



Наталья Покатилова

Как быть
единственной
для своего
мужчины



Рожденная женщиной

Наталья Покатилова

**Как быть единственной
для своего мужчины**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.37

Покатилова Н.

Как быть единственной для своего мужчины / Н. Покатилова —
«Издательство АСТ», 2016 — (Рожденная женщиной)

ISBN 978-5-17-098713-9

Мы влюбляемся, любим, сопереживаем и стараемся продлить свое счастье рядом с любимым человеком. Но чрезвычайно трудно в начале отношений привыкнуть к особенностям партнера, и так же сложно сохранить чувства и новизну ощущений спустя несколько лет знакомства. — Как управлять мужским вниманием; — Как сохранить новизну отношений и не потерять энтузиазма; — Как выстраивать эмоциональную и сексуальную близость; — О чем говорить со своим мужчиной; — Как научиться управлять своими эмоциями и отпускать партнера; — В чем состоят основные правила крепких отношений. Новая книга Натальи Покатиловой о том, как освоить искусство поддержания отношений, создать навык ежедневного вовлечения мужчины в себя, сохранить эмоциональность и чувственность вашей близости, а главное — как стать и быть единственной для своего партнера.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-098713-9

© Покатилова Н., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Каков ваш запрос?	8
Глава 1	11
От первого очарования до первого кризиса	11
Любовь живёт два года	13
Соседи в этикете	15
Итальянские страсти	16
Глава 2	18
Особенности энергообмена. Принцип пазла	18
Такое разное возбуждение	20
Глава 3	22
Измена! Причины и последствия	22
Проблемы в отношениях	23
Внутренние проблемы человека	24
Цена измены	26
Что такое треугольники?	29
О моногамии в принципе	32
Спокойно. Все поправимо	34
Глава 4	36
В поиске золотой середины	36
История нашей боли	37
История его боли	38
Медитация на поддержку мужчины	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Наталья Покатилова

Как быть единственной для своего мужчины

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Благодарности

Рождение новой книги всегда очень трепетный момент. И как в рождении ребенка вроде бы все само собой и естественно происходит, но по-факту оказывается, что невероятное количество людей задействованы в этом процессе, так и в том, чтобы эта книга увидела свет, многие люди не просто стояли рядом, а принимали непосредственное участие. И моя искренняя благодарность им – это признание того факта, что мы сделали эту книгу общими усилиями.

Прежде всего мои благодарности моим родителям, и не за то, что родили меня, вырастили и так далее, а за то, что они всю свою совместную жизнь решали этот вопрос моногамии в браке, так и не найдя ответа. Именно их история в которой прошло мое детство, подтолкнула меня к исследованию и изучению вопросов верности, близости и взаимного интереса на многие годы.

Следующий, кому я хочу выразить благодарность, это мой муж, Онищенко Константин. Спасибо тебе дорогой за то, что не засыпаешь в нашем браке, что я все время чувствую твою живую сексуальную энергию. Многие приемчики в этой книге являются продолжением наших с тобой игр в отношения. Надеюсь, ты не пойдешь в своем чтении дальше этих благодарностей, а то придется изобретать что то новое, хотя... я с этим легко справлюсь во имя нас.

Отдельное спасибо моей коллеге и подруге Светлане Шарко за те беседы о близости, верности и моногамии, которые обогатили меня новыми знаниями и еще одним профессиональным взглядом. Твой вклад в понимание мной механизмов поддержания и разрушения близости в отношениях сложно переоценить.

Самая трепетная моя благодарность всем тем, кто участвовал в тренингах центра Альтернатива в моем исполнении. Ваши вопросы, ваш поиск ответов, ваши знания в этой сфере не просто обогатили меня, они явились той движущей силой, благодаря которой эта книга писалась. Без вас ничего бы этого никогда не случилось.

Моя благодарность моему редактору Юлии Верзуновой! Работа с тобой была легкой и продуктивной. На каждом этапе нашего взаимодействия я не только соприкасалась с высоким профессионализмом и прекрасным владением словом, но и с ощущением уверенности в отличном результате. Тебе много раз удавалось одной или двумя фразами успокоить мою тревогу и беспокойство, которыми всегда сопровождается любой творческий процесс. И если бы не твой трезвый и разумный взгляд, я бы писала и переписывала бы эту книгу бесконечно. Спасибо, что не позволила мне это сделать.

И последняя по списку но не по значению искренняя моя благодарность всем моим читателям, читающим мои книги. Именно ваш интерес делает мой труд осмысленным и востребованным. Это большое счастье для меня – быть вам полезной!

Введение

Здравствуйте, девочки! Я вас поздравляю с тем, что вы читаете эту книгу. В ней небольшая, но значимая часть того, о чем мы говорили на одном из моих многодневных тренингов. С его участницами тогда мы проделали очень насыщенную и творческую работу. Мы ставили перед собой задачу создать книгу, которая поддержит многих женщин, и я выражаю благодарность всем девочкам, которые своим активным участием стимулировали мой мозг, мои знания, умения и понимания того, как всё устроено. Их вопросы, ответы и поиск состояний, запросы и потребности отражены в этой книге. И мне кажется, вы найдете среди них те, что ближе именно вам.

Два слова обо мне. Я психолог, психотерапевт, автор и ведущая тренингов для женщин, основательница и вдохновительница женского тренингового центра «Альтернатива». Закончила я в своё время факультет психологии МГУ и ординатуру Второго медицинского института по медицинской психологии и психотерапии. Очень классическое фундаментальное образование.

23 года я работаю как психолог, веду постоянную частную практику. 12 лет я руковожу «Альтернативой», 10 лет веду тренинги, 6 лет пишу книги. Вот сколько всего.

Кроме того, я изучала древние традиции: ведическую, даосскую, славянскую и поэтому периодически буду ссылаться и на эти знания, опираясь на них как на авторитетные источники, потому что они проверены временем. С тех пор мало что изменилось в природе мужчины и женщины, мы с вами как были, так и остались обусловлены гормонально.

Наша книга – не всеобъемлющая, она только про один из аспектов отношений – про то, как вовлекать мужчину в себя, как управлять мужским вниманием. Ещё про то, как разобраться с внутренними барьерами, которые вас выключают из отношений, когда пропадает энтузиазм в них быть и вовлекать в них мужчину. Ещё про то, как выстраивать такую эмоциональную и сексуальную близость, которая поддерживает ваши отношения живыми и насыщенными, наполняющими вас на протяжении долгого-долгого времени.

Кроме того, есть определённое наследие предыдущих поколений вашей семьи, которое тоже сильно влияет на построение гармоничных отношений. Отдельная глава будет посвящена этому. Она поможет вам разобраться с перипетиями судьбы ваших предков и тем, что вы получили в наследство в теме управления мужским вниманием и доверием мужчине. Поговорим о причинах измен, разрушения близости, треугольников – любовных и не только любовных, но всяческих, когда кто-то из вас убегает из отношений в дружбу, в работу, в детей.

Вовлекать мужчину в себя в начале отношений сильно проще, потому что внутри нас творится энергетическая буря, взрыв, гормональная революция. Потом всё это успокаивается и на смену гормонам приходят навыки, которые можно назвать искусством, а не просто физиологической реакцией и природой. Искусство не в том, чтобы вовлечь его в начале, а в том, чтобы вовлекать его в себя каждый день. Этому искусству наша книга и посвящена, девчонки.

Каков ваш запрос?

У меня есть представление о том, что важно для каждой женщины, но вы лучше знаете свою историю и свои потребности. Они вряд ли сильно отличаются от потребностей и историй тех женщин, которые принимали участие в тренинге. Посмотрите, чего хотят они, и расскажите сейчас сами, для чего вы начали читать эту книгу? Сформулируйте вопросы, на которые хотите получить ответы. Опишите, в какой жизненной ситуации находитесь, почему эта тема для вас сейчас актуальна. Включите в запрос всё-всё-всё, что хотите узнать. Я постараюсь сделать так, чтобы к финалу этой книги вы получили все ответы.

* * *

«Сейчас я свободна, как птица в полете, но, когда думаю о предстоящих отношениях с мужчиной, мне представляется тяжёлая каторжная моральная внутренняя и внешняя работа. До сих пор все мои отношения разваливались. И только последние 2 года я начала понимать причины и работать с собой. Я надеюсь развеять страхи и приобрести навыки разумного женского общения с мужчинами, чтобы не наступать на свои любимые грабли: любовная зависимость, мужское поведение, слабые или женатые мужчины.

Очень хочу впитать информацию о внутренней сути мужчины, о мотивах его поведения. Хочу разложить внутри себя по полочкам различия между мужчиной и женщиной, впитать основы женского поведения для успешных взаимоотношений. Я не видела в жизни перед собой даже нормальных отношений, не говоря уже об успешных».

* * *

«Я осознала, что запилила мужа настолько, что он закрылся от меня и ушёл далеко в пассивное состояние. Хочу официально расписаться в своей несостоятельности выстроить именно с этим мужчиной здоровые нормальные отношения. Думаю, что для попытки восстановления отношений нужна психологическая поддержка обоим участникам катастрофы. Подозреваю, что другая сторона особо не заинтересована. Ну или это мне так кажется.

Для меня важно вернуть доверие мужа, его тёплое и близкое расположение и стать для него той девочкой, которую хочется защищать и оберегать, а не ломовой лошадкой, которая всё сама. Ага, а ещё спрашиваю себя иногда: и на фиг мне такой мужчина, я ведь сама всё могу? Жуть... Как же научиться, чтоб не сама? Чтобы ему самому хотелось меня и на руках носить, и пылинки сдувать, и сильное плечо подставлять. Очень устала быть сильной.

Хочу осознать границы, где заканчивается служение мужчине и начинается жертвоприношение, мне кажется, у меня именно с этим проблемы. Как научиться вызывать уважение именно у моего мужчины, с другими мужчинами с этим всё в порядке?

Как вернуть любовь, когда даже не уверена, была ли она у него? Как понять, ненавидит он или защищается?

Накипело... С подругами я такими подробностями не делюсь, потому что энергия из отношений уходит, а мне её и так брать неоткуда».

* * *

«Я встретила мужчину, с которым впервые в жизни такая химия, общность интересов, взглядов, даже слов и ценностей. Впервые за много времени я поняла, что способна любить и на

свете есть человек, который как моё отражение. А раньше только позволяла любить себя. Мне кажется, что я «передерживала» мужчин, слишком холодна, что ли... Мне кажется, что причина отсутствия эксклюзивных отношений – страх, что там я буду неинтересна своему мужчине.

Хочу, чтобы в меня встроились эти ухищрения и штучки, позволяющие поддерживать пламя страсти между мной и моим любимым (когда он появится), чтобы ему было со мной всегда ново и неожиданно, бодро и интригующе, загадочно и хотелось разгадывать, а разгадывая, ещё больше в меня погружаться и сладостно тонуть во мне, узнавая всё новые глубины. Хочу понять и принять природу мужчин и отношений, их стадий развития и как правильно вести себя, полностью притягивая внимание своего мужчины, чтобы было не соскучиться и другие женщины просто неинтересны, потому что со мной никого нельзя было сравнить, да и сравнивать не хотелось. Чтобы и вправду быть постоянной любимой, обожаемой, несравненной королевой его сердца по его единодушному и добровольному согласию, и чтобы он каждый день был в этом уверен, оставаясь диким неприрученным зверем».

* * *

«Мне хочется быть всегда любимой и желанной. Я не хочу переделать своего любимого. У нас тёплые, близкие отношения. Но у меня есть страх, что я стану для него неинтересной. Сейчас его карьера стремительно развивается, и я желаю ему успеха, но вместе с тем боюсь, что он сможет встретить кого-нибудь получше. Одним словом, боюсь его потерять. Время идёт, и я не всегда буду молодой. На время я повлиять не могу, но могу обучиться тем вещам, которые притягивают мужчину. Хочу, чтобы наши отношения и через много лет оставались “живыми”».

* * *

«Был болезненный опыт, как быть не единственной. В первом браке отношения превратились в «соседские» и «вдруг» появилась женщина на стороне, которую, как оказалось через три года после развода, он всегда любил и винит себя за то, что слишком долго был робок и не мог пойти за своей любовью. Я понимаю, что он не был включён в меня. И есть панический страх измены. Поэтому теперь, когда мы уже три с половиной года вместе с моим вторым мужем, я хочу быть уверенной, что я единственная, хочу включать его в себя ежедневно, хочу, чтобы отношения «дышали», были интересными и для меня, и для него».

