиентам».

После приступа самокритики мы начинаем использовать собственные методики. И один из нас приступает к решению проблемы как специалист.

К счастью, что-то удастся. Мы протягиваем друг другу руки. У нас есть опыт, надежда, устойчивость к стрессу и приверженность делу. Один из часто задаваемых себе вопросов: насколько мы можем позволить себе открыться друг другу? Обладаем ли достаточной смелостью для разрушения защитных барьеров между нами, за которые прячемся от страхов и осуждения? В любви много таинственного, это мощная связь, соединяющая две жизни. Как понять, что любишь достаточно и делаешь все правильно? Как жить в любви, которая будет созидать, а не разрушать?

Эти вопросы сопровождали нас на протяжении всего жизненного пути, потому и появилась эта книга. Мы извлекли уроки из личных взлетов и падений, тяжелых дней и страданий, горя и разочарований.

У нас были времена, когда мы ненавидели друг друга и отдалялись настолько, что могли бы с легкостью жить на разных планетах, так мало нас интересовал внутренний мир друг друга. Ссоры случались регулярно, как и более серьезные скандалы, но все же не настолько ужасные, чтобы требовалось срочно принимать меры. Это была совместная жизнь с частыми жалобами, ворчанием, раздражением, которую мы хотели бы изменить к лучшему, но не знали как. Сейчас наши отношения лучше, чем в двадцать лет с небольшим.

Да, бывает, мы ссоримся, обижаемся, спорим и делаем друг другу больно, но с легкостью выходим из всех сложных ситуаций. Мы выбираем правильный путь и находим в плохом хорошее. Мы стали более гибкими в спорах и продолжаем работать над собой. По мере того как меняется каждый из нас, меняются и отношения в целом. Это неизбежно, так и должно быть. Мы обновляемся, то же происходит и с нашей связью. Пусть читатели увидят, что и в их жизни может быть больше любви и взаимопонимания.

Проводя исследования о влиянии отношений на физическое, эмоциональное и душевное состояние, мы столкнулись с неожиданными результатами. Это связано с восприятием своего тела.

Фокус направлен на то, какие ощущения формируются в самом теле наряду с общим получением опыта. Это даст способ ощутить себя физическим существом, к которому можно «прикоснуться», в том числе эмоционально.

Восприятие собственного тела – фактор, связанный не только с физической оболочкой, но и с ощущениями от нее и с настройкой партнеров друг на друга. Наши тела, по словам психотерапевта Ника Тоттона, «умело реагируют на сложную, тонкую, противоречивую информацию и послы подсознания».

Восприятие тела включает в себя множество богатых и сложных ощущений, но это еще и невербальное общение, которое невозможно заменить словами.



Современная жизнь связана с технологиями, уводящими от осознания посылов собственного тела. По мере того как увеличивается время, проводимое у экранов, эта связь разрушается, и в результате мы не понимаем собственное тело, а оно нас.

## **НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПО ТЕМЕ РАБОТЫ: ПРИВЕДЕННЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ**

В книге много разнообразных историй, накопленных благодаря частной практике. Все имена и данные были изменены для сохранения конфиденциальности. В основной массе они представляют собой общую картину, составленную из нескольких отдельно взятых частей, упрощенных для лучшего понимания общей концепции и терапии в целом.

# Часть 1. Два человека сближаются

## 1. Взаимное притяжение и наш поиск того самого «единственного» человека

*Парадокс заключается в том, что нередко человек всю жизнь ждет появления родственной души. В конце концов человеку надоедает ждать, он решает рискнуть и сблизиться хоть с кем-то, а затем всю жизнь тратит на то, чтобы стать с этим кем-то родственными душами.*

**КРИС ДЖАМИ**

### ВЫБОР «ЕДИНСТВЕННОГО»

Иногда любовь кажется совершенно иррациональной. Когда вы встречаете кого-то и влюбляетесь, все может видеться идеальным. Вы подходите друг другу, чувствуете себя легко и непринужденно. Вас ценят, слышат, поддерживают, любят. Однако со временем в любых отношениях возникают проблемы. В кризисные моменты мы невольно задаемся вопросом: «Почему рядом со мной именно этот человек?» Спу-

стоя годы мы видим все недостатки друг друга. После ссоры нередко спрашиваем себя, что бы произошло, поступи я не так, а иначе? Как изменилась бы ситуация, будь моим партнером кто-то другой?

Существовал ли выбор? Сложились бы обстоятельства иначе, если бы рядом был, например, бывший или несостоявшийся партнер? Разве мало людей, которые могли бы подойти нам? Как же из миллиардов, живущих на планете, найти своего единственного? Это должен быть кто-то особенный или просто человек, оказавшийся в нужное время в нужном месте?

Каждые отношения помогают нам лучше узнать себя. И мы сможем измениться только тогда, когда возьмем на себя ответственность за свою жизнь. Этого не произойдет, если менять партнеров, стараясь переделать их под себя. Каков бы ни был ваш избранник, он подчеркнет в вас именно те качества, которые вы стараетесь не замечать.

## **УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА**

Иногда выбор партнера происходит интуитивно. Мы ощущаем внезапно вспыхнувшую искру, некий контакт. В других ситуациях нами овладевают неопределенность и сомнения, и может потребоваться время, чтобы возникло влечение друг к другу.

Случается почувствовать «своего» человека, когда он на-

ходится в другом конце комнаты или увидев фото в профиле на сайте знакомств. Вспыхивает внезапный интерес. И мы знаем, что это он или она. Возникает предчувствие, нас все сильнее тянет к человеку, который кажется нам необыкновенным. Появляется ощущение связи, родства, порой бывает чувство, что вы встречались раньше.

И включается наше воображение. Мы даем волю фантазии. Тут не обходится без умения видеть одно и нежелания видеть другое, наши «розовые очки» всегда при нас. Человек кажется нам особенным, мы стремимся к сближению, ждем встреч и свиданий. Пробуждается желание и начинает расти внутри нашего тела.

## **ПРИТЯЖЕНИЕ И ПОИСК «ЕДИНСТВЕННОГО»**

### *Медовый месяц*

Начало романтических отношений называют «фазой медового месяца». Это период, когда любовь особенно сильна, как и стремление постоянно быть рядом с ее предметом. Два человека становятся особенными друг для друга. Все, что делает партнер, прекрасно и чудесно. Мы восхищаемся его движениями и манерой говорить. В нашей жизни высоко вошло солнце. В такие моменты мы уверены, что это тот самый «единственный» человек. Мы ослабляем самозащиту, открываемся, впускаем его в нашу жизнь. Мир рас-

крывается для нас по-новому, ведь мы вышли за пределы прежнего эгоцентрического опыта. Это обновленное переживание своего «я» дает ощущение блаженства. Все наши чувства пробуждаются. Их спектр становится шире, картина мира перед нами играет богатством красок. Цвета кажутся ярче, еда вкуснее, закат более романтическим, и даже грязные станции подземки прекрасны.

Мы чувствуем слияние с любимым человеком и хотим разделить с ним радость пребывания в этом чудесном мире. Некоторым сексуальный опыт может давать ощущение божественного единения души и тела, при котором кажется, что «я» исчезает, рождая «мы».

Сексуальное желание разжигает любопытство. Нас невероятно тянет к предмету любви и восхищения. Пространство вокруг электризуется, даже окружающие видят наше взаимное влечение.

Притяжение завораживает, связь двух влюбленных создаст энергию, влияющую на обоих. Эротические фантазии могут стать навязчивыми. Это так называемая «безумная любовь».

Влечение к партнеру способно вызвать убеждение, что он/она «тот самый» человек, которого вы ждали всю жизнь, кто сделает вас цельным и счастливым. Эта уверенность может подкрепляться и другими факторами, например религиозными или общественными устоями, которым мы стремимся соответствовать, даже когда разделяем их не в полной ме-

ре. Делая выбор в пользу отношений, мы подчиняемся желанию, которое управляет нами.

Когда желание совпадает с мыслями, чувствами, внутренним импульсом и самоощущением, мы убеждены, что все делаем правильно. Говорим себе, что можем смело и радостно принять на себя новые обязательства. Объединенные желанием, воля и мысли становятся союзниками. Оно заполняет пространство между нами и охватывает обоих изнутри. Желание – это энтузиазм, увлекающий в воображаемое будущее, от «сейчас» к «потом». Желание наполнено надеждой. Именно в нем кроется то, что толкает на жертвы ради любимого, – надежда, вера в человека и полное доверие ему.

### *Динамика сексуального влечения*

Как правило, мы ищем партнера, чей образ жизни и ценности схожи с нашими. Желая понимания и защищенности, стремимся найти родственную душу с близкими нам интересами и взглядами.

Часто именно схожесть становится главным критерием при выборе партнера. Однако существует внутренняя сила притяжения, которой нет объяснения. Если возникает сексуальное влечение, происходящее становится более понятным. Человек может казаться притягательным по разным причинам. Это могут быть как сходства, так и различия.

Нередко желание рождается из-за действия полярных сил. Между людьми возникает подобие электрического разряда,

противоположности притягиваются. Иногда вы можете даже не осознавать, что привлекает вас в человеке. В других случаях замечаете нечто необычное, вызывающее интерес. Порой качества партнера подчеркивают и показывают в новом свете ваши собственные свойства. Например, в доме вашей возлюбленной царит порядок, граничащий с педантичностью, обстановка минималистична. А вы живете в творческом беспорядке, в окружении множества вещей. И вот вы перенимаете друг у друга привычки и образ жизни: один становится более собранным, другая расслабляется и избавляется от педантичности. Вам кажется, что она создана для вас, поскольку обладает тем, чего вам не хватает. Она способна упорядочить вашу жизнь, и вам в этом видится предел мечтаний. В свою очередь, партнерша будет очарована вашей творческой натурой и умением жить беззаботно, что для нее невыносимо, но она бы с радостью это переняла.

Качества характера проявляются через противоположные свойства. Человек получает, лишь предоставив взамен обратное по заряженности. Контрасты определяют друг друга. В приведенном выше примере порядок подчеркивает его отсутствие. Там, где присутствует собранность, есть и противоположное – неорганизованность. Полярность может быть и в характере одного человека. Нам часто приходится иметь дело с внутренними конфликтами: в душе идет борьба между обаянием и сварливостью, легкомыслием и серьезностью, желанием сделать широкий жест и расчетливостью, смелостью

стью и робостью, застенчивостью и общительностью, радостью и грустью. Из двух вариантов мы выбираем один, этот выбор и формирует нашу личность. Предпочтения оформились давно, в первые годы жизни, как естественный способ существования в семье. Человек, стремящийся к порядку, возможно, вырос в доме, где царил хаос. Противоположная позиция дает возможность получить новый опыт. Тот, кого воспитывали в строгости и постоянно контролировали, впустит в жизнь свободу по контрасту с прошлым опытом.

