



*Эту книгу я посвящаю своей семье,
которую очень люблю: моему отцу Рольфу,
моей матери Бобби и сестре Лори.
Спасибо вам за возможность строить
свою жизнь на таком прочном фундаменте.
С каждым годом наша связь становится
все крепче.*

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	9
Я тебя вижу. Я тебя понимаю. Я тебя люблю	11
Часть первая. ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ БЛИЗОСТИ	
Глава 1. БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС	21
Глава 2. ДОКОПАТЬСЯ ДО СУТИ	32
Глава 3. МАТРИЦА РАДИКАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ	39
Часть вторая. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ	
Глава 4. КАК ВЫ СЕБЯ ОЩУЩАЕТЕ?	53
Глава 5. СЛИЗЫВАТЬ МЕД С ОСТРИЯ БРИТВЫ	64
Глава 6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ	79
Упражнения для развития эмоциональной близости	90
Часть третья. ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ	
Глава 7. ОВЛАДЕЙТЕ СВОИМ ИНСТРУМЕНТОМ	99
Глава 8. ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ «РАЗУМ—ТЕЛО»	123
Глава 9. СУВЕРЕНИТЕТ — ВАШЕ ПРАВО ПО РОЖДЕНИЮ	142
Упражнения для развития физической близости	155

Часть четвертая. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

Глава 10. ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ	187
Глава 11. МИФ О ПРИВЯЗАННОСТИ	201
Глава 12. ГЛУБОКОЕ И НЕИЗМЕННОЕ ПРИСУТСТВИЕ	212
Упражнения для развития энергетической близости	221

Часть пятая. СОЗДАЕМ СИНЕРГИЮ

Глава 13. ОБЪЕДИНЕНИЕ ВСЕХ ЧАСТЕЙ	231
Глава 14. ПОДДЕРЖАНИЕ РАДИКАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ	245
Инструментарий для работы с психологической травмой, направленный на самоуспокоение и саморегуляцию	254
Благодарности	257

ОТ АВТОРА

Мои родные позволили обнародовать их имена и рассказать их истории. Имена других людей, о которых я расскажу в этой книге, изменены. Сделано это для того, чтобы сохранить приватность информации, которой они со мной поделились.

В начале позволю себе сказать несколько слов о себе. Я — белая, цисгендерная¹, в основном гетеросексуальная женщина. Моими предками были скандинавы и евреи из Восточной Европы. Я дипломированный коуч, сертифицированный *Co-Active Training Institute*². Много лет я занималась хатха-йогой³, бхакти-йогой⁴ и различными видами медитации. Кроме того, я обучалась тантре⁵ у покойной Псалм Айседоры и была инициирована по линии Шри Видья. С шестнадцати лет я самостоя-

¹ Цисгендерность — термин, обозначающий людей, чья гендерная идентичность совпадает с приписанным при рождении полом. — *Примеч. пер.*

² Co-Active Training Institute — Институт совместного обучения (ранее — Институт подготовки тренеров). Главный офис находится в Калифорнии (США).

³ Хатха-йога — одна из ветвей йоги. Санскритское слово «хатха» буквально означает «сила» и, таким образом, отсылает к системе физических техник.

⁴ Бхакти-йога — духовный путь или духовная практика в индуизме, сосредоточенные на любовной преданности любому личному божеству.

⁵ Тантра — общее обозначение эзотерических индийских традиций, представленных главным образом в буддизме, вене и индуизме, использующих особые тайные практики и инициации, которые ведут к освобождению и духовному развитию, и считающих данные методы наиболее эффективными.

тельно изучаю дзен-буддизм¹. Сейчас я участвую в непрерывном буддийском тренинге, который посвящен облегчению страданий до, во время и после смерти. С этой целью я работаю волонтером в хосписе *Caring House* в Лос-Анджелесе.

Я написала эту книгу через призму своей личности, образования и жизненного опыта. И в своей работе я опиралась на духовные практики и дисциплины, которые прошла сама. Но и с уважением к чужому опыту и иной точке зрения предлагаю вам истории носителей культур, отличные от моей собственной.

¹ Дзен-буддизм — одна из школ буддизма, в основе вероучения которой лежит внимание к медитации, подчеркивание ее роли в достижении просветления, внезапного озарения.