* * *

«Я, девчонки, признаюсь, пережила измену. Простила. Делала это тяжело, долго и мучительно. И дала перво-наперво зарок не упрекать, не ревновать, коли решила простить. Потом пришла к выводу, что в наших отношениях что-то сильно не так. Я хочу сказать, что мой муж меня добивался долго и упорно, и если сейчас он так поступает, значит, не смогла я ему что-то дать. Ну, это я, конечно, из книг вычитала, потому что окружающие меня женщины только точили, мол, подлец, негодяй, да как он может и т. д.

У него был не просто перепихон, там зацепило всерьёз. Я это чувствовала. Это меня и задело. И если честно, именно его измена меня подтолкнула к работе над собой. Как я себя накручивала, какие картины себе рисовала! Но меня спасали книги. Всё, что можно было, про отношения я прочитала. Да, были сдвиги. Ой, девочки, всё в ход пускала: и манипуляции, и подхалимство, и угождения. Было что-то, но не то и не так. Я потом начала понимать, что, боясь снова измены, я проросла в нём, не даю дышать. Психологически. Себя забыла. Начала

анализировать, как и что я делаю. Стала учиться ждать. Начала искать, что такое женщина. Раньше я серьёзно об этом и не думала. Я чётко усвоила принятие, и эмпатию тоже прошла, когда пыталась понять причины измены. Сейчас отношения, по словам мужа, даже лучше, чем в первые годы.

Чего я хочу? Чтобы такое больше не повторилось. Хочу знать: почему мужчины изменяют? Хочу более зрелых, осознанных отношений. Хочется, чтобы он снова стал успешным! Хочу знаний и пониманий. Хочется лёгкости, а то на ощупь тяжело».

* * *

«В этом году будет 25 лет нашей семейной жизни с мужем. И с каждым годом я всё больше ценю свои отношения, факт семьи, а также для меня очень важна близость с мужем: и физическая, и эмоциональная, и психологическая. Имея не очень благоприятное наследие от мамы, мне было сложно строить по-настоящему искренние, открытые отношения с мужем.

Я хочу знать, как быть желанной и интересной через 25, 35, 45 лет совместной жизни, когда уже даже и детей выращивать не нужно, а тело и внешность с годами увядают? И удивить уже нечем, он видел ВСЁ.

Как верить в мужа, как его вдохновлять, когда опыт совместной жизни говорит, что он не такой, каким я его хочу видеть. Как всё-таки несмотря на всё, поверить? Как, если муж зависает в Интернете, быть интереснее Интернету? Как давать свободу в отношениях? Мне нравится, когда мы вместе, но в то же время и говорить уже не о чем, и секса не хочется. Много страха отпустить, много контроля, как от этого избавиться?»

* * *

«Не верится, что такое вообще возможно – быть в отношениях с мужчиной долгие годы и оставаться для него интересной, загадочной, сексуально привлекательной и самое главное – хотеть этого же самой. Практически от всех серьёзных отношений я убегала. Боясь, наверное, боли, разочарования (в самой себе, в нём или в неоправданных ожиданиях). Раньше мне казалось, что «виноваты» мама, папа, их развод и вообще мое «неудачное» детство. Постепенно стала подозревать, что это на самом деле не так. Просто мне очень удобно обвинять кого-то в своём нежелании меняться и взрослеть. В своём нежелании принимать ответственность за свою жизнь.

Опыта долгих счастливых семейных отношений нет. Первый муж пил, и я буквально была растворена в нём. Долго и мучительно переживала окончательный развод, хотя безумно его любила. Потом переехала жить в другую страну. Нелюбимый, но хороший муж. Секс через бутылку раз в год – не могла себя заставить, не мой физически человек был. Измена. Осталась ради ребёнка. Благодарность и соседство 7 лет. Решилась на развод, когда поняла, что всё – больше не могу, мучаю и его и себя.

Хочу получать удовольствие от отношений, а не жить с ощущением креста. Хочу получить практические знания, женские фишки и состояния. Хочу знать, почему мужчина возвращается к одной женщине снова и снова? Хочу быть такой женщиной».

А чего хотите вы?

Глава 1

От первого очарования до первого кризиса

Я хотела начать нашу беседу с разговора о мужской моногамии, но, судя по запросам, актуальней тема того, что вообще такое отношения? Что с ними происходит? Какие этапы они проходят? Многие из вас сейчас в начале отношений, поэтому давайте начнём с этого, чтобы образовать общее понимание. А вы, мои дорогие, кто уже глубоко в отношениях, повспоминайте свою историю. Возможно, какие-то моменты вашего прошлого станут вам более понятны.

С чего всё начинается? Ученые проводили исследования, и удивительным образом оказывается, что мы определяем друг друга по запаху. Привлекательно для нас пахнут люди, с которыми мы совместимы и имеем все шансы на генетически здоровое и максимально жизнеспособное потомство.

Люди же, с которыми мы несовместимы генетически, не пахнут нам как надо. Я думаю, вы замечали, что, если человек плохо пахнет, вы не можете двигаться дальше, не можете развивать отношения, потому что начинаете испытывать отвращение. Правда? Так природа заботится о здоровом потомстве и продолжении рода.

Мы все абсолютно выборочны по запаху. И это хорошо!

Возможно, у вас был опыт общения с партнёром, когда вы познакомились в Интернете, например. У вас даже начали складываться какие-то отношения, такая душевная близость: по скайпу общаетесь – просто родственные души. И вот наступает день, когда вы встречаетесь воочию. И несмотря на то, что у вас до этого сложилось какое-то единство и всё такое, вы либо «унюхаете» его, либо нет.

Важен момент живого контакта. Согласитесь, что может быть взаимопонимание душа в душу, но, когда вы встречаетесь... Вроде и вы не в стрессе, и он не напряжён, но не клеится что-то. Бывает так, да, девчонки? Вы теряете к нему интерес и думаете: «Господи, мы так хорошо общались! Что происходит в реальности?» Вы можете не осознавать до конца, что дело в запахе, он может быть не резко неприятным, если человек соблюдает гигиену, но подсознательно, если мужчина генетически не коннектится с вами, то запах не подходит, и вы будете терять к нему интерес.

* * *

«Я жила 4 года с парнем, но запах мне не очень нравился. Так и было, что бесилась иногда – во время секса запах не нравился».

И в итоге всё закончилось, да? Не стоит себя обрекать на это испытание, потому что, если запах вам не нравится, девчонки, это просто не ваш партнёр. Не мучайте ни себя, ни его. Это безумие – 4 года жить с человеком, который тебе не нравится! Да и какой секс может быть?! Дети, конечно, быть могут, и здоровыми они могут быть, генетические нарушения необязательны, но по большому счёту природа позаботилась о том, чтобы мы не соединялись.

И вот мы встречаем партнёра, запах которого для нас привлекателен. Не парфюм, а запах его тела, его пота. Запах его грязного тела скорее всего тоже вас будет привлекать, как ни странно.

Что происходит дальше? Чтобы у нас случилась любовь, он, конечно, должен попасть в какие-то наши травматические переживания, быть где-то похожим на наших родителей, вписываться в наш шаблон и трафарет идеального партнёра: качества и критерии, подходящий возраст, мимика, пантомимика, черты лица и, конечно же, запах. Это всё попадает куда-то глубоко внутрь нас. И это, девчонки, обоюдный процесс.

Когда случается такое попадание, мы с мужчиной энергетически замыкаемся в состояние влюблённости. В этот момент у нас случается гормональная революция. Начинают выделяться эндорфины, адреналин, совершенно сумасшедший окситоцин. Это такой гормон, который повышает нашу чувствительность кожную, и нам становятся очень приятны прикосновения. То есть когда он к вам прикасается, а вы вся трепещете – это не потому что он какой-то особенный, между вами связь на века, и он реально прискакал к вам на белом коне. Это гормонально обусловленная реакция. Вы становитесь чувствительны, и у вас в мозгу происходит сцепка – замыкание с его образом: вы его видите – повышается выделение гормонов, повышаются гормоны – возникает ощущение его уникальности и особенности.

Поэтому я и говорю, что в начале отношений очень легко поддерживать страсть, накал и всё прям чудесно-расчудесно. Но если у вас нет опыта длительных отношений, то вы должны знать, что первый спад энергии начинается примерно через полгода. У людей темпераментных эта гормональная революция длится до полутора лет. У более спокойных всё происходит раньше. Наши отношения претерпевают изменения, и это нормально.

Это тот кредит, который природа дала вам для того, чтобы вы «снюхались» со своим партнёром, соединились в интимный брачный союз и зачали потомство. Природа настолько обусловила это, что вы друг без друга не можете, вас друг к другу влечёт, вам друг друга хочется, и это всё повышает шансы на продолжение рода. Так что не льстите ни себе, что вы богиня секса, ни ему, что он уникальный и делает что-то невероятное. Так иногда кажется, да, девчонки? Не думайте, что вы как-то по-особенному на него влияете, или он на вас, или что это связь, одобренная на небесах. Это физиологический, природой обусловленный процесс. Вы встретились, совпали по вибрациям, запахам, концепциям – влюбились. У вас начались отношения, захватывает гормональная буря, которая вдохновляет и заставляет встречаться, общаться, относиться и размножаться. В идеале в течение этих полутора лет должна наступить беременность.

Любовь живёт два года

Ещё есть интересная цикличность. Примерно два года живёт физиологическая любовь, считают учёные. За это время у вас должны случиться общности: имущество, дети. Но полтора-два года – только один цикл отношений. Вы встречаетесь – любовь, буря. Потом вы должны зачать, размножиться, и когда рождается ребёнок, случается новый всплеск любви, уже к ребёнку. И у вас, и у его отца. На этом всплеске происходит обновление отношений, они оживают. Проходит ещё полтора-два года, вы приходите в себя, снова зачинаете и рождаете ребёнка, и так, если вы следуете природе, плодитесь и размножаетесь всё время, обновляя отношения приходом в ваш союз новой души, новой жизни.

Так в идеале всё задумано. Но мы научились контролировать деторождение. Знаете, когда случается беременность и ребёнок абортруется, то специалисты по семье говорят, что это всегда очень неблагоприятно для отношений, с очень большой вероятностью они или разрушатся, или очень сильно ухудшатся. Ресурс для обновления изгоняется из семьи, задумайтесь об этом.

К чему все эти подробности? Чтобы вы понимали, что если живёте с мужчиной дольше полутора лет, то всё уже не происходит само собой. До этого не нужно прилагать усилия, чтобы вы его хотели, чтобы он вас хотел. Если вы, конечно, не «выносите» ему мозг, если вам вместе интересно, приятно, существует уважение, душевная близость. Если вы не отыгрываете патологические паттерны и свои травмы в ваших взаимоотношениях, то полтора года – это срок, когда особенно ничего делать не нужно, всё происходит естественно.

Ждать, что так будет и дальше, было бы абсолютно неразумно. Начинает снижаться гормональная кутерьма, и мы выходим на истинное отношение, истинную сексуальность, близость и истинную пульсацию в отношениях, когда вы приближаетесь и отдаляетесь, приближаетесь и отдаляетесь. Так в идеале.

К сожалению, поскольку у нас сейчас всё слишком легко в вопросах отношений, я вижу многие современные пары, в которых говорят: «А, это не он. Что-то я его больше не так люблю, вот уж не знаю... Встретила – вообще ноги отрывало, голову сносило, а сейчас что-то проходит. Больше года мы вместе, я думаю, а тому ли я дала? А он ли это вообще? Что такое происходит на самом деле?»

А происходит энергетическое пресыщение. Между мужчиной и женщиной существует магнетизм. Женщина – это «минус», мужчина – «плюс», и чем больше энергетическая дистанция между ними, тем сильнее влечение. По мере того как взаимодействуем, мы обмениваемся энергией. Если ещё и спим в одной кровати изо дня в день, то происходит большее взаимопроникновение и разница потенциалов уходит. В уже сложившихся отношениях мы начинаем испытывать интерес к партнёру только после какого-то расставания – у кого-то на неделю, у кого-то на месяц. Мы вдруг понимаем: «О! Нас опять влечёт!» – и называем это «я соскучилась». Помните это чувство?

Что это? А это мы не виделись, и появилась заряженность – у женщин отрицательная, у мужчин положительная, и нас опять начинает привлекать друг к другу. Не с той силой, как была, но тем не менее. Поэтому древние традиции всегда рекомендовали мужу с женой спать в разных комнатах, чтобы не происходило во сне обмена и пресыщения. Чтобы люди, даже если они день проводят вместе, ночью расставались и не уравнивали друг друга до потери интереса.

Я знаю несколько семей, в которых мужчина и женщина спят отдельно. Он пробирается к ней по ночам, у них много игр вокруг этого: пустить – не пустить, соблазнить – не соблазнить, прийти – не прийти и так далее. Это интересно, это очень живые отношения. Если у вас есть такая возможность, попробуйте, проведите социальный эксперимент – разъедьтесь на месяц

в разные спальни и посмотрите: что из этого получится? Что будет с вашей энергией, вашим интересом друг к другу и влечением? Я думаю, вы получите интересный неожиданный опыт возрождения ваших отношений.