Притяжение противоположностей ценно тем, что привносит в жизнь то, чего в ней не хватало прежде. Людей в таких случаях тянет друг к другу словно магнитом, точнее не скажешь. Их сближает контрастность черт.

Возможна и другая ситуация, когда притяжение возникает на основе сходства характеров. Способность смотреть на партнера как в зеркало вызывает восхищение. Очень увлекательно видеть свои качества в другом человеке. В начале любовных отношений велико обоюдное желание проявлять свои лучшие свойства, благодаря которым и возникло притяжение. Человек интуитивно чувствует, какие качества и как именно следует проявить для укрепления связи. К тому же нам нравится быть такими, какими нас хотят видеть.

Сначала все дается легко, поскольку мы настроены на поощрение. В результате получаются идеальные взаимоотношения, приятные обоим. Возникают влюбленность и ощущение, что человек станет нам идеальной парой.



## *Обнаружение слепых зон*

Выбор партнера зачастую совершается интуитивно. Как было сказано выше, работает принцип притяжения противоположностей. Однако существуют и другие психологические процессы, которые действуют в совокупности и влияют на отношения. На первом этапе особенно важны проекция и расщепление.

Проекция – это ошибочное восприятие внутреннего как внешнего. В начале отношений проекция способствует сильному влечению, поскольку мы проецируем созданный нами образ идеальной второй половинки на партнера и верим, что он действительно совершенен.

Расщепление – признание лишь одного качества из двух полярных. Мы выбираем одну черту и наделяем ею партнера. Например, человек, неспособный совладать со своим гневом, выделяет его и проецирует на партнера.

На ранней стадии отношений, когда противоположные черты притягивают нас друг к другу, мы начинаем проецировать на них свои фантазии. Так между нами возникает сеть положительных связей. Затем наступает период, когда мы укрепляем их осмысленно. Для некоторых людей это момент осознания, что партнер – тот самый «единственный». На этом этапе партнеры берут на себя обязательства и обещают любить друг друга до конца дней.

В момент разрыва отношений человек опять становится

«единственным», но в противоположном смысле: его винят во всех бедах и считают исчадием ада. И тогда любой другой человек может казаться привлекательнее, чем бывший партнер.

Бывают отношения, когда мы буквально видим себя в другом человеке. Восхищаемся его добротой, чувством юмора, темпераментом, поскольку все это присутствует и в нас. Мы отражаем друг друга, как в зеркале, имеем общие взгляды и ценности. Находясь рядом, ощущаем уверенность и радость, и оттого нас тянет к партнеру еще сильнее. Но с течением времени можно увидеть в зеркале отталкивающие черты, как в комнате кривых зеркал. Бывает трудно разглядеть в себе те качества, о которых вы не подозревали. Это естественно. Мы не можем увидеть себя без партнера – нашего зеркала. На этой почве нередко возникают конфликты. Расстраиваясь из-за собственного несовершенства, мы нередко обвиняем в своих промахах партнера. В этом и кроется сила взаимоотношений: они привлекают внимание к нашим «слепым пятнам». Узнать себя в полной мере можно только при взаимодействии с другими людьми, и не только в романтических отношениях.

## ШЭРОН И МЭЛ

*– Почему тебя не было рядом? – Шэрон тяжело  
болела и только начинает поправляться.*

*Шэрон недовольна тем, что ее партнер Мэл не понимает ее желания, что ей может понадобиться, не ухаживает так, как ей бы хотелось. Мэл неприятно такое отношение, он говорит, что старается делать только приятное для Шэрон, например готовит блюда, которые, как ему кажется, подруга оценит, купил журнал, который та обычно читает. Но все было совсем не то и не так. Шэрон была расстроена и подавлена. В частности, ее обижало, что Мэл не проявляет никакой инициативы и, кажется, совсем не хочет за ней ухаживать. Он даже не подумал, что можно купить другой журнал, возможно интереснее. Возникают ссоры, между ними пустота, никто не желает увидеть ситуацию с точки зрения другого.*

*Шэрон душат слезы, когда она рассказывает о том, как ей было страшно, как серьезно она болела, была между жизнью и смертью, что заставило ее пересмотреть многие принципы. Она пребывает под впечатлением, насколько раньше была ранима, как отчаянно пыталась угождать людям, чтобы не быть отвергнутой и соответствовать той версии себя, которая им нравится. Она пересмотрела многие свои отношения, пережила непростой период и была в очень плохом состоянии, но, вместо того чтобы разобраться в себе, обвиняла Мэла.*

Порой спровоцировать конфликт проще, чем признать свою ошибку. Мы ссоримся с самыми близкими и дороги-

ми людьми, чтобы избежать чувства уязвимости. Оберегаем от разрушения свой внутренний мир, но вместо этого рушим все вокруг.

Вступившие в отношения партнеры создают прочную связь. Это может запустить процесс как положительных, так и негативных изменений и событий.

Шэрон проецирует на Мэл неумение подходить к вопросам инициативно и творчески, хотя ощущает нехватку в себе этих качеств. Когда мы обвиняем, критикуем, осуждаем, очень полезно спросить себя: что во мне самом заставляет видеть это в другом человеке? Мне кажется, что раздражен партнер, но на самом деле именно меня распирает от возмущения. Но я не желаю это замечать и брать на себя ответственность. И проецирую свои раздражение и гнев. Когда мне трудно признать свои чувства, я критикую, пью, курю, отправляюсь за покупками, играю в азартные игры, провожу много времени на работе или в интернете.

Здесь есть своя ирония: чтобы быть с тобой, мне приходится быть собой, а это очень непросто.

### *Исцеление через отношения*

С помощью проекции идеального партнера мы стремимся исцелиться от детских травм. Ищем того, кто будет любить нас безусловно и безоговорочно, компенсирует то, что не дали родители или опекуны.

Травмы могут быть явными или почти незаметными. Ни-

кому не удастся пройти через детские годы и остаться невредимым. Родители и опекуны часто ошибаются, они не могут заниматься только детьми. Для роста и развития необходимо понять, как справляться с потерей контакта и как его восстанавливать.

Партнеров сближает совпадение идеалов, а также прочие внутренние мотивы. Изначально в обоих должно быть достаточно сходных черт, чтобы возникло притяжение, и довольно различий, чтобы вызывать и поддерживать интерес. Люди устроены сложно, и это придает нам причудливую и таинственную красоту. Когда людей двое, загадок еще больше. Как при выпечке торта каждый ингредиент привносит свой вкус, так и люди при взаимодействии добавляют в общую картину свои нюансы и черты. Торт может быть воздушным и восхитительным, а может оказаться сухим и безвкусным. В отношениях возможно и то и другое одновременно.

## ГЛЭДИС И ШОН

*Глэдис и Шон сразу понравились друг другу. В момент знакомства обоим показалось, что они встречались раньше. У них было схожее чувство юмора и вообще много общего. Спустя годы совместной жизни обнаружилось, что к перечню можно добавить и детские травмы. В начале отношений влюбленные не подозревали об этом, думая, что они просто подходят друг другу.*

У Глэдис был очень строгий отец. Ей приходилось быть постоянно начеку, чтобы угадывать его настроение. Девушка научилась не обращать внимания на свои потребности, которые не получали удовлетворения. Спасением были книги и фильмы, она жила в вымышленных мирах. Мать Шона оставила его в раннем детстве на попечение тети и уехала в другой город. Первое время мальчик плакал по ночам, но затем ожесточился, чтобы защититься от внутренних страданий. Сходство Глэдис и Шона заключалось в том, что обоим было сложно установить эмоциональный контакт. Так они пытались обезопасить себя от возможных неприятных ситуаций. Когда Шон испытывает страх быть брошенным, то становится отрешенным и погружается в себя. Этим он напоминает Глэдис отца, который вел себя так же, если сердился на нее. Когда Глэдис не может понять состояние Шона, то воспринимает это как сигнал опасности и дистанцируется. Из-за этого растет страх Шона оказаться брошенным, что пугает Глэдис, – и так по кругу. Если Глэдис посвящает время искусству и литературе, которые так любит, Шон чувствует себя ненужным и покинутым, испытывает болезненное чувство, что его бросили, как в раннем детстве.

И Глэдис, и Шон действуют так, как привыкли с детства, но это давно уже им не помогает. Две стратегии поведения

сталкиваются и лишь усугубляют проблемы. Партнеры начинают понимать, чего хотят друг от друга: исцеления и утешения. Теперь они учатся говорить о своих чувствах, задавать вопросы и объяснять, на какую реакцию и действия партнера надеются.

### ***Иллюзия идеального человека***

Идея найти родственную душу заманчива. Это означает, что существует человек, предназначенный только для вас и никого больше. Эта романтическая точка зрения навязывается многочисленными фильмами и книгами – от сказок до «Ромео и Джульетты», а в последнее время – творениями Диснея и Голливуда. Снова и снова мы узнаём истории о поиске второй половинки и либо счастливом воссоединении, либо вечной тоске в разлуке.

Исследование психиатра К. Рэймонда Нии показало, что люди, которые верят в существование родственной души или второй половинки, также уверены, что надо ждать именно ее и не соглашаться на меньшее.

В начале отношений они могут быть очень страстными, восхищаться партнером, испытывать эмоциональный подъем, но лишь пока все идет хорошо. Когда же возникают неизбежные проблемы, такие люди неспособны справляться должным образом. Охваченные тревогой, они, как правило, разрывают отношения и начинают поиски «настоящей» второй половинки.

К. Рэймонд Нии также доказал, что те, кто не верит в существование родственной души, в основном нацелены на поиски партнера, который будет развиваться и расти вместе с ними, разрешая конфликтные ситуации по мере их возникновения. Поначалу, как правило, эти люди ведут себя спокойнее, они не такие страстные и реже бывают в восторге от партнера. Тем не менее у них есть мотивация для разрешения конфликтов и сохранения отношений. В таких случаях связи оказываются более крепкими и высока вероятность, что они перерастут в нечто прочное и удовлетворяющее обе стороны.