Я ТЕБЯ ВИЖУ. Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ. Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ

Есть один неизменный момент, который происходит на всех моих семинарах. Я прошу их участников разбиться на пары и поделиться со своим визави тем, в чем им трудно признаться близким, что они держат в секрете от остального мира и, возможно, даже от самих себя.

Сначала в зале стоит гробовая тишина. Люди всматриваются друг в друга, как бы сканируя незнакомого человека: сказать — не сказать, довериться — не довериться...

Я стараюсь помочь им, призываю довериться и научиться слушать, поддерживать и наблюдать друг друга. Нервное возбуждение почти физически ощутимо. Но постепенно настороженность уступает место уязвимости, а потом в тишине зала начинают звучать первые слова откровений. После взаимных исповедей они добрых десять минут пристально смотрят друг другу в глаза, и, наконец, обращаясь к своему партнеру, говорят: *«Я тебя вижу. Я тебя понимаю. Я тебя люблю»*.

Часто этот момент сопровождают слезы радости, облегчения, признания и признательности. Так мы вступаем в пространство, в котором мы можем, отбросив любой намек на притворство, быть абсолютно открытыми и простыми.

Именно это и есть радикальная близость.

Часть того, что делает эти моменты такими сильными, заключается в том, что подобное редко случается в нашей повседневной жизни.

Вспомните, сколько раз вы отмахивались от напряженного разговора со своим партнером, потому что не хотели провоцировать один и тот же многолетний спор? А как насчет случайного взгляда на свое отталкивающее отражение в зеркале, несмотря на все усилия не видеть себя голым? Подобные моменты, взятые в отдельности, не доставляют особого беспокойства, но их повторение со временем создает стойкую дезориентацию. Это сродни спящему вулкану, внутри которого ворчит и клоочет сокрушительной силы лава. Это — не нашедшая выхода энергия, пренебрежение к которой ведет к беспокойству, депрессии и утрате смысла жизни.

Все мы задавались вопросом, как поддерживать желание, привязанность и уважение к нашим интимным партнерам на протяжении многих лет.

В качестве коуча я много лет консультирую отдельных людей и пары по вопросам секса и близости и не понаслышке знаю о разрушительных последствиях такого рода отрицания, как дефлексия¹. Может быть, вам тоже это знакомо. Скажем, ваш супруг внезапно объявил, что уходит от вас к другой женщине. И это после того, как всю свою жизнь вы вместе воспитывали детей и создавали семейное предприятие? Или, возможно, вы по уши увязли в кошмарном процессе развода и задаетесь вопросом, как вы могли когда-то любить человека, которого сейчас презираете всеми фибрами души. Или вы наконец съехались с «хорошим парнем» только для того, чтобы стать «мужней женой». Но интимной жизнью в этом браке вы недовольны и мечтаете оказаться в постели с горячим жеребцом. Или вот такое: после многих лет совместной жизни вы чувствуете себя скорее соседями по комнате, чем любовниками. А еще, может быть, вы всегда верили, что однажды вступите в брак, но так и не нашли своего

¹ Дефлексия — защитный механизм, который функционирует с помощью отвлечения внимания или сознания человека от объекта или ситуации, вызывающих у него рост тревоги. — *Примеч. пер.*

Единственного? Если что-то из вышеперечисленного звучит знакомо... Добро пожаловать. Вы попали по адресу.

Каждый из нас в то или иное время спрашивал себя: неужели все мечты так и останутся мечтами. И все мы задавались вопросом, как поддерживать желание, привязанность и уважение к нашим интимным партнерам на протяжении многих лет.

Мы можем говорить о честности, доверии, любви и заботе о себе, о том, как наслаждаться каждым своим днем. Мы можем заниматься йогой, посещать бесконечные семинары и ретриты. Но без фундамента близости нашему опыту не хватает конкретики, необходимой для того, чтобы по-настоящему познать самих себя. Используя близость в качестве основы нашего существования, мы можем строить жизнь, основываясь на том, в чем мы действительно нуждаемся, а не на том, как нам *кажется*, в чем мы *должны* нуждаться или нуждаемся *по мнению других людей*. Не важно, кто вы и с кем вам нравится заниматься сексом, моя цель заключается в том, чтобы вооружить вас новым набором инструментов для развития подлинно близких отношений, к которым вы так стремитесь, и для создания жизни, которую вы заслуживаете.