Продолжим. Что там происходит с нашими отношениями? Первые ссоры случаются, когда мы выходим из образа. Знаете, сначала ведь вы в лучшей версии себя, он в лучшей версии себя и всё так розово и радужно. Есть люди, которые говорят: «Обожаю состояние влюблённости и хочу влюбиться» – это те, кто не готов иметь дело с реальностью, хотят того полёта, когда работать над отношениями не нужно, всё происходит само собой, когда буквально штырит и штырит. Но если в начале наш мужчина просто идеал, то месяца через два-три после знакомства мы начинаем замечать его недостатки. Он становится для нас «в принципе неплохим», да? А если его чуть-чуть подрихтовать, чуть-чуть переодеть, вот здесь причесать, здесь подучить, тут раздружить, там подружить, то в общем-то будет идеальный вариант! Знакомо?

Когда мы замечаем недостатки, начинается развитие отношений, и здесь очень важный момент – либо мы двинемся в гармонию, либо связь сойдёт на нет по окончании гормонального всплеска, и мы превратимся в соседей.

Соседи в этикете или итальянские страсти – две крайности.

Соседи в этикете

Мы с партнёром попадаем в ситуацию, когда нам становится больно. Точнее, нам кажется, что это он причиняет нам боль. Возможно, даже не специально, просто у нас где-то внутри есть душевные раны, и случайное «посыпание солью» даёт эффект, мы обижаемся и замыкаемся. Если процесс пустить на самотёк, то постепенно получается замкнутый круг: он причинил нам боль – мы обиделись, отдалились; он причинил нам боль – мы обиделись, отдалились; он причинил нам боль – мы обиделись, отдалились и так далее. То же может происходить с нашим партнёром. Он тоже живой человек, и у него тоже есть болезненные переживания. В итоге между нами получается очень большая психологическая дистанция.

Мы начинаем притираться друг к другу и вдруг обнаруживаем: вот здесь ему больно, а здесь напрягаюсь я, а там мы оба искрим друг на друга. Возникают конфликты. И мы начинаем обходить острые углы, не идём в душевные переживания и входим в состояние этикета. Так, да? Это про то, что «ну хорошо, вот тут ему больно, если я так скажу – это будет вообще скандал, я не буду сюда лезть, не буду так говорить». И у партнёра тот же настрой. Мы переходим в состояние вежливого сосуществования, не наступая на больные места и не затрагивая человека глубоко. Страсть закончилась, вы отдалились, потому что не пошли в зону боли друг друга. В итоге нам скучно, и мы начинаем смотреть по сторонам – а где же жизнь? Жить-то хочется.

Это отдаление в паре приводит к тому, что люди превращаются в соседей по коммунальной квартире или партнёров по выращиванию детей. Это очень печально, потому что гормональной поддержки нет. Безусловно, рождение ребёнка, как я уже говорила, может возродить отношения, но часто пары в состоянии отдаления не хотят детей и делают всё, чтобы их уже не было. И тогда если не работать с отношениями специально, то возродить их и вовлечь партнёра обратно естественным путём бывает довольно сложно. Почему? Потому что нужно проработать свои внутренние болезненные переживания, свои обиды и вернуться к партнёру, пойти к нему, его пригласить на эту встречу с собой, понимаете?

Истинная близость значит, что вы готовы иметь дело в том числе и с болезненными переживаниями, и вы готовы своей любовью помогать партнёру это исцелить. Вы не отдаляетесь, не теряете контакт, становясь друг другу скучными, а наоборот, глубже и глубже проникаете в себя и друг в друга.

Я научила этому умению проживать боль до конца и не закрывать своё сердце, не отдаляться, оставаясь в любви и принятии, уже тысячи женщин на специальном тренинге «Рождённая женщиной». Много лет я наблюдаю за тем, что это возможно для каждой, абсолютно каждой женщины! И я приглашаю вас в эту работу над собой и над своим любящим сердцем, потому что её самым важным результатом становятся наполненные любовью близкие отношения, которые в свою очередь питают и вас, и вашего мужчину.

Мы так часто по привычке, унаследованной от наших пра-пра, превращаем партнёра в негодая, а потом живём в постели с врагом и сводим на нет наши отношения. Вставляем палки сами себе в колёса, ведь мы хотим долгих и серьёзных отношений, не так ли, мои дорогие? Так давайте учиться идти в болезненные переживания, свои и партнёра с любовью и поддержкой, самостоятельно или на наших тренингах, и в результате нас ждёт любовь. А нам только этого и надо.

Итальянские страсти

Другая крайность, которая убивает отношения – когда мы вцепляемся друг в дружку. Состояние влюблённости так сладко, особенно вначале – вы узнаете его, он узнаёт вас, случается взаимопроникновение, вы часами разговариваете, проводите время вдвоём. Вы смотрите на пары, которые много лет вместе – в ресторане они сидят и молчат, увлечённые каждый своим гаджетом. У них такое «свидание», семейный выход в свет, и это смотрится печально. Вы не понимаете, как это может быть, потому что у вас сумасшедший обмен энергией, и вы говорите: «Со мной такого никогда не произойдёт». Мы же правда так думаем, девчонки? И вы вцепляетесь. Этот процесс сближения очень вкусный, но для созависимых людей есть одна большая проблема – процесс разделения.

Чтобы отношения существовали, нужна пульсация. Здоровые, живые отношения всегда пульсируют. Вы то ближе, порой даже вот так – сливаясь друг с дружкой, то дальше, как две независимые единицы. То ближе, то дальше, то ближе, то дальше. И это правильно.

Но у людей, которые склонны к созависимости, острая проблема контроля и доверия, страх, что партнёр куда-то денется, потеряется, поломаётся, и поэтому они очень неохотно разделяются. При сепарации они испытывают тревогу, не хотят остаться одни, чтобы всё переварить, а хотят всё время оставаться в защищённом состоянии. Впадать в симбиоз они могут, а разделяться – нет. Но быть всё время в этом состоянии невозможно, потому что здесь важен не результат, а процесс. Вы слились воедино, и всё – жизнь остановилась, если вы не разделитесь. Вы растворились друг в друге, случилась сумасшедшая истинная близость, вы обменялись энергией, но дальше должны отделиться друг от друга для того, чтобы переварить всё, что получили от партнёра в этом энергообмене. Обновить себя, дополнить, развиваться за счёт этого в разных аспектах жизни, интегрировать это и снова стать индивидуумом, отдельной личностью, чтобы опять было интересно сближаться.

Оба состояния нам жизненно необходимы. Когда мы пульсируем в долгих отношениях, это гарантирует нам интерес друг к другу и движение. Но, как я уже сказала, люди, которые склонны к эмоциональной зависимости и имеют сложности с сепарацией, не отпускают друг друга. Что тогда происходит?

Они начинают ссориться. Причём ссориться на пустом месте. Когда ссора заканчивается, оглядываясь назад, они говорят: «Господи, да всё можно было решить без скандала! Ну что же мы так ссоримся?» Что же это за механизм?

Когда вы ссоритесь – вы расстаётесь. Расстаётесь энергетически, говорите: «Фу! Я не могу быть с ним!» Ссора откидывает вас по разным углам ринга. Вы боксируете, и вы уже не вместе, вы порознь. Вы уходите из дома, хлопая дверью, и думаете: «Господи, ну всё! Дальше только развод!» – и даже планируете этот развод в своей голове, особенно после ярких, сильных ссор. И вам от этого хорошо.

Бытует мнение, что после ссоры чудесный секс. Почему? Вы сепарировались. Вы – отдельно. Вы в голове даже развелись, стали чужими людьми. И вас начинает влечь друг к другу. Кипят африканские страсти, очень бурные ссоры, которых можно было избежать, потом – бурные примирения. И это попытки сделать отношения дышащими.

У меня есть клиентка, у которой таким образом родители живут больше 40 лет. И она даже пыталась их как-то спасать, пока мы её не стали лечить от этого. 40 лет родители находятся в таких отношениях. Они ссорятся по сей день, за 40 лет не договорились друг с другом по основным вопросам. И их это устраивает. Они страдают от этого каждый по-своему, но при этом ничего не меняют, не разводятся и не разведутся, понятное дело, никогда. Это их образ жизни. Они в этом скомпенсировались, по-другому не могут, не умеют, не знают как и не задумывались о том, что по-другому можно. К сожалению, дети попадают между двух огней.

Да, в это вовлекаются все домашние. Никто не остаётся равнодушным. Редко кто из этих пар ссорится втихую, за закрытыми дверями. И несмотря на то, что страсть присутствует, эти отношения очень изматывают. Любой скандал, особенно безумный и неконструктивный, портит отношения. Это как жить в вертолёте. Полетать и посмотреть окрестности может быть интересно и впечатляюще, но жить в вертолёте совершенно невозможно.

* * *

«У моей матери такие страсти были с тремя мужьями, и сейчас она одна.
Так может, лучше с одним страститься?»

Лучше не страститься, а «дышать». И пусть это будет то страсть, то охлаждение. То движение друг к другу, то движение в саму себя.

Патологический паттерн, который изматывает в отношениях – вы расстаётесь с партнёром, думая, что сейчас найдёте другого хорошего. Встречаете другого хорошего, с которым сначала всё гормонально обусловлено, приятно, душа в душу. Потом заканчиваются гормоны и опять наступает то же: вы либо в симбиозе и вам надо ссориться, чтобы расставаться, либо уже заранее расстались и превратились в соседей.

Одновременно с впадением в крайности (а бывает и отдельно от этого) в кризисный период случается и то, чего женщины боятся больше всего – измены. Но когда я слышу, что изменяют только мужчины и все они кобели, у меня встает закономерный вопрос: а с кем они это делают? Друг с другом? Нет, с нами же, с женщинами. Давайте попробуем разобраться, почему они (и мы) предпочитают заводить отношения на стороне и стоит ли так этого бояться.

Глава 2

Особенности энергообмена. Принцип пазла

Давайте теперь подойдём к нашим отношениям с мужчинами с точки зрения тонких субстанций и энергий. И посмотрим, как здесь всё устроено. Нас с вами ждёт много открытий.

Когда мы говорим о моногамии, полигамии, мужчинах, женщинах и том, как мы взаимосвязаны, нужно понимать наши отличия с точки зрения энергетического устройства и энергообмена.

Мы с мужчинами устроены по-разному: женщины как треугольнички основанием вниз, мужчины как треугольнички основанием вверх. Когда мы взаимодействуем с миром или с женщиной, то у нас есть принимающий и отдающий полюсы. Принимаем мы энергию в нашу промежность, в вагину, а отдаём из сердца. Когда вы любите, смотрите на мужчину, блестяте на него глазами, то вместе с выдохом питаете его своей энергией из сердца. А когда мужчина что-то делает для вас – заботится либо взаимодействует с вами в сексуальном смысле, он питает вас энергией через первую чакру.

Теперь смотрите: чтобы происходил обмен, там, где у нас выход, у мужчины должен быть вход, и наоборот. Мы как пазлы – складываемся, дополняя друг друга. Где у нас выпуклости – у них впадины, а где у нас впадины – у них выпуклости. С точки зрения приёма и отдачи энергии. Поэтому мужчина отдаёт энергию своим членом, а принимает сердцем. Так устроено, чтобы нас влекло друг к другу, чтобы мы комплиментарно дополняли друг друга и обменивались энергией. И мы обмениваемся – в общении, в прикосновениях, в разговорах и, безусловно, в сексе. При долгосрочной семейной жизни и глубоком сексуальном общении мы образуем единую цепь, становимся сообщающимися сосудами. Мы принимаем энергию влагищем, отдаём через сердце и так пропускаем поток жизни через себя, взаимодействуя с реальностью, материальным миром и женщиной как представителем этого мира.

Эта разница кардинальным образом отличает нас друг от друга. Потому что и мы, и наши мужчины избирательны в том, что впускаем внутрь себя. Очень избирательны. И мы избирательны где? Внизу живота, да? В промежности. А мужчины, как мы с вами только что выяснили – в районе сердца.

Когда вы общаетесь с разными мужчинами, то впустить в себя можете только кого-то одного. Но поделиться своей энергией можете со многими. Поскольку мы отдаём сердцем, то это у нас проявляется как симпатии, добрые чувства, привязанности, милосердие. Нам не жалко. Мы можем подарить любовь цветочкам, листочкам, деткам, птичкам, всем людям на земле! Нет проблем – если у нас есть энергия, мы можем благодетельствовать собой весь мир.