Это исследование доказывает, что для построения долгих, счастливых отношений необходимо быть готовым решать возникающие проблемы. Для этого, возможно, судьба заставит нас измениться и признать, что мы неидеальны, как и наш партнер.

Надо взять на себя ответственность за сделанный выбор. Не потому, что этот человек – наша судьба или каким-то образом дополняет нас, а потому, что мы готовы к работе над собой, росту и развитию для создания и сохранения счастливых отношений. Мы ответственны за то, чтобы «случайного» спутника жизни сделать «единственным».

Как ни прекрасна идея найти вторую половинку, на деле это наносит ущерб качеству отношений. Ожидание прожить «долго и счастливо» нереалистично и неминуемо приведет к разочарованию. Когда люди с романтическим подхо-



дом к выбору партнера встречаются якобы родственную душу, а потом сталкиваются с трудностями, то вероятность сохранения отношений в этом случае значительно ниже, чем у тех, кто предпочитает работу над собой, развитие и готовность трудиться над созданием счастливого союза.

### *Развитие отношений*

По мере того как вы начинаете лучше узнавать друг друга, понимание многогранной личности партнера становится более детальным, обнаруживаются более сложные для восприятия и менее привлекательные качества, на которые труднее реагировать. Отношения вступают в новую фазу, в которой различия могут привести к конфликту. Более подробно мы рассмотрим это в [шестой главе](#).

В этот период черты, казавшиеся привлекательными, в вашем восприятии начинают оборачиваться противоположной стороной. Партнер, прилагающий усилия, чтобы навести порядок, устает делать это за другого человека. Он прекращает трудиться над этим, и порой неразберихи в жизни становится больше прежнего. Другой, поощрявший стремление к упорядоченности, разочарован. Обоим уже трудно поддерживать состояние «беззаботного счастья», каждый время от времени становится вспыльчивым, раздражительным, объясняя это тревогой о финансовом положении или трудностями на работе. По такому же принципу происходят изменения в других сферах.

Если смещения полярности не происходит и полюса закрепляются, заряд меняется на противоположный: то, что раньше притягивало, теперь отталкивает. Человек, предпочитающий упорядоченность и контроль во всем, теперь считается жестоким и бескомпромиссным, а о беспечном и спонтанном говорят как о безнадёжном неудачнике без жизненных целей. По этой причине пары, вначале пребывающие в восторге друг от друга, могут позже переключиться на гнев и ненависть такой же силы. Впоследствии для установления баланса возможен определенный сдвиг в сознании.

Большинство из нас уверены, что не поддаются распространённым клише о том, что «любовь слепа». Но через год-два, когда шоры с глаз исчезают, изменения в восприятии партнера неизбежны. Исследователи установили, что «период медового месяца» естественным образом заканчивается в промежутке от 18 месяцев до двух лет с начала отношений. Проекции и фантазии рушатся, возможно оставляя чувство разочарования. Возлюбленный оказывается не тем человеком, каким мы изначально его видели. Черты, которые раньше казались милыми и привлекали, раздражают, потому что человек в целом не оправдал наших ожиданий.

Время идет, маски слетают, и люди предстают такими, какие они есть. В этот момент, если разочарование велико, отношения могут закончиться.

«О, нет, это совсем другой человек. Неужели можно было так ошибиться?»

Мы начинаем иначе видеть партнера – более объективно. Розовые очки постепенно тускнеют, и становятся заметны эгоизм, упрямство, лень. Эти качества присущи и нам самим, но прежде мы их не замечали или отрицали. Теперь же, когда угол восприятия смещен, мы отчетливо видим их в партнере и проявляем недовольство.

Когда два незнакомых человека встречаются и вступают в близкие отношения, трудности неизбежны. Было бы странно, если бы этого не происходило. У каждого свои ценности, мировоззрение, прошлое, психический склад, что создает богатые возможности для взаимодействия. Периоды пылкой любви могут сменяться отчуждением и враждебностью. Личностное развитие и непрерывное движение самой жизни неминуемо приводят к неизбежным переменам. У каждой пары рано или поздно наступает момент, когда отношения надо либо заканчивать, либо работать над ними.

## **ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ**

Мы познакомились, когда нам было под тридцать. Оба были готовы к отношениям и желали их. Саре нравилось, что Мэтт – человек общительный, а Мэтт ценил в Саре склонность к авантюрам. Мы не стремились к быстрому развитию отношений. Влюбившись, мы получали удовольствие от ожидания и предвкушения. Воздержание было своего рода подтверждением серьезности намерений. Это не флирт

и не скоротечный роман, спешить нет необходимости.

Мы взяли отпуск на месяц, упаковали рюкзаки, прихватили путеводители и отправились в большое путешествие навстречу приключениям.

Мы находились в своем мирке, полностью поглощенные любовью друг к другу. Нас не сбивали с толку трудности вроде просроченного паспорта, обнаруженного в аэропорту. Реальность виделась сквозь розовые очки и выглядела великолепно. Проблемы разрешались сами собой, это было волнующее и беззаботное время. Мы были вместе всего несколько месяцев, но придавали поездке большое значение. Это было важное путешествие с дорогим человеком в счастливый период жизни.

Поначалу все шло отлично. Царила гармония, мы легко договаривались, где и что поесть, как перемещаться на следующем отрезке пути, какие места посетить. Мы во всем совпадали, много шутили и смеялись. Упивались тем, как бесстрашно решились на исследования не только территорий, но и внутреннего мира друг друга. Мелкие шероховатости начались где-то в середине отдыха. Это было раздражение по поводу эгоистичных желаний другого: взять себе побольше еды, упорно стремиться в другой магазин, поздно просыпаться, медленно подниматься по ступенькам автобуса. Мы стали замечать друг в друге черты, которые нам не нравились, испытывали эмоции, которые совсем не хотели испытывать. Это огорчало. Стали закрадываться мыс-

ли: неужели этот человек – эгоист? Манипулятор? Слишком расчетливый? Неужели я ошибся? Или меня ввели в заблуждение намеренно? Столкновения стали ощутимее, чары постепенно рассеивались, исчезала пленительная таинственность. Мы были вдали от дома, где могли бы найти опору и поддержку (эра мобильных телефонов еще не наступила, поэтому связаться с родными мы не могли).

Напряженность выливалась в мелкие ссоры, атмосфера накалялась, мы не умели управлять собой и влиять на другого человека, никто из нас не понимал, как говорить об этом.

Путешествие мечты превратилось в испытание на выносливость. Вырисовывались новые перспективы: как только окажемся дома, сразу расстанемся.

### *Упражнение*

Это первое из нескольких упражнений, которые встретятся вам в этой книге и помогут построить или перестроить отношения. Задания расположены в той последовательности, которая приведет к наилучшему результату. Ведь если эта книга оказалась у вас в руках, значит, вы стремитесь найти новые способы работы над отношениями. Мы настоятельно рекомендуем выполнять упражнения, которые станут вам хорошим подспорьем. Они помогли нам и многим нашим клиентам, проверены временем и отлично работают.

Большинство упражнений надо выполнять вдвоем. Если вы настроены на работу, а партнер к этому не распо-

жен, можно немного изменить задание и выполнять его самостоятельно или, например, с друзьями. Участие партнера по отношениям вовсе не обязательно.

Мы дадим рекомендации для самостоятельной работы, поскольку уверены, что изменения в одном человеке неминуемо повлекут за собой перемены в отношениях в целом. Если один из пары в привычных ситуациях начнет реагировать иначе, общий сценарий станет другим. Чтобы улучшить отношения, достаточно поработать над собой.

Итак, всему свое время.

В самом начале наших отношений Саре порекомендовали прочитать книгу «Страстное супружество» Дэвида Шнарха. После прочтения она была потрясена, как точно там было сказано обо всех проблемах, возникших у нее с Мэттом. Разумеется, она рекомендовала прочитать книгу и ему, даже купила личный экземпляр. Тот пролежал десять лет в стопке книг, которые «однажды надо непременно прочитать». И все десять лет Сара умоляла супруга наконец взять книгу в руки и открыть. Сама же тем временем переосмысливала все, что из нее узнала, и старалась применять на практике, что во многом влияло на их отношения с Мэттом.

В конце концов настал день, когда Мэтт открыл книгу. И пришел от нее в восторг! У него появилась привычка читать книги об отношениях, что впоследствии обернулось длительным обучением на семейного психотерапевта. Итак, если ваш партнер, как и вы, настроен на серьезную работу

над отношениями – это прекрасно. Если же нет – надеемся, приведенный пример убедил вас в том, что всему свое время.

То, что мы называем «упражнениями», кому-то может показаться тяжелой работой. Существует риск, что они покажутся трудоемкими и требующими больших усилий. Эти задания можно называть иначе: «игрой» или «экспериментом». Среди них есть коммуникативные упражнения, другие направлены на развитие эмбодимента – способности «слышать» и понимать свое тело. Эта практика требует внимания к реакциям и ощущениям, как психическим, так и физическим.

Занятия такого рода дают возможность развития, подобно наращиванию мышечной массы в зале. Упражнения необходимо повторять столько раз, сколько вам покажется нужным.

Посильная нагрузка часто идет на пользу, именно это мы предлагаем. Если вам приходится прилагать слишком большие усилия или рывок вперед оказывается слишком резким, возможно, стоит остановиться или снизить темп работы. Вероятно, сейчас не самое лучшее время или вам не подходит конкретное упражнение. Не колеблясь, отложите его до другого раза и выберите то, что вас устроит. Если же вы стремитесь вперед и не хотите топтаться на месте, начинайте прямо сейчас.

*Благодарность*

Первое упражнение называется «Благодарность». Оно довольно простое, подходит начинающим, но при этом помогает заложить важную основу взаимоотношений. Умение ценить партнера обычно быстро теряется в ежедневной суете. Мы многое начинаем воспринимать как должное, а ведь так важно чувствовать признательность партнера. Даже небольшое проявление благодарности имеет значение. Более того, многочисленные исследования показали, что мы чувствуем себя лучше, когда стараемся замечать то положительное, что сделано партнером.

Самое простое – сказать человеку о том, что вам нравится в нем или его поступках. Для усиления эффекта необходима конкретика: упоминание времени, места, оттенков эмоций: что именно вы почувствовали и насколько благодарны. Например, вместо фразы «Я ценю твою заботу» лучше отметить поступок, когда ваш партнер проявил заботу о вас.