НАВИГАЦИЯ ПО ЭТОЙ КНИГЕ

Концепции, представленные в этой книге, раскрываются постепенно — от одной главе к другой. Поэтому очень важно работать с этим материалом последовательно. Если же вы похожи на меня, то наверняка возьмете книгу и начнете ее листать в поисках фрагментов фраз и картинок, которые зацепят ваше внимание. И я скажу вам: это нормально! Я уважаю ваше любопытство. Если же вас особенно привлекает определенная глава или раздел книги, я советую начать с Матрицы радикальной близости, представленной в главе 3. Она, как яркий свет фонаря, осветит различные области возможностей для большей близости и самопознания.

О БЕЗОПАСНОСТИ, ПОДДЕРЖКЕ И САМОДОСТАТОЧНОСТИ

Для того чтобы применить на практике изложенные в этой книге приемы, я приглашаю вас вступить на зыбкую почву, чему вы уже некоторое время успешно сопротивляетесь. В процессе чтения у вас, скорее всего, возникнут мысли и даже физические переживания, при которых вы ощутите свою уязвимость. В подобные минуты вам захочется почувствовать себя защищенным. Но, к сожалению, не каждый человек в вашей жизни будет способен понять и поддержать вас. На самом деле, некоторые, несомненно, заинтересованы в сохранении статус-кво, и они почувствуют угрозу от вашего желания эволюционировать и развиваться. Иногда вам может быть одиноко, но подарком вам послужат отношения, которые вы сможете выстроить сами с собой, и новый вид уверенности в себе.

Но, с другой стороны, вы можете читать эту книгу с другом или в кругу единомышленников, и тогда вы отправитесь в мир радикальной близости при поддержке близких людей.

О КОМПОНЕНТАХ СОГЛАСИЯ

Никто не имеет права доступа к вашему телу без вашего на то разрешения, и точка. Казалось бы, согласие не должно представлять собой серьезной проблемы, но каким-то образом оно продолжает оставаться очень мутной темой. Я включаю основные положения понятия согласия для того, чтобы поддержать вас в упражнениях, направленных на развитие физической близости в этой книге, а также в вашей дальнейшей жизни. Представляю вашему вниманию пять компонентов надлежащего согласия, позаимствованных с сайта организации *Planned Parenthood*¹.

¹ Planned Parenthood (Планируемое Родительство) — американская некоммерческая организация, которая предоставляет услуги по охране репродуктивного здоровья.

1. **Добровольное.** Согласие — это выбор, который вы делаете без давления, манипуляций, принуждения или влияния наркотиков или алкоголя.
2. **Обратимое.** Даже если ранее вы дали свое согласие, вы имеете право изменить свое решение без объяснения причин. Даже если вы согласились на то, что уже делали раньше. Даже если вы оба голые в постели. Даже если вы находитесь в середине полового акта.
3. **Информированное.** Вы можете согласиться на что-то, только если владеете полной информацией. Вы не даете согласия, если кто-то говорит, что будет использовать презерватив, а на самом деле этого не делает, или если человек не сообщает, что у него венерическое заболевание.
4. **Полное энтузиазма.** Если дело доходит до секса, вы должны делать только то, что *хотите*, а не то, что от вас ожидают.
5. **Конкретное.** Если вы говорите «да» чему-то одному, это не означает, что вы соглашаетесь и на все остальное.

Подарком вам послужат отношения, которые вы сможете выстроить сами с собой, и новый вид уверенности в себе.

Я ТЕБЯ ВИЖУ. Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ. Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ

Пары часто общаются с помощью своего рода стенографии, которая развивается с течением времени. Несмотря на то что это понятно и уместно, если вы отправляетесь в это путешествие со своим давним партнером, я призываю вас при выполнении представленных в этой книге упражнений проявлять осторожность и соизмерять уровень своей чувствительности с опытом вашего партнера. Честно говоря, то же самое относится и к физической близости с самим собой. Регулярно сверяйтесь с собой, чтобы убедиться в том, что вас устраивают темп и интенсивность вашего исследования.