Но внизу – там, где у нас приём, мы будем избирательны. Когда отдаём энергию – мы освобождаемся, согласны? Особенно если мы наполнены, тогда это вообще приятный процесс. Нам не так важно, кто примет, важно, чтобы из нас текло. Но когда мы принимаем энергию, впускаем в себя мужчину, то нам очень важно, что это за качество энергии.

Когда мы начинаем заниматься сексом с женщиной, то знаем, что по первым разам не стоит судить о качестве дальнейшей сексуальной жизни, нужно время, чтобы подстроиться под партнёра. И только через несколько встреч вы начинаете чувствовать его особенно хорошо, приятно, как своего.

Когда мы имеем отношения с двумя разными мужчинами (с тремя, не дай бог), то начинаем разрываться внутри, хочется понять – а чья же я? Хочется выбрать одного и остаться с ним. Когда в нас вливается энергия, мы подстраиваемся под неё, приспосабливаемся. Но когда

она идёт то от одного мужчины, то от другого, нас начинает разносить в разные стороны. Разные энергии перемешиваются, и это очень дискомфортное состояние. Становится непонятно – что внутри? Появляется раздрай, тревога, хаос, непонятное беспокойство, желание выбрать уже кого-то одного, определиться и быть вместе с ним.

Почему это происходит с нами? Потому что в этот момент мы не отдаём, а принимаем, выпускаем в себя чужую энергию. И нам её нужно «переварить».

Если у вас нет опыта общения с двумя мужчинами параллельно, просто вспомните, как вам не хотелось, чтобы он был. Как вы избегали этого на уровне тела. Это была не просто идея верности или преданности какому-то одному мужчине, вам действительно было трудно впустить в себя кого-то ещё. Это естественная защитная реакция. Не высокоморальные качества вас уберегли, а природа наша.

Всё то же, мои дорогие, справедливо и для мужчин. Только в других местах. Где у него вход? В сердце. Поэтому там он от природы своей избирателен. Он не может впустить в сердце две разные энергии, его тоже начинает «разносить». «Что ты от меня хочешь? Я живу с тобой, люблю тебя», – слышите вы, когда начинаете предъявлять претензии. «Что ты от меня хочешь? Я люблю только тебя. Ты в моём сердце, – вот так они говорят. – Ты в моём сердце». И они в этом не врут.

А внизу, где у него член – у него выход. И там у него нет проблем – он не избирателен и ему не жалко. Если наполнен и переполнен энергией, он готов своей любовью облагодетельствовать весь мир. Как вы, когда в вас много энергии, готовы подарить её всем и вся, когда в нём много энергии – он готов осчастливить каждую. Я хочу, чтобы вы это понимали. Мы так устроены от природы.

Если бы мы могли соединить наши сердце и гениталии воедино, то были бы гораздо проще моногамными во всех отношениях. У женщины вагина бы определяла моногамность сердца, а у мужчины моногамия его сердца определяла бы моногамию его пениса. Но, к сожалению, у 90 % людей сердце и гениталии живут каждый своей жизнью. Это называется «Одного хочу, другого люблю» или «Одну хочу, другую люблю». Вот так.

* * *

«Я протестую против облагодетельствования каждой».

Я тоже протестую, девчонки, мы все протестуем. Они сеют семя, генофонд. Они говорят: «Если женщина хочет – грех как-то не вознаградить её». Они движутся, им это даёт ощущение жизни, их заводит охота.

Когда мы предъявляем ему претензии в том, что он куда-то засунул свой член, он вообще не понимает, почему это так трагично. Мужчинам же вашим тоже не очень нравится, когда вы к кому-то симпатию проявляете. Например, у вас гуру появился какой-нибудь – мужчина, тренер или духовный лидер. И вы увлеклись: слушаете лекции, ходите на тренинги, говорите: «А мне мой гуру сказал, что надо вот так. И ты не прав. И вообще, тебе надо бы его послушать». Вы получите врага дома, вы же понимаете, да? Не дай бог такое сказать мужчине. Он будет категорически против того, что вы кому-то там дарите свою симпатию, свою любовь. Он претендует на то, чтобы быть единственным в вашем сердце. Понимаете? Они тоже ждут от нас избирательности. Другой вопрос, что он может сам решить быть моногамным. Скоро мы с вами до этого доберёмся.

Такое разное возбуждение

У женщин и мужчин очень разные состояния возбуждения. Женское возбуждение объёмное, оно такое... Мы в нём можем жить бесконечное количество времени, нам необязательно его «сливать». На тренинге «Рождённая женщиной» мы называем это состояние «5 % оргазма в теле» и учимся в нём находиться. Нам в этом комфортно, нам в этом приятно. То есть сначала мы, конечно, живём с идеей «возбудилась – слей» – или срочно найди секс, или помастурбировуй, или не возбуждайся. Но эти тренинги перестраивают голову в правильное женское русло, и в итоге мы можем в этом плавать бесконечно, как в меду, наслаждаясь тем, что есть.

У мужчины всё иначе. Состояние возбуждения мотивирует его что-то с этим сделать. Если он возбудился, ему нужно «отстреляться», разрядить свою «обойму». «Курок взведён – курок спущен». Если у вас бывало такое состояние, что вы возбудились и вам срочно нужно это куда-то деть, потому что вы не можете быть в этом кайфе, то вы должны понимать мужчину. Он возбудился – ему надо куда-то это деть. В вас. Или ещё в кого-то. Или помастурбировать. А иначе он ни о чём другом не может думать. Вы тоже, когда в оргазме нашем пятипроцентном плаваете, ни о чём думать не можете, вам просто хорошо и всё, правда? Но думать и не надо – вам положено не думать, потому что вы женщина.

Мужчина же в другом состоянии – ему нужно думать, ставить цели, себя на них фокусировать, их достигать. И если у него происходит сексуальное возбуждение – ему не до чего. Он хочет освободиться, потому что захвачен. Знаете, на что это похоже? Не первый раз привожу пример, который очень понятен женщинам. Вот вы сильно хотите в туалет, а туалета нет. Вы можете думать о чём-то ещё, кроме туалета? Да хоть какой у вас будет интересный собеседник или хоть какой шопинг захватывающий. Вас ничего не отвлечёт. Вы будете думать только о туалете. И будете хотеть сходить, чтобы потом спокойно жить, сидеть, общаться или шопиться, рассматривать всё и трогать, чтобы вас ничего не отвлекало и не напрягало. Понятный пример?

Возбуждение мужчины сродни такому дискомфорту, поэтому он стремится от этого избавиться. Он испытает сначала оргазм довольно яркий, захватывающий его, хоть и короткий, а потом облегчение, когда его наконец ничего не беспокоит. Так же как вы после двух часов хотения в туалет.

Можете самоудовлетворение отнести куда угодно – хоть в моногамию, хоть в полигамию, но это естественно для мужчины – освободиться от своего напряжения. И если вы даёте ему право на это освобождение, то будете больше откликаться и соглашаться в том числе на двухминутный секс. Если вы всё время «подшофе» – в 5 % оргазма и при этом отдаётесь ему легко, то пусть это будет только двухминутный секс – да и бог с ним, вам всё равно хорошо. Вы не получили свой яркий оргазм, яркую разрядку, ну и что? Вам и до этого, и дальше будет хорошо плавать в постоянном пятипроцентном оргазме.

Если вы совсем не в настроении или у вас что-то болит, идёт менструальный период или вы беременны и на поздних сроках, то можете сами удовлетворить его или поприусутствовать при этом. Это не будет вас разъединять. Это может очень здорово возбуждать и объединять, поэтому не относитесь к этому как к предательству. Отнеситесь как к опыту, который стоит стремиться разделить с женщиной. Вы можете использовать это точно так же, как эффект переноса. Чем больше мужчина разделит с вами секса – тем вы ему интереснее.

С другой стороны – большая женская ответственность – принять в себя всю эту мужскую энергию настолько, чтобы её не осталось никакой другой женщине. Возможно, вы встречали мужчину, который всю вашу любовь поглощал. Возможно, он был женат, несвободен или находился за тридевять земель, и вы не могли быть вместе. Но вы хотели любить, ваше сердце открылось, и он настолько жадно оттуда пил, что вы никуда не могли деться. Вокруг вас ходили

какие-то мужчины, проявляли интерес, приглашали на свидания, хотели жениться, но никто не существовал на свете для вас, кроме этого парня. Вся ваша любовь съедалась этим мужчиной.

Когда мужчина полностью поглощает нашу любовь, у нас нет никакого интереса и никакого желания к другим. Точно так же, когда у мужчины есть эта генитальная энергия, прежде всего он идёт к своей женщине. И если мы можем правильно раздвигать ноги, быть открытыми, сексуально желающими и готовыми принять в себя эту мужскую сексуальную агрессию (не побоюсь этого слова, потому что проникновение в нас – это агрессивность в хорошем смысле), то в мужчине просто не остается никакого интереса ни к кому другому.

Я не знаю, как у вас обстоят дела с сексом, но думаю, что вы встречали женщин, которые к сексу относятся прохладно – как к супружеской обязанности, к чему-то, что нужно мужчинам, чем они платят за то, чтобы быть вместе, быть защищенными или финансово благополучными. Это женщины, в которых сексуальность не пробудилась. Грустная история, потому что такая женщина неспособна вместить в себя всю мужскую генитальную энергию, и конечно, его вектор будет блуждать.

Мужчины изменяют вследствие внутренних проблем, чтобы выбраться из каких-то клоак. Так же и мы можем использовать измену как таблетку, как допинг, чтобы кардинально повернуть свою жизнь.

Если ваш мужчина изнасилован какими-то эмоциями и у него закрыто сердце, он не будет готов принимать вашу энергию и чувствовать её. И тогда вы почувствуете свою невостребованность в отношениях, почувствуете, что какая-то часть вас стоит на паузе. И вы начинаете смотреть по сторонам и думать, что хочется проявить себя, хочется тепла душевного. И вы находите его. Обычно женская измена начинается с того, что вы с каким-то мужчиной начинаете говорить по душам. Вспоминайте, у кого были измены, ведь всё началось с разговоров? Очень редко это бывает дикая страсть, разве что под влиянием алкоголя. В адекватности всё начинается с душевности, сердечности, которая не заложена в вашего постоянного мужчину. И вы начинаете другому что-то рассказывать, а он вас поддерживать, слушать. Ваше сердце открывается, и вас можно брать голыми руками.

Глава 3

Измена! Причины и последствия

Вы хотите знать конкретные причины измен? Психологи не разделяют их на мужские и женские, они у всех одинаковые, и их всего три:

- угасшие чувства;
- проблемы в отношениях;
- внутренние проблемы человека.

Но раз уж мы говорим о мужских изменах в первую очередь, то с этой точки зрения и разберём все подробно.

Угасшие чувства.

Краткое содержание первой главы: влюблённость вместе с бурным сексуальным влечением длится в среднем девять с половиной недель (вы наверняка помните фильм с Ким Бэйсингер и Микки Рурком). В это время нас рвёт на части от гормонального опьянения. Следующий этап – когда ещё остаётся влечение, длится от 6 месяцев до полутора лет. Потом сексуальность приобретает зрелые формы. Отношения начинают требовать внимания и поддержания.

Отношения – это не про секс, это про любовь и близость. Для женщин это самое важное. Мы всё время находимся в отношениях и всё делаем для отношений – наряжаемся, образуем себя, деньги зарабатываем, плачем, переживаем. Для мужчин это менее значимо. Вы и без меня знаете, что у них гораздо выше в приоритетах стоит социальная активность. Личные отношения как некий долгосрочный проект не так важны. Мужчина подумает об отношениях после того, как он подумал о себе и своей работе.

Наверняка и вы бывали в мужском полюсе. В тяжёлой ситуации, когда нужно было выживать, например в кризис. Вы были жёсткой, собранной, активной, мобилизованной, даже агрессивной. Можете вспомнить такие моменты? Кредиты, смена работы. В этом состоянии нам не до отношений, не до тонкостей, не до деталей. Отношения нужны как нечто обслуживающее нас, чтобы было куда сбросить стресс. Отдушина на периферии. Мужчины так существуют большую часть своей жизни. У них есть карьера, социальные достижения, активность. Их это захватывает, им это интересно, им это важно. Отношения в стороне. Энергия из них уходит, чувства угасают и появляется кто-то третий, чтобы дать им возможность почувствовать себя живыми. Мужчины, следуя своей полигамной природе, просто чаще это инициируют.

Проблемы в отношениях

Проблемы возникают, когда отношения чего-то не дают. Чего-то очень важного. Глубинные потребности по той или иной причине не удовлетворены. И тогда это может быть компенсация того, чего не хватает, или манипуляция.

Измена как компенсация обычно тайная, и мужчина (как и женщина) добывает на стороне что-то, чего ему не хватает в браке.