«Я очень ценю, что утром ты принес мне чай в постель».

«Мне приятно смотреть, как весело ты играешь в мяч с собакой».

«Я очень ценю, что ты сегодня починил шкаф».

«Я благодарен, что ты ухаживала за мной, когда я болел».

Конкретное указание, за что именно вы благодарите, делает признательность более ощутимой, а не расплывчатой и абстрактной.

Мы рекомендуем поступать так трижды в день. Можете накопить и высказать все «благодарности» сразу или же про-



износить их по мере возникновения.

Считайте их, мысленно отмечая про себя. Если в день их будет меньше трех, это не может считаться специальной практикой. Если больше трех – они обесценятся. Непрерывный поток благодарности может показаться неплохой идеей, но вызовет привыкание и снизит эффект.

Рекомендация выражать благодарность трижды в день может вызывать такие реакции:

«А что, если мне нечего сказать?»

«У нас трудный период, много конфликтов, и я не замечаю ничего приятного».

«Я ценю своего партнера, а он меня нет».

«Это совсем несложно, мы точно благодарим друг друга не менее трех раз в день, даже не отмечая про себя».

Одно из важных преимуществ этого упражнения – то, что вы придерживаетесь определенного времени для выражения признательности и постоянно думаете об этом. Партнер, получающий благодарность, чувствует себя прекрасно, ведь он уверен, что его замечают и ценят.

«О да, сделанное мной наконец увидели!»

«Как приятно, что мои усилия оценили!»

«Радует, что сделанное мной ему/ей дорого».

Такое отношение способствует возникновению теплоты и доверия в паре.

Партнер, выражающий благодарность, через некоторое время после начала практики получает полезный бонус: уме-

ние замечать то, что важно и ценно. Этот целенаправленный поиск поводов для благодарности сам по себе приносит радость. Наиболее значимы моменты, когда желание благодарить появляется само собой, без принуждения. Практика позволяет развить в себе доброжелательность, уважение и признательность. Эти качества защитят от взаимной критики и обид и станут своего рода гарантией взаимопонимания.

Для выражения благодарности можно использовать разные слова и выражения:

*Я ценю, что ты...*

*Мне очень понравилось, когда ты...*

*Спасибо за...*

Порой нам бывает легко выразить признательность, но в некоторые дни кажется невозможным увидеть хоть что-то приятное в поступках партнера. Вам придется приложить все усилия, чтобы найти повод и сказать спасибо. Во время конфликта уже сама попытка сделать это способна растопить часть льда между вами и спасти отношения от тупика.

Попробуйте выполнять это упражнение так, как мы рекомендуем. Если оно помогает, не останавливайтесь, продолжайте практиковать до тех пор, пока оно работает.

**Примечание:** если ваш партнер не хочет выполнять упражнение вместе с вами, запишите в дневник то, за что он мог бы поблагодарить вас, и читайте это себе.

## **2. Разбираемся с сексом и желаниями**

### **СЕКС, ЖЕЛАНИЕ И ВОЗБУЖДЕНИЕ**

Главная задача пары – поддержание сексуальных отношений, позволяющих ощутить любовь и полноту жизни. В начале романтической связи в нашей спальне всегда присутствуют любовь и секс. Мы ощущаем влюбленность и влечение. Секс – легкий способ выразить любовь. Он позволяет ощутить всю полноту приятных чувств и внимание партнера, удовлетворение от близости.

Со временем восторг и удовольствие притупляются. Секс становится менее захватывающим, случается реже, а возможно, и вовсе превращается в рутину. На поверхность выходят невысказанные обиды, представления о том, что должно или не должно происходить в постели. Это может привести к разногласиям, романам на стороне и разрыву отношений. Причина кроется глубоко внутри, в ощущении, что все плохо, которое мы проецируем на партнера.

Секс и сексуальное влечение (желание заняться сексом) – одна из самых сложных для изучения областей современной жизни. В этом непросто разобраться. Мы несем в себе множество убеждений и установок родом из детства и вдобавок сформировавшиеся за прожитые годы представления.

Например, какова цель секса, как он должен происходить и каковы должны быть ощущения, как часто мы должны им заниматься. В значительной степени это весьма разрозненные убеждения, существующие, как правило, в подсознании. Тем не менее они играют важную роль. Понимание, откуда появились эти идеи, поможет лучше взаимодействовать с партнером в этой области. Прежде всего разберемся, как мы понимаем слова «секс», «желание» и «сексуальное влечение».

## *Секс*

Сексом мы считаем любое действие сексуального характера, интимное и вызывающее возбуждение. Это могут быть поцелуи, ласки, прикосновения к телам друг друга, доставляющие удовольствия и происходящие наедине в приятной обстановке, сюда же относятся любовные и романтические разговоры. Существует много способов заниматься сексом, отличных от традиционного проникающего полового акта, цель которого – достижение оргазма. У других способов иные цели: получение удовольствия, близость и сам процесс занятия любовью. Во многих случаях гениталии соприкасаются, но это необязательное условие. В этой книге мы коснемся далеко не всех существующих разновидностей секса. Например, за рамками останется дигисекс, когда партнеры занимаются сексом онлайн. Или аутоэротический секс и самоудовлетворение, или мастурбация, – сексуальная актив-

ность без партнера.

## *Желание*

Желание – это жажда, стремление, потребность. Внезапный импульс или влечение, потребность установить связь, когда нас тянет друг к другу, словно магнитом. Влечение может различаться в зависимости от того, спонтанно желание или возникло как ответная реакция. Традиционная точка зрения состоит в том, что здоровое желание спонтанно: человек ощущает его как внезапное влечение, притяжение. Сами собой появляются соответствующие мысли, затем физическое ощущение, похожее на зуд, а следом желание заняться сексом для получения удовлетворения. Подобные примеры часто изображаются в кино как внезапные вспышки страсти. Со временем понятие здорового желания было расширено и дополнено.

Сексологи и ученые утверждают, что еще одной разновидностью здорового влечения является так называемое ситуативное желание, возникающее как ответная реакция. Человек находится в романтической или располагающей к сексу ситуации, и в этих условиях у него естественным образом возникает желание. Причина не в сексуальном голоде и стремлении его удовлетворить, просто человек склонен именно к такому типу влечения. Некоторые люди тяготеют к одному или другому варианту, многие к обоим сразу.

Сексуальное желание мотивирует. Мы можем хотеть секса

ради установления эмоциональной связи с партнером, из-за стремления к физическому наслаждению или чтобы удовлетворить потребность в принятии и самоуважении. Если мотивации для секса достаточно, возникает желание. Сексолог Розмари Бассон продемонстрировала, что при наличии мотивации заняться сексом желание в процессе может возрастать, то есть мотивация предшествует желанию.

### ***Возбуждение***

Сексуальное возбуждение – это ощущение, обычно возникающее при сексуальном влечении. Причина его появления в нас самих. Мы наделяем партнера эротичными чертами, заостряем внимание на том, что нас возбуждает. Мы также проецируем на него собственные эротические фантазии и установки. Возникновение трудностей в отношениях может означать, что вы перестали связывать с партнером свои фантазии и желания и вместо этого фокусируетесь на негативных аспектах.

Возбуждение может ощущаться и тогда, когда мы не испытываем желания. Это называется «нонконкордантным возбуждением». Реакции нашего тела не согласованы с чувствами, и возникает дисгармония: тело делает одно, мы чувствуем и хотим другого. Вместо отвращения, например, возможно иметь все телесные признаки возбуждения. И наоборот, желание присутствует, но нет телесной реакции. Несогласованность в подобных случаях может быть неприятна и сби-

вать с толку. Но стоит признать, что тело не всегда реагирует так, как мы хотим. На то есть множество причин. Например, проблемы со здоровьем, алкоголь, наркотики, психологические трудности, такие как противоречивые чувства по поводу секса, тревога, страх, стресс. Важнейшие исследования в этой области осуществила Эмили Нагоски.

В этой главе мы коснемся распространенных убеждений, создающих проблемы в сексуальных отношениях, особенно на первых этапах. Более подробно о сексе и желании в долгосрочных отношениях поговорим в [девятой главе](#).

## **РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕКСЕ И ЖЕЛАНИИ**

В современном мире секс присутствует повсюду: в рекламе и кино, где нас стараются завлечь идеальными в сексуальном отношении героями, в музыкальных клипах, компьютерных играх, программах на телевидении, в социальных сетях и, конечно, в легкодоступной порнографической продукции. Секс – это индустрия, и мы каждый день пользуемся ее продукцией.

Средства массовой информации влияют на наши представления о сексе и формируют сексуальное поведение. Первый интимный опыт дополняет сложившиеся шаблоны в зависимости от того, что мы испытывали и как с нами обращались. Многие воспринимают секс как сложное явление

и далеко не сразу воспринимают его как источник удовольствия. Для других секс обретает мифические стандарты, которые в реальности не встречаются, что порождает завышенные ожидания и беспокойство по поводу собственных возможностей.

Несмотря на имеющиеся различия, общие представления о сексе – что это, как это делается и как должно выглядеть – приобретаются неосознанно. Мы выявили пять распространенных представлений, которые сочли наиболее важными, хотя, вероятно, их гораздо больше. Эти убеждения могут все запутать и принести много страданий, если мы пытаемся управлять сексуальным желанием, сексом, который у нас есть и который мы хотим иметь.

### *Секс – это спектакль*

Часто секс считают естественной физиологической потребностью, чем-то похожим на еду – в здоровом теле возникает желание. Этим занимаются все живые существа. Но у людей секс возведен в ранг искусства и выходит за рамки естественного процесса, обретая черты драмы и представления. Это создает путаницу, мы рискуем попасться на объективацию секса и обесценивать собственные ощущения. В отличие от родителей, бабушек и дедушек, у современного молодого поколения есть интернет, где они могут найти ответы на все возникающие вопросы. Но чаще этот путь ведет их к ненужной, дезориентирующей информации, взятой из пор-



но, о том, как должен «выглядеть» секс.

Гетеросексуальный акт чаще представляют актеры с идеальными телами, они изображают доминирующего мужчину, движимого похотью, способного на, кажется, бесконечный половой акт без эякуляции. Диалог или вербальный контакт между партнерами практически отсутствует. Женщина испытывает оргазм строго в момент проникающего секса, что на самом деле случается редко, как правило, процесс включает в себя стимуляцию клитора. По сценарию желание у женщины также возникает спонтанно, хотя исследования показали, что это верно лишь в 15 процентах случаев. Зачастую женское желание является ответным. Такое изображение секса основано на мужских фантазиях и представлениях, далеких от реальности. Таким образом большинство из нас до первого сексуального опыта уже имеют представление о сексе из порнофильмов или других источников.

Влияние порноиндустрии на нашу сексуальную жизнь огромно. Актеры транслируют искусственные, нереалистичные стереотипы, которые многие люди берут за образец для подражания. Эти образы и действия создают рамки и подают сигнал аудитории, что человек должен выглядеть сексуально, если он хочет чего-то добиться. Если есть желание выглядеть успешным, надо иметь определенное тело и фигуру, чего можно добиться благодаря занятиям спортом, диете или косметологии и пластической хирургии. Нам навязывают сексуальность, и женщины покупают соответствующую

щую одежду, чтобы выглядеть соблазнительными, используют всевозможные средства и снадобья для повышения сексуальной привлекательности. Присутствие сексуальной составляющей везде и во всем навязывает нам убеждение, что нас никто не захочет, если мы не будем выглядеть сексуально. Однако выглядеть сексуальным и быть им – разные вещи. Казаться возбужденным не означает испытывать возбуждение и уметь получать удовольствие от акта.

Исследования доказывают, что на сексуальное поведение молодых людей в значительной степени влияют просмотренные порнофильмы. Каждый человек вырабатывает со временем свой сексуальный стиль в зависимости от того, что считает возбуждающим, а что нет. Это определяет образ воображаемого любовника, конкретные атрибуты, пробуждающие желание, действия партнеров при интимной близости для получения всех оттенков удовольствия. Мы должны радовать друг друга, заботиться об удовлетворении партнера, возбуждать и действовать с учетом его вкусов и желаний. В итоге мы испытываем тревогу по поводу результата, что препятствует возбуждению и мешает получать удовольствие от секса.

Люди, как правило, довольствуются общепринятым «сценарием» сексуального контакта. Это удобно и придает уверенность, так как сексуальные отношения могут сделать человека уязвимым, вызвать стыд, лишит спонтанности и сосредоточенности на партнере. В этой сфере полезны экс-

перименты, выход из зоны комфорта, слияние с партнером и следование только вашим сексуальным желаниям. Не стоит просто «исполнять» навязанные роли. Уверенность в том, что секс – спектакль, наносит вред эмоциональной составляющей акта. Это может подтолкнуть людей наблюдать за собой, словно со стороны за собственным выступлением, что мешает получению физического и эмоционального удовольствия. Кроме того, человек может испытывать разочарование из страха не соответствовать идеалам.

### *Секс – это потребность*

Между потребностью и желанием существует важное различие. Влечение и страсть могут ощущаться как потребность, но с физиологической точки зрения они являются желаниями. Это сфера эмоций. «Необходимость» обычно связана с выживанием. Например, потребность в воде: утоляя жажду, мы поддерживаем водный баланс в организме.

Отказ от секса косвенным образом говорит о наличии проблем. Мы привыкаем думать, что в этом случае не живем полной жизнью – полезной, цельной и наполненной смыслом – и многое упускаем. Нас приучили хотеть секса. Более того, убедили в том, что секс – это потребность. Секс может быть желанным, возбуждающим, увлекательным, пленительным и соблазнительным, но это не физиологическая потребность. Отсутствие секса в жизни не приведет к смерти, но мы можем испытывать трудности психологического ха-

рактера, если желаем близости, но не получаем ответной реакции партнера.

Маловероятно, что ваше отношение к сексу как к потребности вызовет у партнера ответные страсть, любовь и влечение. Есть нечто пассивное и бессильное в желании близости по таким причинам. Потребность появляется как следствие опустошенности, а не наполненности, когда есть чем поделиться с партнером и выразить это с помощью близости. Вступление в сексуальный контакт из-за нехватки чего-то едва ли добавит вам сексуальности, ведь речь идет о желании брать, а не давать.

В нашей жизни много стрессовых ситуаций, мы часто очень заняты, а это не способствует возникновению желания, скорее, секс становится рутиной. Проблема существует даже в том случае, когда секс рассматривается как потребность. Другой человек может ощущать себя жертвой объективации, испытывать давление из-за необходимости удовлетворять так называемые «потребности» партнера.

Однако если партнер демонстрирует стремление к эмоциональной близости, получаемой в сексе, то это поможет установить важную психологическую связь. Раскрывая свои сокровенные желания, человек может быть ранимым, нуждающимся в бережном отношении. Сложная динамика взаимодействия двух людей каждому из партнеров дает возможность чувствовать себя нужным и желанным.

## *Секс – постыдное занятие*

Некоторые люди, даже не осознавая, могут считать секс постыдным. Такие убеждения формируются на основании идеологии и традиций общества или семьи, в которой человек вырос. Возможно, вы помните время, когда чувствовали смущение при мысли о сексе и были в ужасе оттого, что ваши родители тоже «это делают». Психологические установки, принятые в семье, становятся основой нашего отношения к сексу во взрослом возрасте. Подсознание хранит память о том, как общались между собой родители, насколько велика была их взаимная привязанность, какие методы воспитания они применяли. Будущие сценарии поведения основаны на том, что нам рассказывали или не рассказывали о нашем теле, мастурбации и удовольствии. Если родители или опекуны стеснялись открыто говорить на эти темы, со временем у нас может сложиться впечатление о постыдности секса. Если в жизни человек пережил насилие, то стыд будет еще более сильным.

Ситуацию усложняет еще и тот факт, что стыд, связанный с сексом, скрывается в глубинах нашего подсознания. Стыд всегда стремится спрятаться. Никто не хочет признавать, что считает секс постыдным: в наши дни, особенно среди молодежи, более распространено убеждение, что секс – занятие приятное и увлекательное.

Мы можем притворяться, что воспринимаем секс как легкое, веселое и волнующее приключение, но при этом в глу-

бине души считать его трудным и постыдным делом.

### *Цель секса – оргазм*

Какова цель сексуального желания? Этому вопросу традиционно уделяется мало внимания, гораздо больше значения придается удовлетворению желания. Известный во всем мире сексолог Генри Бэнкрофт утверждает, что оргазм является целью полового акта и означает его завершение. Оргазм, несмотря на его краткость – в среднем он длится несколько секунд, – занимает центральное место в наших представлениях о сексуальном удовольствии. При этом многие люди не получают того наслаждения, которого ждут от секса и оргазма.

Например, в ходе исследований гетеросексуальных мужчин и женщин выяснилось, что 30–40 процентов мужчин считают свою эякуляцию преждевременной. Более 50 процентов страдают от эректильной дисфункции. Многие женщины испытывают трудности в достижении оргазма во время полового акта, а некоторые вообще никогда не испытывали оргазма.

Исследования гетеросексуальных молодых людей показали также, что многие были озабочены, испытывает ли партнерша оргазм во время занятия сексом. Мужчина чувствовал себя обязанным стимулировать партнершу, а женщина считала, что должна быть физиологически готова к этому переживанию.

Авторы исследования пришли к выводу, что многие пары нуждаются в дополнительных знаниях о сексе, поскольку недостаточная осведомленность приводит к ряду проблем: а) трудности с оргазмом являются самой распространенной проблемой, с которой женщины обращаются к специалисту; б) большинство женщин не испытывают оргазм во время полового акта; в) 10 процентов женщин никогда не переживали оргазм.

Женщины порой имитируют оргазм, чтобы оправдать ожидания партнера и завершить половой акт. Надо отметить, тема оргазма довольно растиражирована, и потому многие люди имеют расстройства на этой почве.

Большинство из нас не тратят времени на разговоры о способах заниматься любовью. Об альтернативных вариантах известно мало. Многие представления о сексе обусловлены исторически, основаны на представлениях западной цивилизации о доминировании мужчины и удовлетворении его потребностей. Например, раньше считалось, что для поддержания здоровья мужчине необходимо эякулировать, следовательно, женщины обязаны заниматься сексом.

Это утверждение подвергла сомнению еще в девятнадцатом веке Алиса Стокхэм – одна из первых семейных врачей и гинекологов в Соединенных Штатах, а также сторонница женской эмансипации. Именно Стокхэм привнесла в современную сексологию восточные практики. Она называла свой метод «карецца». Практикующие этот метод парт-

неры не стремились к достижению оргазма, процесс сексуальной активности был дополнен дыхательными практиками и новыми позами. Кроме этого, следовало слушать дыхание и не нарушать зрительный контакт для обуздания разума и ощущения присутствия в моменте для повышения восприимчивости. Стокхэм и другие заявляли, что сексуальный экстаз возможен лишь в состоянии отрешенности и внутреннего покоя. Это противоречит западному представлению: чем активнее процесс занятия сексом, чем больше напряжения и страсти, тем сильнее разрядка. Все исследователи, пожалуй, сходятся во мнении, что полноценные отношения дают удовлетворение, в том числе и сексуальное, независимо от того, происходит оргазм или нет. Проблемы могут возникнуть, когда один из пары заиклен на получении оргазма как главной цели удовольствия. В некоторых случаях это создает большое напряжение в отношениях, способных превратиться в спектакль с различными сценариями сексуальной активности. Когда один партнер сосредоточен исключительно на получении удовольствия для себя, сексуальные отношения неизменно становятся хуже, и часто второй партнер решает полностью отказаться от половой жизни. Человек сам лишает себя свободы в отношениях, считая достижение оргазма преимущественной целью и не придавая значения прочим импульсам. Отсутствие заикленности на оргазме, установление эмоциональной связи и некоторая отстраненность от конечного результата помогут построить сексу-



альные отношения, укрепляющие ваш союз.

### *Сексуальное желание всегда спонтанно*

Нас приучили верить, что сексуальное желание управляемо. Эта точка зрения была распространена в девятнадцатом веке, однако дожила и до наших дней. Желание – часть мотивационной системы человека, и, как и секс, оно связано с ценностями. Мотивация в сексуальных контактах и сексуальные убеждения определяются множеством факторов. Прежде всего, внутри каждого из нас работает двойная система, которая либо включает тормоз и удерживает нас от сексуального возбуждения, либо жмет на газ и запускает процесс. Это происходит индивидуально для каждого человека. Некоторые люди застенчивы, тревожны и сексуально заторможены. Другие более раскованы, легко возбудимы, быстро загораются желанием. Но у каждого из нас есть тормоз и газ, которые мы используем в разное время. А можем давить на них попеременно.