У всех есть базовые потребности. Если вспоминать Маслоу, то у нас есть биологические потребности, потребность в комфорте, безопасности, общении, поддержке, уважении, любви, реализации себя. Все эти потребности приобретают в семье определённые формы, и человек нуждается в том, чтобы они были удовлетворены, а если это не происходит, начинает искать их на стороне.

При этом отношения ему нужны, важны, ценны, в общем-то хороши. Но не во всём. И неудовлетворенные потребности удовлетворяются на стороне за счёт какого-то третьего лица. Случается треугольник.

Если же вследствие проблем в отношениях используется *измена как манипуляция*, то это способ повлиять на партнёра. Обычно такая измена сразу становится явной и известной. Демонстративная измена – это способ привлечь внимание к себе, способ что-то доказать или наказать партнёршу. Очень мощное орудие и средство. Я знаю такие пары, в которых мужчина не просто изменял, но и ставил в известность свою жену. Потом они долго разбирались, отношения у них как-то возрождались. Не самый конструктивный способ повлиять на партнёршу, но тем не менее весьма действенный.

Внутренние проблемы человека

Их очень много. И прежде всего это *самооценка*. Есть такая категория мужчин (их достаточно много), для которых самооценка завязана на женщинах. И если это так, то он чувствует себя хорошо только тогда, когда у него много женщин. Он их настигает, что-то себе доказывает. Это постоянный образ жизни и, если он вдруг начинает быть с одной женщиной, то пугается, что теряет квалификацию, что он уже не так хорош. Непонятно вообще – хорош или нехорош, ему нужны доказательства для себя, для внешнего мира. Эти мужчины могут рассказывать о своих похождениях, хвастаться ими, демонстрировать их. Они могут говорить своим партнёрам: «Я такой. Я не могу быть с одной женщиной, я полигамен, мне это нужно». С красным знаменем «я самец!» ходят они по миру.

Одна из этих категорий мужчин приобретает такую метаморфозу: если уж не все подряд, то тогда мне нужна одна, но самая-самая – альфа-самка. Эти мужчины тоже зависят от женщины, с которой они в отношениях, но выбирают роскошных, красивых, известных, влиятельных партнёров. Он гордится: «Я – самец *такой* самки! Раз она такая роскошная, то я ещё роскошнее, потому что она моя». Они выбирают не количество, а качество, но суть проблемы от этого не меняется.

У всех нас самооценка зависит от того, какой партнёр рядом. Но если у стола всего одна ножка, то это очень неустойчивая и однобокая конструкция. Если же это один из четырёх, пяти, десяти факторов, которые влияют на нашу самооценку, то тогда это не так критично. И если вы хотите длительных отношений, гармоничных, чистых и верных, то прежде чем серьёзно связывать судьбу с мужчиной, присмотритесь к его самооценке – насколько она зависит от того, какая женщина рядом с ним и важно ли ему количество. Готов ли он вообще быть с одной женщиной? Есть ли у него внутри честное желание иметь глубокие отношения только с одной? И если у мужчины количественная самооценка, завязанная на женщинах, то быть верным для него просто невозможно. И может быть, такого мужчину стоит обойти стороной. Но если он не пропускает ни одной юбки, но где-то глубоко у него есть стремление к любви к одной женщине, то это может быть вариантом, и вполне успешным, для построения близких и верных отношений. У мужчины должно быть желание и ценность таких отношений.

Если вы уже замужем за мужчиной, у которого самооценка зависит от того, какая женщина рядом с ним и сколько их, то важно поднимать его самооценку – подставлять другие ножки под крышку стола. Развивать в нем уважение к себе благодаря каким-то другим плюсам: он хорошо что-то делает руками; роскошно играет в шахматы; так поговорил с продавцом, что ему дали невозможные скидки; его любят все друзья; он заботливый и любящий сын, прекрасный отец и так далее. Чем больше разных сторон, влияющих на то, что он молодец, тем легче ему будет жить и обходиться без других женщин. Это то, что может длиться годами, но можно воспитать. Требуется времени, но это действительно хороший шаг в сторону интимности и верности.

Страх глубоких отношений активизируется, когда мы становимся ближе. Любить сложно и очень опасно. Когда мы только влюбились, между нами пропасть. Мы не знаем друг друга, можем притворяться, что-то из себя изображать. Это так занимательно и интересно, это совсем не по-настоящему. Вы себя знаете – много раз изображали из себя кого-то, кем не являетесь. И мужчины находятся в таком же состоянии.

Когда мы остаёмся в отношениях продолжительное время, то не можем всегда притворяться. Мы начинаем быть собой и сталкиваемся со своим страхом уязвимости. Мы становимся беззащитными, открытыми, естественными. Партнёр начинает видеть наши слабые места. И нам становится страшно, что нами воспользуются, сделают больно, нас оставят, не поймут, не примут такими, какие мы есть. И если у вас сейчас откликается внутри, что есть такие страхи в

отношениях с вашим мужчиной, то у меня для вас прекрасная, на мой взгляд, новость – наши мужчины ничем не отличаются. Они так же боятся близости, они так же уязвимы. И они так же бегут сломя голову от этой близости, глубины, контакта, чтобы не испытывать боль, и закрываются от нас работой, футболом, друзьями, родителями, детьми, хобби и другими женщинами.

Ещё может быть большой *страх отвержения* и желание иметь запасной аэродром. Есть мужчины, которые не уверены в себе и боятся, что женщина куда-то денется. Их девиз: «Не клади яйца в одну корзину». Чтобы понизить этот страх, они пытаются подготовить запасной аэродром. Иногда их может быть много и в разных городах. Это то, что помогает им снизить внутреннюю тревогу и быть спокойными. Я надеюсь, что ваши партнёры к этой категории не относятся, потому что это надо лечить психотерапией.

Все походы налево и направо происходят не от хорошей жизни, понимаете. И измены – это не причина, это следствие. Давайте не будем путать. И если наши мужчины ходят налево и направо, чтобы получить какое-то удовольствие и удовлетворить какую-то потребность, я хочу, чтобы вы понимали – мы платим за это большую цену, но и они платят за это большую цену.

И давайте не будем к ним слишком строгими, потому что они попадают действительно в мясорубку между молотом и наковальней. И им несладко в этом, и их ведёт потребность в поисках любви, принятия, поддержки, восхищения, экстрима, жизни, жизненной силы, спонтанности, свободы, игривости, радости, которых им, возможно, не хватает в повседневности. И за то, без чего не могут жить, они действительно платят невероятную цену. Понимайте это.

Цена измены

Я очень много разговаривала с мужчинами на эти темы. Поскольку я веду тренинги, то могу просить их быть экспертами и ради великой цели давать мне ту или иную информацию, что они с удовольствием и делают. И на тему измен я тоже с ними говорю. Чтобы вы не думали, что они мерзавцы и гады, я хочу донести до вас, как им бывает непросто.

У них возникает очень большое чувство вины прежде всего перед своей постоянной партнёршей. Они находятся в постоянном страхе разоблачения. Вся ложь, на которую они идут, отравляет их существование, но без неё они не могут скрыть факт своей измены.

Они вписывают женщин под чужими мужскими именами. Они прячут телефон. Они отключают его на ночь, потому что не дай бог она позвонит или напишет СМС. И если он забыл включённый телефон дома, где осталась жена, то это постоянная тревога, потому что в любой момент может позвонить женщина и жена может взять трубку. Или придёт какая-то СМС, и она может прочесть. Или может залезть в телефон и там покопаться. Мужчины не всегда готовы стереть эсмэски, они тоже хотят чувствовать, хранить какие-то особенные, они пытаются запаролить их под кодовыми названиями. Это целая индустрия скрытия греха.

Похождения – это финансово затратно, потому что нужно кормить и поить эту женщину, делать подарки, производить на неё впечатление, иногда из последних финансовых сил. И для измены нужно какое-то место, поэтому появляется некая промискуитетная квартира либо номер в отеле, а это тоже траты. И эти деньги он должен где-то добыть, где-то взять, утаить от семьи, скрыть, если общий бюджет. Снова обман и постоянное чувство вины.

Квартиры для встреч – места с понятными энергиями. Ясно, для чего и зачем они служат. Там мало чистоты. И мужчина не вдаётся в подробности, он проще к этому относится, но всё равно чувствует это энергетическое влияние.

У него постоянно существует страх заразиться, заразить свою постоянную партнёршу. И опять это страх разоблачения. Если не дай бог что-то где-то кольнуло, заболело, опухло, покраснело, то это уже большая тревога внутренняя, паника и срочно есть какой-то врач, к которому бегут, у которого регулярно оставляют определённую сумму денег. Это большая закулисная жизнь, не самая приятная плата за попытку удовлетворить потребности, которые он по какой-то причине не может удовлетворить в браке.

Многие из них говорят, что это воровство времени у семьи. Вместо того, чтобы быть полностью и целиком с женой и детьми, он начинает урывать время и жить в постоянном цейтноте. Если это праздники, он не может разорваться, потому что ждут и там, и там. И снова тревога, и страх не быть на высоте везде. И там не успеть, и здесь.

Им приходится иметь дело с выслушиванием обид, упрёков, недовольства и в семье, и у любовницы. И если любовница не знает о жене – это сложно, а если знает – тоже сложно, всё равно есть какие-то претензии.

Очень тяжёл момент расставания с любовницей. Это болезненно и для женщины, и для мужчины, если у него есть чувства. Это неприятно и тяжело. И если даже он её просто использует, всё равно возникает чувство вины, что он не может ей дать большее. И при этом злость на свою семью за то, что он сейчас должен прерываться и идти домой, потому что он должен ночевать дома. Чем ближе он подходит к дому, тем больше у него чувство вины перед женой и злость на любовницу, за то, что возвращается так поздно. Эти качели от одного полюса к другому постоянны.

Если любовница не знает о жене (и такие истории бывают), то момент расставания тоже очень сложный. Если знает, то по крайней мере не задаёт вопроса, почему он уходит, – понятны правила игры. Но если она не знает, то спрашивает: «Почему ты не можешь со мной остаться

на ночь?» Почему? На все «почему?» нужно находить объяснения, и это тоже сильно напрягает мужчин изнутри.

Представляете, в каком аду на самом деле мужчина может находиться? И это постоянный выбор каких-то маршрутов, чтобы быть неувиденными вместе. Это поход не по тем ресторанам, которые любишь, потому что там могут быть друзья, знакомые, жена. Это постоянное придумывание историй – как объяснить кому-то, кто случайно увидел, каким-то родственникам, знакомым, друзьям, друзьям жены, родителям одноклассников детей и т. д.

Кроме того, если у любовницы есть дети, то возникает чувство вины, что он не занимается со своими детьми, а, чтобы произвести впечатление на женщину, уделяет внимание и дарит подарки её детям, хотя они не вызывают у него особых чувств.

Часто мужчина понимает, что не может дать своей любовнице что-то большее, и тогда вынужден делить её с другими мужчинами. Эта женщина ему нравится и небезразлична, а мужчины, как вы знаете, не очень любят делиться с другими мужчинами. Он оказывается заложником ситуации. Если она замужем, то это удобный вариант, который не угрожает браку. Но приходится жить с идеей, что его женщина принадлежит кому-то ещё. И возникает очень глубокое неприятное чувство вины, что он использует любовницу, потому что вроде что-то обещает, а вроде нет. Такой размытый туман про будущее, который помогает продолжать отношения, но не помогает быть удовлетворённым, счастливым, уверенным в себе, гордым и т. д.

Большое чувство вины некоторые испытывают по отношению к любовнице, если она его искренне любит и свободна, а он ничего не может ей дать и просто пользуется. Многие балансируют на этой грани – пока у него не включились чувства, он может быть в отношениях с кем-то. Но поскольку занят сохранением семьи, то, как только начинает чувствовать что-то большее, сбегает из этих отношений, растворяется, клин клином вышибает, заводя ещё и ещё одну подружку, чтобы отключиться. Во имя семьи. Это тоже делает его бесчувственным и равнодушным к чувствам и одной женщины, и другой.

* * *

«Чувство вины – не очень хорошая штука».

Совершенно верно, это очень вредная штука. И женщину обмануть сложно. Но умудряются. Да и женщины готовы обманываться. Я знаю многие пары, в которых мужчины всю жизнь гуляют и женщины просто живут с этим, потому что удобно. И однажды наш психолог Света Шарко на одном из тренингов очень хорошо сказала: «Если женщина на протяжении многих лет была замужем за мужчиной, который не хранил ей верность, значит, он был хорошим мужем. Значит, стоило терпеть». И эти слова произвели на меня впечатление. Это действительно так. Мужчина может очень хорошо исполнять свою роль, и женщина будет терпеть.

* * *

«От измен мужчины болеют и даже умирают».