Очень многие имеют низкий уровень спонтанного желания. Это идет вразрез с представлениями о том, что желание всегда спонтанно, это «нормально», в противном случае у человека низкое либидо. Если мы не испытываем желание спонтанно, это может считаться отклонением от нормы. Мы все хотим чувствовать себя желанными и привлекательными, знать, что для своего партнера мы единственные, кто способен разжечь огонь страсти. Однако люди с кон-

текстуальным желанием загораются только при условии правильного сочетания факторов. В таком случае человек чувствует влечение не так, как нам бы этого хотелось. Например, для него могут быть важны эмоциональная близость, отсутствие стресса и поводов для тревоги, нахождение вдали от дома и детей. Только в этом случае он способен испытывать сексуальное возбуждение.

## **ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ, ЖЕЛАНИЮ И ВОЗБУЖДЕНИЮ**

Обращение к собственному сексуальному опыту может помочь нам ориентироваться в вопросах секса, но способно и, напротив, сбивать с толку.

### ***Удовольствие – для кого оно?***

Если задуматься о доставлении и получении сексуального удовольствия, возникает вопрос: что в этом случае важнее? Давать партнеру или получать? Кто должен это делать? И для кого? Сделать проект, в котором задействованы два человека, успешным и счастливым для обоих – задача сложновыполнимая даже при идеальных обстоятельствах. Представим, что вы с партнером участвуете в программе «Сделай сам» и должны повесить полку или собрать какую-нибудь мебель. Легко могут разгореться страсти, и все пойдет прахом. А если же речь идет о двух людях, готовых дарить друг

другу удовольствие и получать его взамен, на карту поставлено гораздо больше. На раннем этапе отношений случается, что один партнер чувствует себя увереннее и больше другого готов к выражению предпочтений. Со временем могут установиться прочная взаимосвязь и понимание. Оба способны играть ведущую роль, с радостью выполняя желания партнера. Но в начале любовной связи мы не всегда понимаем, чего хотим, и не всегда способны выразить это словами. Людям бывает неловко говорить о сексе. Осознание, что вы делаете во время сексуальной активности и кому это доставляет удовольствие, – первый важный шаг для преодоления неловкости в разговоре. Это поможет развивающимся отношениям стать открытыми и доверительными, позволит с легкостью обсуждать все самые интимные вопросы и в результате укрепит взаимное доверие.

### ***Как происходит возбуждение?***

Физическое возбуждение ощущается во всем теле, возможно, не сразу. Сначала учащаются сердцебиение и дыхание, расширяются зрачки. Задействовано также воображение: мы должны представить, чего хотим. У людей, чье желание спонтанно, быстро включается фантазия, изменения на физическом уровне могут возникнуть за полчаса до начала сексуальной активности. У людей, желание которых связано с обстоятельствами, это может случиться через полчаса после начала. В обоих видах желаний нет ничего плохого,

они нормальные и здоровые. Обычно спонтанное желание считается более сильным. Люди, склонные к такому типу, чаще испытывают потребность в сексе, они инициативны, выражают недовольство, если секс происходит не так часто, как им хотелось бы. Партнер, чье желание связано с обстоятельствами, редко выступает инициатором сексуальной активности, предпочитает зависеть от желания партнера. Осознание, что различия существуют, но не мешают получать удовольствие от секса, является первым шагом к сглаживанию разногласий. Больше информации о способах работы с различиями вы получите из [девятой главы](#).

### ***На чем вы фокусируетесь во время сексуальной активности?***

Вы находитесь здесь, чтобы на вас смотрели? Чтобы вашим телом наслаждались как объектом? Или ваша цель – удовлетворение собственных сексуальных потребностей? Стереотипы о сексе, существующие в обществе, могут заставить вас обоих сосредоточиться на внешнем, например на привлекательности или физических данных, что отвлекает от испытываемых ощущений. Объективация себя или другого человека может лишить возможности испытывать и осознавать ощущения в собственном теле, привести к холодности, отчужденности и даже жестокости. Пространство между двумя партнерами во время секса может меняться мгновенно, оказаться подчиненным желаниям одного

из них. Так бывает, когда, например, кто-то из двоих сосредоточен на достижении оргазма, исключая возможность получения удовольствия другими способами. Противоположная крайность – удерживать фокус внимания на телесных ощущениях. Это может привести к отдалению партнеров, поскольку стремления каждого сосредоточены на себе самом.

На протяжении многих веков женщины стремились выглядеть сексуально для привлечения мужчин, используя для этого и движения, и одежду, и макияж. Не отвечающие стереотипам сексуальности подвергались осуждению. Подобная объективация – явление настолько обыденное, что причиненный ею вред может оставаться незамеченным. У людей, которые с детства придавали огромное значение внешности, самооценка зависит от того, насколько они нравятся другим людям, и часто соответствуют иллюзорным идеалам. Агрессивное воздействие социальных сетей все чаще признается вредным, и не только для женщин, но и для всех людей, независимо от пола и возраста. Оно негативно влияет на сексуальную жизнь, уводя в сторону от чувств и ощущений.

В отношениях существует здоровая и нездоровая объективация. Нездоровая делает человека источником сексуального возбуждения партнера. Это может привести к еще большему давлению на объективированного партнера, которого заставляют «сделать это» ради другого для усиления воз-

буждения. Влечение в таких отношениях явно не взаимно, что может привести к разрушению эмоционального контакта, принуждению, агрессии и сексуальному насилию.

Для того чтобы не допустить развития подобной ситуации в отношениях, каждый человек должен сам решать, что его возбуждает, и не оставлять выбор партнеру. Электрический разряд сексуального возбуждения возникает в случае, когда два или более человека могут брать и отдавать по обоюдному согласию. Для этого необходима определенная степень «здоровой» объективации. «Здоровая» в данном случае означает способность понимать различия между вами и партнером, как внешние, так и внутренние. Это готовность признать и принять, что вы отличаетесь один от другого. Без этого невозможно поддерживать эротический интерес в отношениях. Для возникновения разряда партнеры должны быть в достаточной степени разными, ведь это стимулирует интерес, дает возможность постоянно подмечать новое, а не оставаться в рамках первоначальных представлений друг о друге. Кроме того, в отношениях должна присутствовать эмпатическая и чувственная связь, что необходимо для получения взаимного удовлетворения. Именно этого не хватает «нездоровой» объективации. Необходим баланс между восприятием партнера как человека, отличного от вас, и умением фокусироваться на собственных телесных ощущениях. Вы должны осознавать происходящее между вами. Понимать, что испытываете приятные чувства в том числе по-

тому, что разделяете их с партнером. Переживания и ощущения способствуют появлению между вами тепла и душевности.

Задайте себе вопросы: «Как я веду себя по отношению к партнеру?», «Что я ощущаю?» Настроившись на свои чувства, вы сделаете первый шаг для сонастройки с партнером. Когда вы научитесь делать и то и другое разом, энергия будет свободно циркулировать в вашей паре. К вопросам секса и желания мы вернемся в последних главах этой книги.

## **ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ**

В начале наших отношений мы посещали семинар для пар по развитию сексуальности. Занятия проходили в выходные дни, в группе было около десяти пар, некоторые были вместе довольно продолжительное время, другие только создавались. Одни относились с восторгом друг к другу; другие же казались отстраненными. На семинаре говорили о способах доставить себе удовольствие, занимались изучением тела и его реакций: что нравится, что нет. Занятия представляли собой смесь разговоров и танцевальных движений всей группой. Были также интимные упражнения, которые каждая пара выполняла в отдельной комнате. Координаторы объяснили, что в программу входит множество различных практик: некоторые будут трудными, другие могут очень понравиться. К сожалению, те два дня для нас были невероятно сложны-

ми. Мы уже какое-то время пытались зачать ребенка и начали понимать, что у нас проблема с фертильностью. Оба находились в состоянии стресса, ощущали себя лишними на этих занятиях. Мы пытались это скрыть, чувствовали себя неловко, не помогали себе, а, скорее, мешали. В перерыве мы поговорили с ведущими занятий, что немного уменьшило чувство скованности.

В какой-то момент мы поймали себя на том, что сравниваем себя с другими парами. Некоторые были очень эротичными, им явно было комфортно вместе; мы же казались себе излишне раздражительными и лишенными всякой сексуальности. Мы были парой, которая занимается сексом, но не сексуальной парой. Нам было далеко до блаженства и легкости в отношениях. Но нельзя сказать, что мы относились равнодушно друг к другу. Позже мы узнали, что безразличие – самое опасное состояние для пары. Между вами возникает пустота, и остается лишь спокойно расстаться. У нас не было конфликтов и споров. Для некоторых ссоры – своего рода клей для отношений, то, что удерживает людей вместе, хотя выглядит это плачевно. Наша ситуация была иной. Несмотря на разочарование, мы не теряли надежды. Мы очень любили друг друга, хотя оставаться вместе было нелегко из-за различий в преодолении трудностей.

Мэтт сохранял оптимизм и не отступал от принципа «все будет хорошо». Это раздражало более реалистично настроенную Сару, считавшую, что «если есть проблема, то надо



ее решать». Расхождения то увеличивали расстояние между нами, то подталкивали ближе друг к другу. Мы метались между гневом и надеждой, упованием и отчаянием.

Из-за событий в личной жизни на занятиях мы не могли вести себя подчеркнуто эротично. Задачей одного из упражнений было показать партнеру, как мы получаем удовольствие от собственного тела. Нас просили доставить себе удовольствие перед партнером. Мы не практиковали раньше ничего подобного, даже не рассматривали такой вариант. Это стало бы проблемой даже в наши лучшие времена, тем более в состоянии постоянного стресса. Самоудовлетворение – процесс, прямо противоположный тому, что мы считали занятием любовью. Мы были охвачены стыдом, помогало лишь сосредоточенное внимание друг на друге. К тому же нам очень хотелось, чтобы занятия вывели нас на нужный «курс» в отношениях. Мы стремились изменить положение и очень надеялись, что упражнение поможет в этом.

Мы оба воспитывались в довольно консервативных взглядах на все, что касалось секса. Несмотря на частые эксперименты в этой области, мы не были готовы настолько раздвинуть границы, оказались неспособны к такой открытости. Учитывая наше эмоциональное состояние, шаг был рискованным, но и полезным, ведущим к укреплению доверия. Это был опыт искренности, уязвимости и полного раскрепощения. Мы учились проявлять чуткость друг к другу, преодолевать стыд и не бояться рисковать. В итоге наши отно-

шения перешли на новый уровень. Не только потому, что мы узнали, как партнер доставляет себе удовольствие. Полностью открывшись друг перед другом, мы стали ближе. Каждый отныне смог разобраться в себе достаточно для того, чтобы позволить заявить о своей индивидуальности в сексуальной сфере. Мы обрели свободу. Приняли все свои чувства и желания. Близость и открытость партнеру не казалась больше опасной. Мы осознали, что быть уязвимым и не стараться скрыть это – огромное мужество.

## *Упражнение*

### *Исследование себя*

По нашей оценке, это упражнение является важным инструментом для переключения внимания на свое тело, позволяющим успокоиться и полностью погрузиться в получение нового опыта. Мы часто очень заняты, поэтому секс превращается в серию заученных движений, повторяемых механически. Это упражнение – простой способ заново открыть свою чувственность и понять, что доставляет вам удовольствие. Для этого надо принять ванну или душ, вытереться насухо и приступить к нанесению на кожу увлажняющего крема или масла. Если хотите, можете делать записи в дневнике.

Выделите для себя время от 90 минут до двух часов. Заранее купите крем или масло с тем ароматом, который вам действительно приятен. Вы будете пользоваться ванной комнатой и спальней, поэтому создайте там комфортную и чув-

ственную обстановку. Например, можно включить музыку для релаксации, приглушить свет, зажечь благовония.

Начните с ванны или душа, чтобы успокоиться и расслабиться. Внимательно относитесь к каждому моменту получения нового опыта, отмечайте, что испытываете. Какие чувства в теле вызывают потоки воды? Какие ощущения дарит тепло? Обратите внимание на свои мысли. Способны ли вы концентрироваться только на физических ощущениях или думаете о других вещах? Не спеша вымойтесь, отмечая, как вы к себе прикасаетесь. Вы двигаетесь быстро? С чего вы начали? Попробуйте действовать медленнее, отмечая, что испытываете, прикасаясь к каждому участку своего тела.

Продолжайте это делать, когда будете вытираться полотенцем. Вам приятно ощущать кожей мягкое полотенце?

Переходите в спальню и приступайте к нанесению крема или масла. Работайте со всем телом. Рекомендуем намеренно не стимулировать половые органы или соски, поскольку большинство из нас привыкли сосредотачиваться на ощущениях в этих областях и часто игнорируют другие части. Если вы тщательно исследуете все тело, то обнаружите, что испытываете возбуждение от прикосновения и к другим его частям. Отмечайте, какие ощущения возникают в каждой точке.

Посмотрите с любовью на свое изображение в зеркале, останавливаясь на тех частях тела, которые вам больше нравятся. Большинство из нас негативно относятся к своему те-

ду и недовольны многими частями, например грудью, ягодицами, животом. В данном случае мы предлагаем вам сосредоточиться на тех своих чертах, которыми вы довольны. Даже если это сложно, их надо непременно найти. Возможно, вы будете удивлены, что их окажется больше, чем вы полагали. Главное – смотреть на себя не критично, а с любовью.

И последнее – занесите записи в дневник, если пожелаете. Что вы заметили нового в мыслях и чувствах? Как ваше тело реагировало на прикосновения и в каких частях это было наиболее приятно? Можете нарисовать фигуру человека и указать наглядно те части тела, прикосновение к которым доставляло наибольшее удовольствие.

# Часть 2. Строительные блоки отношений

## 3. Коммуникация

*Самый мощный и преобразующий компонент  
диалога – намерение понять.*

**ОРЕН ДЖЕЙ СОФЕР**

Мы влияем на отношения, но и они влияют на нас. Помогают нам развиваться и расти. Этот процесс развития начинается сразу после окончания так называемого «медового месяца в отношениях», когда магнетическое притяжение друг к другу ослабевает. Многим из нас посчастливилось испытать экстаз первой стадии любви, пережить этот пик чувств. Кажется, что этап влюбленности не требует усилий для поддержания отношений, но на самом деле мы активно вовлечены в процесс.

Многие пары расстаются по окончании «медового» периода, когда начинают видеть партнера иначе, перестают его идеализировать, становятся более объективными. Этот совсем еще недавно близкий человек может показаться совсем чужим. Пара реже занимается сексом, и уже это может стать сигналом, что многое изменилось. Физическая связь осла-

бекает, вместе с ней исчезает уверенность, которую нам дают прикосновения. Начинаются выяснения отношений, поскольку люди не желают смириться с потерей любовной связи и пытаются восстановить ее. На этом этапе один или оба партнера могут решить, что лучше будет расстаться. Многие так и поступают, полагая, что их отношения были обречены на неуспех с самого начала из-за несовместимости. Но существует немало пар, решивших приложить усилия, выстроить отношения и позволить им изменить себя. Далее мы будем говорить о таких парах.

## **КОММУНИКАЦИЯ – ОСНОВА ОТНОШЕНИЙ**

Коммуникация – это фундамент, поддерживающий структурную целостность отношений. Все, что мы делаем или не делаем, говорим или не говорим, наши ответы, реакции или их отсутствие, – это коммуникация. Мы не можем не общаться, жить – значит общаться.

Коммуникация – не просто составление предложений из слов. Через язык тела говорят наше сознание и подсознание, раскрываются эмоции, физическое и психическое состояние. Тон голоса, его высота и громкость, темп речи, а также движения тела, общая манера поведения, позы, жесты и мимика – все это тоже способы коммуникации. Насколько близко человек стоит к собеседнику, угол наклона тела, прямая или сутулая спина могут многое открыть вни-

матеральному наблюдателю. Отзеркаливание позы и жестов, зрительный контакт и взгляд помогают понять, каким мы видим собеседника. Это невербальная коммуникация, которая может немало о нас рассказать. Важно отметить, что мы больше контролируем свои слова, чем действия, поэтому между ними легко заметить несоответствие.

Когда мы думаем об общении, то имеем в виду прежде всего обмен информацией и мнениями между людьми, диалог, беседу. Но мы общаемся и с самим собой, ведем непрерывный внутренний диалог, в том числе о том, что хотим сказать партнеру и что, по нашему мнению, услышим в ответ. Из-за этого в общении возникают несоответствия. Наша уверенность в сказанном, настроение, энергетический заряд часто рассказывают больше произнесенных слов. Это значит, что мы открываем собеседнику что-то о себе даже в том случае, когда умалчиваем некоторые факты о своей жизни. В процессе общения мы порой раскрываемся далеко не с самой лучшей стороны. У нас бывает желание скрыть некоторые свои черты – например, насколько мы нервничаем, как одиноки, уязвимы и нуждаемся в сочувствии. Однако нам это не удастся.

Все, что мы говорим, определяется тем, как и где мы это произносим и что об этом сообщают язык тела и жесты. Следовательно, хотя общение – прежде всего сказанные нами слова, люди воспринимают не только это.

## **В КАЖДОМ РАЗГОВОРЕ ВАЖНЫ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

Разные обстоятельства могут ограничивать или стимулировать диалог многими способами. В силу традиций, принятых в обществе, за определенными сценариями закрепляются конкретные смыслы. Например, ужин при свечах означает приглашение к интимной близости, а совместный поход за покупками в супермаркет направит разговор в другое русло. Контекст подсказывает, в каком ключе будет проходить дальнейшее общение.

Каждый разговор так или иначе связан с предыдущим, посвященным той же теме. Сидя рядом в машине, люди находятся в изолированном пространстве на интимно-близком расстоянии, однако зрительный контакт при этом может быть неполным. Это препятствует открытому общению, но и дает меньше возможности спровоцировать себя и собеседника. Здесь есть и преимущества, и недостатки. Прогулка предоставляет больше свободы, дает возможность по желанию остановиться, изменить темп, жестикулировать. Она раскрепощает и полезна для любых отношений, создает условия для разговора о сложных предметах.



# РЕАКЦИИ ТЕЛА В КОММУНИКАЦИИ

В отношениях важно участие тела, посредством которого мы думаем, чувствуем и реагируем. Эмоции вызывают ощущения в теле, независимо от того, осознаём мы эти изменения или нет. Язык тела позволяет понять наше подсознательное, физическое и психическое состояние.

В телесных ощущениях происходят постоянные корректировки, регулирующие нашу систему и оказывающие воздействие на мысли, чувства и поступки. Сознательно или бессознательно, мы приспосабливаемся, чтобы поддерживать функционирование и баланс. Процессы в нашем подсознании влияют на то, как мы себя ведем, что чувствуем, как мыслим, формируют интуицию и бессознательно возникающие убеждения. Например, учащенное сердцебиение может указывать на то, что мы хотим сказать нечто важное или со страхом ждем ответа. Боли в животе возникают, когда мы возбуждены или нервничаем. В моменты восторга возможно ощущение прилива энергии и бодрости.

Существует немало способов передать о себе информацию, выходящих за рамки вербального общения. Это жесты, манеры, движения и походка, стиль одежды, наш выбор и то, как мы его делаем и как сообщаем о нем. То, что мы решаем сказать о себе, лишь малая часть того, что мы сообщаем окружающим. Произнесенные слова имеют большое значе-

ние, как и манера, с которой мы их произносим.

## **КОММУНИКАЦИЯ – ЭТО ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Разговор – творческий процесс, который выстраивается по мере того, как идеи выражаются, принимаются, признаются и понимаются. В общении мы раскрываем и меняем себя. Например, мы не всегда понимаем, о чем думаем, пока не начнем говорить. Порой слышим себя и осознаём, что произносим не совсем то, что хотели выразить. Слова не вполне совпадают с нашими убеждениями. Мы совершаем новую попытку, подбираем другие фразы. Пытаемся упорядочить и оценить наш внутренний мир чувств и мыслей. Мы совершенствуем процесс мышления, высказывая мысли и идеи, демонстрируя желание и любопытство. Речь помогает нам думать, мышление способствует самовыражению, следовательно, речь и мышление неразрывно связаны. Речь – это не кодирование готовых мыслей. Начав говорить, мы придаем нашим мыслям ясность и логичность, подкрепляя их телесными жестами.