И это верно. Я знаю одну историю о мужчине, который был женат, и у него была любовница намного моложе его. 12 лет она была его любовницей. И это были параллельные глубокие отношения. Он заболел очень сильно и умер. И когда умер, оказалось, что вся семья знает о любовнице. У них была невероятная любовь, но он не уходил из семьи из чувства долга. Знала жена, знали уже взрослые дети, а он скрывал. И когда всё это так нелепо закончилось, оказалось, что никто не был счастлив – ни он, ни его любовница, ни его жена. Такие бывают тре-

угольники печальные, и мы с этим разбираемся, чтобы не допускать такие ситуации, потому что, когда случается треугольник – несладко всем.

Что такое треугольники?

Мы рождаемся уже в треугольнике. У нас есть мама и папа (или другой мужчина, исполняющий роль папы). Мы – третий член семьи. Мы строим отношения в триаде и так живем всё наше детство.

До десяти лет нам важно видеть родителей единым целым, идущих одним фронтом, имеющих общее мнение. И нам важна наша сопричастность к этой гармонии. Но мы растём, начинаем обесценивать наших родителей, потом входим в состояние подросткового бунта и начинаем воевать, противопоставлять себя. Это время поляризации, когда мы на чёрное противопоставляем белое, на синее – красное, на злое говорим доброе, на доброе – злое. Неважно, какую позицию мы займём, главное – противоположную. Мы создаём свой протестный полюс таким поведением.

В это время нам очень важно наличие обоих родителей, чтобы их разделять. Мы подсознательно сталкиваем их друг с другом, манипулируем и ссорим их. Нам важно видеть, что у каждого из них есть своё мнение, они могут быть несогласны. Но нам важно видеть и как они из поляризации и противоположных мнений (например, поедет ребёнок в лагерь или нет) приходят к консенсусу, к общему знаменателю. Так ребёнок получает опыт выстраивания отношений при разных точках зрения. Это идеальное течение событий. Нам эта триада нужна, чтобы мы получили свой опыт созревания, развития и взросления.

Но когда мы растём, наши родители не всегда бывают к нам добрыми и чуткими. И несмотря на то, что любят они нас всегда и что бы ни делали, делают это движимые любовью, не всегда это то, что нам нужно. Они могут из любви кормить нас и перекармливать, одевать и укутывать так, что от этого только хуже. Могут не давать поддержки из любви, чтобы мы выросли самостоятельными, либо наоборот, гиперопекать, не давая нам свободы развиваться. Не всегда наши родители дают нам идеальные условия и поддержку. И тогда у нас в голове начинает формироваться образ идеальных родителей. Виртуальный образ. Может быть, у вас есть дети и они уже говорили вам или вы вспомните своё детство: возникает мысль, что вы не их ребёнок, что вас подкинули: «Вы меня, наверное, усыновили». Нам вдруг начинают нравиться родители нашей подруги или друга – более внимательные, теплые, принимающие. Но им легко нас принимать, потому что мы не их дети. Знаком такой опыт?

Чем меньше родители соответствуют нашим потребностям, чем меньше дают нужной поддержки, тем больше получается разрыв между родителями реальными и воображаемыми «идеальными». Это происходит со всеми детьми в той или иной степени. Мы не можем быть совершенными, поэтому образ идеального родителя в любом случае формируется. Если много любви и поддержки, то он не очень сильный и мы им не слишком захвачены. При тяжёлом детстве «идеальные родители» оказывают очень мощное влияние. Это наша внутренняя иллюзия, которую мы ищем во внешнем мире. И не находим. Это те родители, которые знают, что нам нужно, даже когда мы им не сказали. Они предугадывают это. Они дают нам всё и за это ничего не требуют.

Узнаёте свои ожидания от идеального партнёра? Всё понимает без слов, принимает любую, даёт всё, что нужно, и ничего за это не требует. Наш принц на белом коне, правда?

Так получается внутренний треугольник: наши реальные родители, наши «идеальные родители» и мы. Три точки. Вырастая, мы отделяемся от родителей и как взрослые личности становимся готовы к диадным отношениям, в паре с одним человеком. Это признак взрослости. Нас не интересуют отношения с двумя, нас интересуется один. Это близость. В идеале. Но если мы, выходя из отношений с родителями, не исцелены, какая-то наша часть застревает в треугольнике мамы и папы.

Наш дефицитный «ребёнок», который не получил поддержки, продолжает искать «идеального родителя». Поскольку мы уже выросли и не можем удочериться или усыновиться, не можем найти «идеальных маму или папу», то находим партнёра. И идём в отношения с партнёром с ожиданием и трафаретом идеального родителя. Вспоминайте теперь время, когда вы влюбляетесь: «О боже мой, это он! Наконец-то! Все предыдущие были моими ошибками. Ну и что, что я в них влюблялась? Ну и что, что они казались ангелами? Ну и что?! Это было не то! Вот этот человек – наконец я его нашла! Я понимаю, что у него есть недостатки, но я их вообще не вижу! Его недостатки – не недостатки! Он просто прекрасен!» Нам кажется, что он на нас откликается, понимает и поддерживает. И некоторое время это действительно так происходит, человек старается быть для нас идеальным, мы тоже стараемся. И случается такой кредит в отношениях, когда нам хорошо друг с другом и у нас много ожиданий, что всё само собой сложится и я буду счастлива, отдам партнёру себя такой, какая есть. И вот оно – счастье!

Мы ожидаем, что он будет давать всё, что нам нужно, и ничего не требовать в ответ. Это естественный процесс ребёнка, который хочет, чтобы у него были идеальные любящие родители. Защищённое утробное пространство, когда у него всё есть и он любим. Великий эгоцентризм.

Когда начинаем рассуждать, мы действительно понимаем, что так не бывает, что бесплатный сыр в мышеловке, за всё надо платить, а другой человек не идеален. Но наше внутреннее подсознательное ожидание и наши мечты иные практически во всех случаях. Мы идём в отношения с трафаретом «идеального родителя», и сначала наш партнёр в него вписывается, а потом вдруг начинает себя непотребно вести. А мы так не договаривались, я не такого любила, его подменили. Потом и ему что-то становится надо, и нам. Мы обнаруживаем себя рядом с обычным человеком, не героем. И он перестаёт вписываться в наш родительский трафарет. И тогда мы думаем – опять ошиблась. Ну, где же он? Мы смотрим по сторонам и видим другого, вполне себе прекрасного парня...

Так же могут поступать мужчины в поисках «идеального родителя». Они думают, что мы будем их понимать, принимать, делать для них всё и ничего взамен не требовать – ни счастья, ни благ, ни внимания.

Если человек застревает в таком состоянии, то начинает потреблять новых партнёров как пиво. Берёт одного, этот заканчивается, и он берёт следующего. Я знаю людей, которые таким образом вошли в отношения, у них случились дети, есть глубокая ценность семьи и давление «в нашей семье не разводятся», и несмотря на то, что нет никаких чувств и близости с партнёром, из чувства долга и чувства терпения люди остаются в отношениях. При этом у них возникает связь на стороне, новый «идеальный родитель». Потом происходит поиск следующего. И так от одного романа к другому.

Когда мы идём в отношения из детской позиции, с ожиданиями – это всегда плохо заканчивается. Потому что мы ждём не просто кого-то, а определённого конкретного «идеального родителя».

Никто не будет этому соответствовать. И когда мы идём из этой детской позиции в отношения, они изначально обречены на провал. И единственный способ исправиться – скомпенсировать внутреннего ребёнка, дать ему ту поддержку, которую мы не получили в детстве.

Если вы зрелые и исцелённые внутренне, идёте в отношения из взрослой позиции, как взрослая женщина, самка, которая хочет заниматься сексом и размножаться, растить потомство вместе со своим самцом, то с вами невозможно играть в эти игры – то ли вас удочерить, то ли к вам усыновиться, потому что вы просто не будете на это откликаться. И партнёр, каким бы он ни был зрелым или незрелым, он всё равно взрослый, у него есть взрослая часть. Он как-то выжил, ходит на работу, себя кормит, у него есть ответственность. И если вы апеллируете к нему как к взрослому, то начинается исцеление отношений.

* * *

«Как перестать искать идеальных родителей?»

Это как раз исцеление внутреннего ребёнка и умение быть родителем самому себе. У нас внутри, несмотря на то, что мы выросли, живёт детская часть. Это наше творчество, наша спонтанность, игривость, обучение, развитие. Она есть даже у стариков, поэтому старики очень здорово играют с детьми и получают от этого удовольствие.

Этот ребёнок никогда не умирает, нас не покидает. Но если он в дефиците, то он ходит и ищет кого-то во внешнем мире, кто может его накормить и удовлетворить и поддержать. Но объективная реальность такова, что только мы сами можем дать себе внутри. Это то, что нужно исцелять. Это то, куда нужно смотреть. Пока вы в каких-то дефицитах находитесь внутри себя, вы не можете быть в гармоничных отношениях. У вас будут ожидания. Как только есть ожидания, есть разочарования. Как только есть разочарования, будут обиды. Как только есть обиды – есть дистанция. Как только есть дистанция – всё, вы соседи по коммунальной квартире, близости конец, конец отношениям, можно планировать побег.

О моногамии в принципе

Сексуальной моногамией принято считать наличие сексуальных связей с одним партнёром. И когда мы говорим об этом, то всегда должны помнить, что это не в мужской природе. Есть мужчины, которые в принципе неспособны на моногамию. У них это не в ценностях, им в принципе непонятно, зачем это нужно и почему? И некоторые из них скрывают это от своей единственной жены или партнёрши, которая у него в сердце. Но! Моногамия у мужчин возможна. При их осознанном решении и выборе быть только с вами, только с одной женщиной.

Та моногамия, которую мужчина может нам подарить, в древних писаниях приравнивается к очень серьёзному подвигу брахмачарьи, то есть монаха, который отказался от сексуальных отношений вообще и дал обеты безбрачия и celibата.

Осознайте, пожалуйста: если мужчина только с вами – это его большой дар вам. Не святая обязанность, а осознанный выбор.

Как вам эта новость? Говорю это для того, чтобы вы, когда встретитесь с этой моногамией, могли и умели это ценить и были готовы помогать ему. Потому что, девчонки, это реально подвиг! Ну, либо у него женилка атрофировалась, и он заснул, превратился в злого домашнего хомяка и ему вообще ничто и никто не нужен, и секс у него – как чихнуть, чтобы снять напряжение.

Если мужчина находится в активном состоянии, инстинкт охотника у него в порядке и при этом он только с вами в интимных отношениях – это подвиг. Я приглашаю вас быть причастной к такому подвигу и помогать ему следовать этому внутреннему решению. Ему не просто, понимаете? Всё равно, что мужчине в принципе не иметь отношений. Пусть это изменит все установки в вашей голове, но он не должен вам сексуальную моногамию, он вам должен моногамию эмоциональную. Здесь он будет избирателен, любя в сердце только вас. А когда мы с вами говорим о том, что физически верны им – так нам это легко, девчонки, потому что это в нашей природе. Необычно такое слышать?

Сексуальность наша – главный инструмент, с помощью которого мы управляем моногамией мужчины. И она у нас должна быть в порядке. Наш орган любви не должен болеть, хиреть, атрофироваться, ничего не чувствовать, потому что мы им управляем моногамией. И конечно, должен быть контакт с сексуальной энергией, со своим наслаждением и удовольствием, потому что мы это будем дарить нашему мужчине.

Мужчины по природе достаточно аскетичны, они ждут, что мы наполним их жизнь. Это мы с вами развиваем их в области чувственного удовольствия и наслаждения. Воспитываем их и прививаем им культуру. В древние времена мужчине, чтобы понять, что такое качественный секс, приписывалось один раз иметь опыт (желательно первый) со специально обученной женщиной, жрицей любви, как их называли. И когда у него был такой опыт правильного секса, то он становился образован с точки зрения сексуальности, познавал, что это такое.

* * *

А женщину эту специально обучали годами. Есть чудесный фильм – индийская мелодрама «Камасутра. История любви». Очень красивый, чувственный, с прекрасным сюжетом на нашу тему. Если вы его не видели, вот вам ещё одно домашнее задание: обязательно посмотрите, чтобы настроиться на нужный лад. О женщинах, о том, как развивают их сексуальность и как

женщина, которая находится в контакте со своей сексуальностью, может вовлекать в себя мужчину.

А может быть так, что он выбрал моногамию, а потом вы его превратили в домашнего хомяка, злого и ворчливого, ленивого и несексуального, потому что он просто вошёл в спячку. Наша привычная стратегия какая? Мы влюбляемся, когда он в активности, потом пугаемся, что он переключится на кого-то ещё, начинаем ревновать, ограничивать, прессовать и усыплять. Делаем всё, чтобы подавить в нём его жизненные соки, жизненные силы. Потом удивляемся, почему он всё время сидит в компьютере, даже если мы купили специальное сексуальное бельё. Все его инстинкты не востребованы в семейной жизни – охотник заснул, защитник не проснулся, вы ничего в нём не стимулируете. Он, конечно, заболотится и станет и себе неинтересен, и вам неинтересен, и никому неинтересен. Целую книгу мы пишем про искусство поддерживать и пробуждать. И это наша с вами ответственность и обязанность, девчонки, – не дать мужчине превратиться в злого домашнего хомяка. Хотя его обязанность, конечно, не дать нам превратиться в злую истеричную стерву, которую никто «не дрючит». Потому что когда нас «дрючат» – мы такие лапочки, правда же?

Спокойно. Все поправимо

Мы привыкли думать, что дело в партнёре – он какой-то не такой и с ним что-то не в порядке. Мы не замечаем свой вклад в то, что строим. Вы действительно влияете на отношения, даже если вам кажется, что это не так. Это так.

Живёт себе мужчина. Есть у него жена. Он к ней открыт, происходит эмоциональное общение, обмен энергиями, он принимает любовь этой женщины, она его любит. Он в жизни не разведётся! Может иметь на стороне много разных отношений, но как только какая-то женщина затрагивает его сердце – он тут же начинает от неё отдаляться, потому что бережёт свою семью и отношения с женой. Так он хранит верность, никого в своё сердце не впуская.

Если же (не дай бог), случается ситуация, когда жена занялась чем-то своим, заснула по-женски и он бесхозный остался? У него возник дефицит любви, и он вдруг встретил какую-то нимфу. Так всё чудесно, и это не просто Барби, а действительно интересная девчонка, которая затрагивает струны его души. И он открывается этой женщине в треугольнике. Вот тут начнутся кранты. Это всё равно, что у вас два мужика параллельно. Он начинает метаться, у него случается хаос, все эти терзания про то, что «я и жену люблю, и её люблю». Или «жену люблю и тебя люблю». Или «я тебя люблю и её люблю». В зависимости от того, кому он это рассказывает. И «я прям не знаю, что мне делать. Я не могу потерять ни одну, ни другую! И при этом я не понимаю, что мне делать» Разрыв получается, метание.

За двадцать с лишним лет моей профессиональной деятельности через меня прошло очень много пар, у которых есть проблемы, и они разводятся. Или женщины, которым мужья изменили и оставили из-за этого семью. Удивительная история происходит. Удивительная, потому что она повторялась из раза в раз. Из раза в раз. И в какой-то момент я перестала уже удивляться.

В отношениях пары случается серьёзный адюльтер или измена, когда человек приходит и говорит: «Знаешь, я больше с тобой жить не буду. Я встретил женщину, её полюбил и к ней уйду. Прости. Прости-прощай».

Мы начинаем разговаривать с женщиной о том, как это вообще. И удивляло меня всегда, когда она говорила: «Я не знаю, что произошло. Всё было нормально. Просто прекрасно! За неделю до этого, за три дня до этого, да накануне этого дня, когда он пришёл и об этом сказал, я думала о наших отношениях и понимала, что всё чудесно. Ничего не предвещало». И когда мы начинали разговаривать более подробно об их отношениях, то оказывалось: уже на протяжении примерно двух лет женщина настолько выключилась из своего мужчины, настолько жила просто свою жизнь – о себе, для себя, про себя, своими заботами, абсолютно не в близости, что, конечно, не заметила, что происходит с её мужчиной. Он уже был влюблён, уже терзался – уходить или не уходить, мучился, страдал, а она всё не замечала. Представляете, как надо отстраниться, чтобы всего этого не видеть?

Я надеюсь, что это не ваша история. Если же ваша, то вот вам понимание и урок: если вы выключаетесь, мужчина рано или поздно найдёт то, что ему нужно. Где-то ещё. Имейте это в виду. Мужчина – существо активное, он дискомфорт терпит недолго.

Понимаете, что накосячили в отношениях, и ужас охватывает, не знаете, как исправлять? Спокойно, мои хорошие. Ничего страшного не происходит. Вы же жили в таких отношениях и не понимали, почему они такие «не такие». Теперь, по крайней мере, понимаете, осознаёте, можете сделать работу над ошибками. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Если мы с вами строим отношения, то имеем право на ошибки в том числе. Почти все ошибки можно исправить с помощью любви и близости, чему мы с вами и учимся.

Чтобы быть единственной, важны три аспекта: секс, любовь и близость. Всё это наша с вами юрисдикция. Мы учимся и психологической, и поведенческой, и эмоциональной, и мыс-

лительной составляющей этих трёх аспектов. Секс – это наша вторая чакра, наш низ живота, наши удовольствия и наслаждения. Любовь – это наше сердце. Это наши чувства, эмоции, эмпатия, милосердие, сострадание. И близость – это некое такое духовное единение, в котором любые эмоции можно проживать, оставаясь в контакте. Это действительно очень важно.

Поэтому, конечно, можете погрузиться, если вам груститесь, но не для того, чтобы опустить руки и сдаться, а для того, чтобы сделать выводы и заглянуть внутрь себя, поменять что-то внутри и предложить вашему партнёру другое качество отношений.

Я абсолютно уверена, что очень многое в отношениях можно исправить, если вы всё ещё вместе, даже если вы отдалились. Я верю в то, что каждый человек нуждается в любви, в тепле и в близости. И ваш муж точно в этом нуждается. Если он сможет это получить от вас – ваши отношения станут гораздо более интересными для вас обоих. Поверьте мне, это так. Я много раз это видела.

Итак, девчонки, мы запомнили, что стратегии соседства и излишних страстей – патологические и могут привести к изменам. Что же нам остаётся? Золотая середина. С одной стороны, мы должны сближаться в интимность, в том числе и в боль друг дружки с уважением и принятием. А с другой стороны, уметь сепарироваться, отделяться и строить отношения не только вблизи, но и на расстоянии. Выдерживать близость и интимность, как я уже сказала, мы учимся на тренингах цикла «Рождённая женщиной», а для тех, у кого сложности с сепарацией, у меня к вам настоящая рекомендация – обратите внимание на психотерапевтические группы для людей с эмоциональной зависимостью. Мы в нашем центре «Альтернатива» уже более 10 лет набираем и проводим такие группы. Это самый эффективный способ решения этой проблемы, на мой взгляд, эффективнее, чем тренинги и индивидуальная работа с психологом в несколько раз, поверьте моему профессиональному опыту. Если у вас проблема с излечением своего внутреннего ребёнка – этому тоже можно помочь. Иногда приходится брать кого-то за руку и очень авторитарно отводить в такую группу, а потом спустя некоторое время получать от этого человека благодарности за то, что проявила фактически насилие над личностью.

Если вы знаете о себе, что это ваша тема, не ждите, когда я или жизнь заставим вас что-то с этим делать, начинайте уже сейчас. А мы вас в этом поддержим. Давайте посмотрим, как мы можем помочь вам в рамках этой книги.

Глава 4

В поиске золотой середины

Итак, одно из главных правил «золотой середины» – умение проживать болезненные чувства, чтобы не замыкаться и не отдаляться, если партнёр сделал нам больно, а прожив их, возвращаться обратно.

История нашей боли

Если партнёр, как вам кажется, сделал вам больно, спросите себя: вы впервые чувствуете это состояние? Или оно вам уже знакомо и повторяется? В 99 % случаев вы уже встречались с тем или иным переживанием или чувством боли до ваших взаимоотношений или до этой истории с ним. Получается, что это ретравматизация. То есть ваш партнёр наступил на больное место внутри вас, желая того или не желая – неважно. На самом деле ваша боль к нему не имеет никакого отношения.

Тогда ваша задача – остаться наедине с собой и разобраться с этим болезненным чувством. Найти его корни, пойти в то детство, где это случилось, прорыдаться, прогневаться, пробояться и так далее. Суть этой работы в том, чтобы дойти до пика вашей драмы, до самой кульминации, и тогда это сложное и неприятное чувство внутри вас заканчивается, как вода в кувшине – она льётся, льётся, но рано или поздно иссякает.

Наверняка у вас бывало такое – что вы рыдали, убивались прям, а потом проходит буквально несколько минут – вы сидите и не понимаете, что это вы так, что за трагедия. Всё просто – просто переживание закончилось и осталась, как я это называю, «мёртвая память». События помните, а эмоций болезненных нет. И всё, что для этого нужно – это не убежать несмотря ни на что от этих болезненных чувств, и тогда эта работа увенчается успехом. Ну а если у вас не получится, буду рада вас через это провести на наших занятиях. Приходите!

И потом важно вернуться к вашему мужчине в ту же близость и быть открытой, не замыкаться, и не закрываться. Когда вы можете прожить до конца свою боль, вернуться вам несложно, поверьте мне. И это наша с вами задача.

В ведических писаниях есть фраза, которая звучит так: «Святая обязанность женщины – хранить светлый образ мужа в своём сердце». О чём это? О том, что мы с вами можем периодически испытывать боль от его поведения, отношения к нам, поступков или слов. Но. Еще раз: мы должны понимать, что это не он – негодяй дон Педро – нам делает больно, это то, что уже есть внутри нас, и он это только проявляет как лакмусовая бумажка. И тогда у нас нет резона от него закрываться, особенно если мы умеем справляться со своими болезненными переживаниями. Тогда, прожив их до конца, мы опять идём к партнёру в открытом состоянии, и это позволяет нам не увеличивать дистанцию, уходя в этикет.

Прямо так: проплакать, освободиться от чувств, а потом прийти к нему и рассказать: «Да, это моё детство. Да, такая у меня боль. Когда ты так себя ведёшь – я чувствую это, и да, я хотела бы так-то и так-то». И обычно, когда вы уже пережили свои эмоции, человек вас слышит, и это может предохранить от неимоверного дистанцирования.

* * *

«Я заметила: как только поплачусь подруге – тут же отношения с мужем ухудшаются. Так было с бывшим. Потом решила не жаловаться».

Прекрасное решение, потому что все наши жалобы на мужа только подливают масла в огонь, ничего не исцеляют. Вы с ним поругались, пошли к подругам, выпустили пар: «Какой негодяй дон Педро!» Вернулись домой – опять вроде жить вместе можете, а дистанция на самом деле увеличилась. Вместо того, чтобы с ним проживать какие-то важные вещи, вы только отдалились, рассказывая подругам, какой он плохой. Сами себя ещё больше завели и только.

История его боли

Если наш партнёр так же изранен и у него периодически случаются подобные моменты, то вы можете научиться оставаться рядом с ним, когда ему больно, тяжело и он пытается в этом обвинить вас. Вы показываете ему, что это его болезненные переживания, а вы просто рядом, и он на вас как на экран проецирует свои незавершённые истории детства.

Вы можете помочь ему с проживанием боли, если сами поняли механизм, если у вас открыто сердце и вы подходите к нему с любовью. Это не случается за один раз, безусловно, но вы всегда оказываете поддержку, когда он входит в это безумие. Про своего мужа я это называю «инопланетяне похищают». Потом он что-то проживает, и я говорю: «О! Вернули». Он приходит в адекват, и дальше мы можем говорить, делать выводы из того происшествия и ситуации, которые случились в наших отношениях.

С мужчиной надо разговаривать и говорить: «Я так делала, у меня получилось, и я смогла вернуться к тебе не закрываясь, не замыкаясь, сохраняя с тобой контакт и близость, не убегая в подруг, в маму». Ему надо объяснить механизм работы с болью, и он найдёт как это сделать. Он может бить стены, рубить дрова, ходить в тренажёрный зал, может просто проораться. У них с этим всё хорошо, в отличие от нас, чтобы вы понимали. Ему бить и колотить подушки сильно проще, потому что мужчины привыкли к выражению агрессии. Это у нас проблемы с гневом. У них проблемы с другими чувствами – со страхами, с неуверенностью в себе.

* * *

«Я не всегда согласна с тем, как он поступает с людьми. Как мне поддерживать его во всём?»

Ты можешь слушать его и пытаться понять: почему он поступает именно так? Какая боль стоит за тем, что он говорит? Какая история его жизни стоит за таким отношением к людям? Что это напоминает? Ты же знаешь его истории, его детство: про маму, про папу. Ты можешь показать ему: «Смотри, ты завёлся эмоционально. Ты настолько агрессивен, ну, не совсем адекватно агрессивен. Человек не сделал ничего такого, чтобы ты так злился. И когда ты это говоришь, я вспоминаю, что ты мне рассказывал историю про твоё детство, и у меня ощущение, что ты в сегодняшней ситуации как маленький мальчик, которому папа сломал там машинку, потому что... И вот, ты злишься».