# ОСНОВЫ КОММУНИКАЦИИ В ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

## *Потребность быть любимым*

С раннего детства мы общаемся с миром, выражая свои потребности, желания, стремления, интересы и предпочтения. Соглашаемся с одним, отвергаем другое. Вполне вероятно, что некоторые предпочтения из детства остались с вами, другие изменились. Возможно, когда-то вы хотели есть не овощи, а мороженое, или иметь такие же кроссовки, как у крутого одноклассника, или ложиться спать поздно. С течением времени и благодаря тем, кто занимался нашим воспитанием, мы осознаём, что некоторые поступки нельзя называть хорошими, какие-то идеи неразумны или вовсе возмутительны. В результате мы научились сдерживать желания, по крайней мере не демонстрировать их окружающим. Узнали, что не стоит говорить открыто о том, чего хотим, или быть полностью откровенными. Таким образом, наши интимные желания оказались тайной для нас самих, не говоря о других, вместо этого мы научились вести себя так, чтобы заслужить одобрение и любовь, в которых так нуждаемся. Стремление быть любимым влияет на наши поступки, заставляет во многом сдерживать себя. Наше самоощущение и самооценка зависят от того, как с нами обращались в детстве.

Мы управляем своими стремлениями, разрабатываем стратегии, подавляем чувства и контролируем свое поведение — все ради того, чтобы ощущать себя в безопасности, вписаться в окружение и в конечном счете заслужить любовь. Паттерны поведения начинают формироваться в ранние годы, основываясь на семейных традициях и моделях отношений, генах, а также суждениях и реакциях других людей. Нас научили, что определенное поведение является хорошим или плохим. Мы выработали стратегию общения с родителями или опекунами и руководствуемся ею в дальнейшей жизни. Годы или даже десятилетия спустя стрессовые ситуации могут спровоцировать и запустить привычную линию поведения, при этом мы настолько сроднились с ней, что считаем частью своего характера.

Большинство движений тела, манеры и жесты мы приобрели также в раннем детстве. Они остаются с нами как модели поведения, сохраненные физическим телом. К тому времени, как мы становимся взрослыми, тело успевает сформировать свой уникальный язык. Например, походка всегда индивидуальна. Люди двигаются непреднамеренно, непроизвольно, естественным образом выражая себя. Многие мы общаемся неосознанно. Прилагаем усилия, чтобы представить себя миру уверенными и успешными взрослыми людьми, пытаясь при этом скрыть страхи и комплексы. Однако сказанное нами, а точнее, то, как мы говорим, позволяет увидеть нас настоящими и понять, какие отношения и события

из детства оказали влияние на формирование нашей личности. Многие о нас рассказывают движения и жесты, так работают модели телесной памяти. Манера выражения себя меняется благодаря подражанию или намеренному отказу от приобретенных некогда привычек. Восприятие себя формируется у ребенка на основе семейных оценок и запретов и во взрослом возрасте проявляется в отношении к другим людям. В частности, в близких любовных отношениях.

### *Кто здесь главный*

Общение может дать понять, разделена ли власть между партнерами или сосредоточена в руках одного. Когда оба в равной степени влияют друг на друга и являются равноправными партнерами, такие отношения называют симметричными. Современные отношения, как правило, такими и бывают. Это союз двух личностей с независимым мышлением. Оба самодостаточны, финансово обеспечены, имеют определенное влияние в своей области. У них много общих черт, и они скорее сотрудничают, чем зависят друг от друга.

Если роли в паре отличаются, основываясь на различии качеств, способностей, слабых и сильных сторон, существует разница интересов, в таком случае можно говорить о взаимодополняющих отношениях. К ним относятся традиционные гетеросексуальные отношения, роли в которых гендерно-специфические. В таких парах мужчина больше зарабатывает, а женщина больше времени тратит на детей, семью,

хозяйство. У партнеров разные роли, что и способствует сохранению отношений. Всего несколько десятилетий назад женщина в случае успешно развивающейся карьеры должна была отказаться от нее ради семьи; от мужчины же подобного не требовалось. В наше время люди вполне могут поменяться ролями.

Во взаимодополняющих отношениях один из партнеров предпочитает доминировать и контролировать: влияет на то, что говорит партнер и как выглядит, стремится приказывать и перебивать. В таких отношениях присутствуют отчетность и командный стиль общения. Отчет – высказывание, передающее главное, суть, например: «Будет дождь». Команда – распоряжение, дающее инструкции, как надо поступить. Команда может передаваться не словесно, а интонацией или манерой речи.

Представьте, что пара выходит из дома как раз в тот момент, когда надвигается туча. Если они состоят во взаимодополняющих отношениях, вы, скорее всего, услышите следующее: «Будет дождь, тебе надо надеть плащ». В симметричных отношениях вероятнее нечто подобное: «Будет дождь. Вернемся или ты не против прогуляться?»

Взаимодополняющие отношения подчеркивают различия («я знаю, что тебе нужно»), в то время как симметричные их минимизируют («давай решим это вместе»). В первом случае всегда отмечается главенство одного из партнеров, как в паре начальник / подчиненный, врач / пациент, родитель /

ребенок. Во втором власть разделена между обоими партнерами. Именно равноправие определяет их отношения, дает возможность действовать свободно и быть независимыми, это союз двух равных взрослых людей. В отношениях должен соблюдаться баланс взаимодополняющего и симметричного стиля. В случае полного равноправия партнеры будут часто спорить или ссориться, бросая вызов друг другу. Часто бывает полезнее, если один партнер ведет, второй остается ведомым, как во взаимодополняющих отношениях.

### ***С тобой безопасно?***

Вступая в близкие отношения, мы задаем себе вопрос: «Буду ли я в безопасности?» Не опасно ли мне быть самим собой и раскрываться перед партнером? Будешь ли ты любить и желать меня, если узнаешь, каков я? Примешь ли те черты, которые я предпочитаю скрывать? Поймешь ли ты, насколько я уязвим и почему? Или унизишь и отвергнешь?

Доверие – основа любых крепких отношений. Общение, по сути, обнаруживает, можно ли на нас положиться, способны ли мы нести ответственность за влияние на партнера. Честны ли мы, выполняем ли обещанное, скрываем ли информацию о себе. Люди, как правило, стремятся сохранить какие-то свои секреты, но это им только во вред. Хотим ли мы, чтобы другой человек знал о нас все? Или боимся быть разоблаченными?

Все это формирует общую картину того, насколько парт-

неры могут доверять друг другу. Если доверие существует, нам не только будет легко и свободно друг с другом, но и восстановление после неминуемых ссор станет происходить значительно быстрее, что, в свою очередь, способствует укреплению доверия. Более подробно мы поговорим об этом в [шестой главе «Конфликт и примирение»](#).

## **НАРУШЕНИЕ КОММУНИКАЦИИ В ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

«У нас трудности с общением» – самая частая жалоба, которую нам приходится слышать на курсах и во время приема. Что же сложного в том, чтобы высказаться и выслушать? Трудности возникают, когда нам не нравится то, что мы слышим, или мы считаем, что нас не поняли, оттолкнули, не любят. Общение может затрудняться критикой, негативом, нападками и стремлением защищаться, обидой, оскорблениями, чувством вины, желанием унижить, обесценить и показать несостоятельность, чрезмерной закрытостью и презрением. Невербальные знаки – закатывание глаз, вздохи, фырканье, намеренное игнорирование, насмешки, жесты, показывающие неприязнь, например презрительно искривленные губы, – также способны разрушать отношения.



# ЗДОРОВЫЙ КОНФЛИКТ

В начале отношений оба партнера, как правило, прилагают усилия, чтобы приспособиться друг к другу, радовать и быть отзывчивыми – все это с целью создать иллюзию единства. Не два отдельных человека, а «мы». «Мы считаем», «нам кажется», «мы так думаем», «нам это нравится». Слияние в одно целое дает нам восхитительное ощущение защищенности и комфорта. Мы счастливы, что нашли человека, с которым можно поделиться всем, – свою родственную душу, вторую половинку, благодаря чему и стали единым организмом.

Порой мы сдерживаем желание сказать то, что хотим, из боязни реакции партнера на свои недостатки и слабости, мы тревожимся, как будем выглядеть в глазах другого. Иногда намеренно скрываем свои чувства, однако их передает язык тела. Он раскрывает наши тайные мысли и ощущения даже в моменты, когда мы усиленно пытаемся их скрыть.

Двусмысленность и непонимание возникают тогда, когда вы отвечаете на вопрос утвердительно, но смотрите в сторону и держите руки скрещенными на груди. В этом случае ответ тела расходится со словесным: оно говорит «нет». Телесные реакции могут передавать сигналы, противоречащие вербальным. Мы, подчас бессознательно, хотим что-то утаить, но эта информация раскрывается через язык те-

ла. Эта двойственность сигналов может спровоцировать конфликт, вызывать замешательство как у вас, так и у собеседника. Если подобное поведение осознанно, оно часто направлено на сглаживание ситуации и избегание дальнейших противоречий. Иногда это вполне удается. Например, когда наши ответы немного расплывчаты: «Я не уверен», или мы намеренно откладываем продолжение разговора: «Я тебе перезвоню», или задаем встречный вопрос: «А ты что думаешь?» Мы останавливаемся или переключаем внимание, чтобы сохранить мир, не дать ссоре затянуться, чтобы избежать разрыва и отчуждения, сохранить близкие отношения.

Противоречивая реакция нередко затрудняет общение. Она становится дымовой завесой, увеличивает дистанцию и утомляет партнера, которому приходится расшифровывать эти загадки. Допустим, вы спрашиваете друга или подругу: «Хочешь, встретимся и вместе пообедаем?», а он или она по какой-то причине не может сказать ни «нет», ни «да» и пытается избежать прямого ответа. И вы слышите: «Может, лучше на следующей неделе?» / «Сегодня мне, скорее всего, придется задержаться» / «Мне это кафе не очень нравится» и так далее. Человек уклоняется от ответа, желая избежать конфликта. Но одновременно это лишает вас шанса обсудить ситуацию и выяснить, что происходит.

В других сложных случаях коммуникации люди задают встречный вопрос, чтобы не давать прямой ответ, который, возможно, коснется информации, не предназначенной

для разглашения. Этот вопрос может привести собеседника в замешательство, натолкнуть на размышления, что на самом деле имелось в виду, и усилить желание добиться ответа. Например, один партнер спрашивает другого: «Почему ты никогда не звонишь мне в рабочее время?» Вопрос звучит как обвинение и связан с неозвученной, скрываемой неуверенностью в чувствах партнера. Мысли человека таковы: «Я часто думаю о тебе в течение дня, и мне было бы очень приятно услышать твой голос».

# 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.