И он может сказать: «Слушай, да, правда, это очень похоже по внутреннему ощущению». Тогда ты говоришь: «Так человек может быть не очень виноват, это же твоя история? Пока ты это не исцелишь, всегда будешь в эти ситуации попадать». Так потихоньку вы воспитываете в нём культуру взаимоотношений со своей историей. То есть, с одной стороны, поддерживаете, а с другой – не согласны с тем, как он поступает с людьми. И это не противоположные вещи, просто со стороны всегда виднее и слышнее, а вы ведь выступаете за конструктив, правда?

* * *

«Мой сопротивляется и отправляет меня: «Не лечи меня, клиенток своих лечи!»

Так ты и не лечи его! Не садись к нему, в глаза не заглядывай, а мимоходом брось маленький комментарий. Он у тебя не debil. Он поймёт и услышит, если захочет. А когда ему будет плохо – вспоминаем фильм «Начало» с Ди Каприо, – зарождаем идею... Поговорка есть: Вода

камень точит – это о чём? По чуть-чуть, по чуть-чуть. В час по чайной ложке, каждый день гомеопатически по капельке вы донесёте до него важность того, что нужно заглядывать внутрь себя и осознавать причины тех или иных эмоций.

А если ещё больше сердится, значит, что-то делаешь не так. Значит, делаешь не с любовью, не даёшь поддержку. Значит, не сопереживаешь ему, а пытаешься переделать. А нужно нам умонастроение сопереживания и партнёрства истинного.

Закрывается и не впускает в свои переживания? Не открывается, не хочет ничего обсуждать? Это значит, что вы (фактически святая женщина) уже пользовались его откровенностью. Либо кто-то до вас. Это значит, что он делился чем-то важным, а потом либо его в этом упрекали, либо им манипулировали. Поэтому, во-первых, нужно внимательно посмотреть на своё поведение. Во-вторых, доверие мужчины дорогого стоит, и всё, что он рассказал, никогда нельзя использовать против него. И в-третьих, его нужно приучать к откровенности постепенно, давая ему много поддержки и никакой оценки. Он делится с вами, а вы начинаете оценивать: «Как ты мог так поступить? Да ты что?! Вообще, что ты о себе думал? Так же неразумно! Надо было вот так!» Конечно, он не будет открываться.

К сожалению, большой соблазн, особенно в ссоре, вернуть ему что-то. Рассказывает, например, о прошлых взаимоотношениях, потом ссоритесь, и вы говорите: «Вот! Ты и жену свою бывшую доставал, и меня достаёшь! И это не я такая, это у тебя из отношений в отношении эта проблема длится!» Всё. Вы нарушили доверие. Или он рассказал про какую-то женщину, а вы приревновали. Так приревновали, что мозг ему «вынесли». Ну, он будет с вами делиться? Он что, идиот? Нет, конечно, не будет. Если вы хотите доверительных отношений, то должны быть на его стороне. Если даёте ему только поддержку, слушаете, сопереживаете, не злоупотребляете его доверием, говорите: «Мне так хочется тебя поддержать, что я могу для тебя сделать?» и так далее – он начнёт открываться.

Как вы думаете, как научиться быть такой? Любить его. Любите его и зарубите себе где-то на носу, что никогда-преникогда его откровения не должны быть использованы против него. Это важное состояние, когда вы можете идти в поддержку мужа и при этом можете быть согласны с ним, а можете быть не согласны. Оно действительно сложнодостижимое для нас с вами, и над ним надо работать.

Это состояние «я за тебя, я с тобой, что бы ни случилось, потому что понимаю, в чём ты нуждаешься, вижу твои дефициты и потребности» – очень ресурсное. Как только мы можем услышать партнёра, а он может услышать нас, конфликты заканчиваются сами собой. Постепенно перестраивайте ваши отношения к тому, чтобы научиться говорить о своих чувствах и желаниях напрямую, без манипуляций. Учите вашего мужчину тому же, приглашайте его в такое общение. Вы получите качественно другие отношения, они будут выгодно отличаться от всего того, что у него было до вас или может быть вокруг в данный момент.

Понятно, что этому стоит учиться и это займёт некоторое время. Вам в помощь – медитативная практика, которую я пишу специально для вас. Для ее использования вы можете призвать на помощь подругу, которая прочтёт вам текст медитации вслух, или воспользоваться аудиозаписью моего голоса, которую можно получить от меня вам в подарок, пройдя по ссылке <http://altercenter.ru/kbe>

Используйте медитацию в ситуации дефицита, когда нужно выстроить близость, при ссорах и неприятии мужчины, в отношениях на расстоянии, при непонимании, недоверии и как источник дополнительных сил, когда нужно поддержать мужчину. Вы сможете настраиваться перед сложным разговором, слушая её, в конфликтных ситуациях, когда вы чувствуете, что не хватает ресурса быть за мужчину, а не воевать с ним, что бы ни происходило в ваших отношениях.

Безусловно, наравне с состоянием «я за тебя и с тобой» есть состояние «я не дам себя в обиду». И это вопрос границ и умение себя защитить, если вам угрожают. Но, к сожалению, очень часто нам не угрожают, а мы ведём себя как последние фуфушницы. Давайте будем работать над собой, чтобы создавать внутри себя другое умонастроение.

Медитация на поддержку мужчины

Давайте расслабимся, и устраивайтесь, пожалуйста, поудобнее. Только я вас очень прошу – не ложитесь. Когда вы ложитесь – ваше сознание становится пассивным.

Садитесь поудобнее. Закрывайте ваши глаза. Сделайте глубокий вдох и мягкий плавный выдох. И со следующим вдохом фокус внимания соберите внутри себя, а с выдохом отпустите напряжение, которое, возможно, есть внутри вас, чтобы со следующим вдохом ещё глубже погрузиться в свой внутренний мир, в своё пространство, а с выдохом отпустить всё то напряжение, которое, возможно, есть внутри вас.

Пусть ваши выдохи буду медленные и полные, а вдохи глубокие и наполняющие. И поставьте все ваши дела и заботы на паузу, освободите время для себя, для встречи с собой. И сейчас, погружаясь всё глубже и глубже внутрь себя, позвольте себе следовать за моим голосом, позвольте мне вести вас в этой практике. И, следуя за моим голосом, пожалуйста, позвольте себе сейчас перенестись в какое-то место, в котором вы чувствуете себя абсолютно безопасно. Это может быть какое-то реальное место в реальной жизни на этой планете, где вы когда-либо бывали или бываете и сейчас. Либо это может быть место, которое существует исключительно в вашем воображении. Это неважно. Важно то, что когда вы представляете себя в этом месте, внутри вас действительно рождается ощущение безопасности и защищённости.

И оказавшись в этом месте, осмотритесь вокруг – что вас окружает? Что это за место? Немного побудьте там сама с собой, продолжая дышать, осознавать себя, своё тело, ощущения в нём и впуская в себя с каждым вдохом ощущение безопасности и защищённости. И это позволит вам с каждым выдохом расслабляться ещё больше, отпуская напряжение, отпуская страхи, отпуская тревоги. И по мере того, как с каждым вдохом ваша безопасность и защищённость внутренняя растут, вы можете позволить себе быть более открытой, более расслабленной, более доверяющей миру.

И сейчас пригласите в это пространство человека, который вас действительно любит, и вы в этом уверены. Это может быть кто-то из ваших родителей, или детей, или родных и близких, ваших друзей. Отыщите в своём окружении такого человека, в любви которого вы уверены. Это может быть какой-то человек, который много лет любит вас как поклонник.

Если никто не приходит вам на ум – вы можете пригласить какие-то божественные вибрации, которые вас любят, божественных личностей, может быть, своего ангела-хранителя или Божественное присутствие, как вы его понимаете, если у вас есть ощущение, что вы любимый ребёнок божественных сил. Или, возможно, есть какой-то литературный герой или герой из фильмов, который в вашем внутреннем вымышленном пространстве может быть тем, кто вас любит и кто принимает вас такой, какая вы есть, и кто абсолютно за вас в этом мире.

И когда вы найдёте такую фигуру и пригласите этого человека, Божественную энергию, Божественную личность в своё внутреннее пространство, в это место безопасности и защищённости, позвольте себе ощутить эту любовь, которая льётся от этого человека к вам, позвольте себе увидеть это в его глазах. Очень часто, когда мы ждём любви от другого человека, мы ждём этого удивительного взгляда. И позвольте себе увидеть этот взгляд – полный любви, обращённый к вам.

И через этого человека, через эту личность любовь мироздания льётся к вам через его глаза, через его слова в ваш адрес, через его прикосновения. Позвольте себе принять эту любовь, позвольте себе ощутить себя любимой, позвольте себе ощутить, что вас действительно любят и что вы чудесны. И позвольте себе ещё глубже расслабиться в этом состоянии, принимая эту любовь как должное, как факт, и впуская её глубоко внутрь себя, позволяя ей проникнуть внутрь, заполняя собой каждую клеточку вашего тела. Открывайтесь этой любви, это

любовь мироздания, которая течёт через эту личность, через этого человека, и напитывайте себя.

И по мере того, как это происходит, вы можете обнаружить, что где-то глубоко внутри себя вы обрываете устойчивость, обрываете целостность. Что эта любовь, которая вливается в вас сейчас через взгляд, через прикосновения, через слова, исцеляет вас внутри, делает вас целостной, делает вас центрированной внутри своего существа, делает вас уверенной в самой себе, делает вас уверенной в том, что вы чудесная, что вы хорошая, что вы прекрасный человек и прекрасная личность. Позвольте всему этому родиться внутри вас в потоке любви, который вы сейчас получаете. До самой глубины откройтесь этому, чтобы не осталось внутри вас ни одного тёмного местечка, пусть свет этой любви заполнит всё-всё внутри вас, все-все закоулки вашей души, все-все потаённые местечки и пространства. Наполните себя светом любви мироздания, которая приходит к вам через этого конкретного человека, через эту личность. Очень хорошо.

Когда вы почувствуете, что внутри вас столько любви, что вы не просто заполнили её себя, заполнили свои дефициты в этой любви, но вы наполнены и переполнены этой энергией, энергией любви мироздания к вам, позвольте себе в этом месте безопасности и пространства защищённости встретиться с вашим мужчиной, с тем, с кем у вас сейчас есть отношения.

А если у вас нет отношений в данный момент, то представьте просто гипотетически своего партнёра, который где-то есть во вселенной и он уже предназначен для вас.

И сейчас посмотрите на него глазами из самой глубины того чувства любви, которое есть у вас сейчас внутри, из этой переполненности любовью, просто начните смотреть и созерцать его глазами любви, милосердия и сострадания. И позвольте увидеть себе его живого, такого, какой он есть: с его сложностями, с его проблемами, с его пунктиками и тараканами, с его желаниями, с его достоинствами. Смотрите на всё, чем он является, из своего пространства любви внутри. Смотрите на него глазами любви.

И скорее всего вы обнаружите, что внутри вас, когда вы таким образом смотрите на него, появляется очень много принятия, очень много милосердия. Вы можете начать видеть те дефициты, которые есть у него. Вы можете начать осознавать те потребности, которые есть у него и которые он хочет удовлетворить, даже когда конфликтует, или скандалит, или обижает вас, в эти моменты он пытается получить что-то очень важное для самого себя, и вы даже можете вспомнить эти моменты каких-то сложностей и конфликтов в ваших отношениях.

И продолжайте смотреть на эти моменты глазами любви и позвольте себе осознать, что на самом деле в этот момент происходит с вашим партнёром, какие внутри его дефициты? Что на самом деле он хочет удовлетворить для самого себя, порой не совсем думая о вас, и каково это вам, но увидите его живого, увидите его нуждающегося, увидите его порой беспомощного в этом, увидите, как ему важна в этот момент ваша поддержка и то, что есть внутри вас, и то, что вы можете ему подарить. Просто осознавайте это.

Когда вы смотрите на него глазами любви, вы можете понимать, что всё, что он делает, продиктовано тем, что он в чём-то очень сильно нуждается. И вы можете спросить его, что это такое? Сейчас в вашем внутреннем образном пространстве, в этой встрече, задайте вопрос – в чём он так сильно нуждается? Чего он ждёт от мира и от вас? Какого принятия? Какого понимания? Какой поддержки? Какого тепла? Какого позволения? Какого восхищения? Какой похвалы? Каких прикосновений? Какой заботы?

И слушайте ответ. Что действительно ему необходимо? И когда вы слушаете ответ, опирайтесь на тот свет любви, который есть внутри вас. И если вы чувствуете, что вам недостаточно любви, чтобы услышать, понять и принять, и проявить сострадание к вашему партнёру, то представьте, что личность, которая вас любит, стоит за вашей спиной, прикасается к вам сзади, и через это прикосновение в вас вливается невероятное количество любви, любви самого мироздания, текущего в вас через этого человека.

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.