

A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A light blue arrow points to the right from the top of this bar.

ШКОЛА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ  
ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ  
ДМИТРИЯ КАРПАЧЕВА И НАТАЛИИ ХОЛОДЕНКО

# БЛИЗОСТЬ: КАК СБЕРЕЧЬ И ВЗРАСТИТЬ

Дмитрий Карпачев, Наталия Холоденко

Several thin, curved lines in shades of grey and black originate from the bottom left and curve upwards and to the right.

[karpachoff.com](http://karpachoff.com)    [kholodenko.eu](http://kholodenko.eu)

Содержание:

Что такое духовная близость и как её достигнуть?

Зачем нужна духовная близость в отношениях? Можно ли строить семью без неё?

Какие важные условия необходимо соблюсти, чтобы близость состоялась?

Почему исчезает близость в отношениях, и как этому противостоять?

Что разрушает вашу близость и как этого не допустить?

Что делать, если партнёр избегает близости?

Что нужно обязательно делать, чтобы сохранить близость?

Разрушает ли семью отсутствие близости, и почему другие «обходятся» без неё?

## Условия духовной близости и почему она со временем уходит.

### **Признаки близости:**

1. Отсутствие страха быть собой.
2. Желание позаботиться.
3. Принятие другого таким, какой он есть.
4. Осознавание себя.
5. Ранимость.

### **I. Отсутствие страха быть собой. Понимание того, что тебя принимают с твоими недостатками.**

Такая близость случается при начале взаимоотношений, когда «розовые очки» не позволяют видеть недостатки друг друга, или недостатки воспринимаются милыми и забавными и им не придается никакого значения.

---

*Если вы не боитесь быть собой рядом с каким-то человеком, эти отношения могут стать близкими.*

---

## **Почему близость со временем теряется?**

1. Партнер начинает видеть те недостатки, которые тщательно скрывались в момент установления отношений.

2. Со временем, милые и незначительные недостатки начинают надоедать, с ними уже не готовы мириться.

В результате появляется негативная оценка.

А как только человека начинают негативно оценивать, он начинает закрываться.

---

*Не комфортно находиться в отношениях,  
где тебя постоянно оценивают с  
негативной стороны.*

---

Есть два выхода из этой ситуации:

- закрыться и перестать слушать этого человека;
- начать его обесценивать (мол, «он не понимает, что говорит») и («его мнение для меня ничего не значит»)

Вследствие всего этого и пропадает близость.

## II. Желание позаботиться.

Если вы хотите позаботиться о человеке - о том, кто находится рядом с вами – велика вероятность, что душевная близость случится.

Это сравнимо с отношением родителей к новорожденному малышу. Когда его любят просто так.

В начале отношений вам хочется позаботиться о вашем спутнике. Вам хочется превосходить его желания. Вам хочется делать ему приятные вещи, не дожидаясь, пока он от вас этого попросит.

Это говорит о том, что есть то, что можно назвать близостью.

Но со временем все это уходит.

С годами (а иногда и с месяцами) желание позаботиться о другом человеке становится все меньше, а потом и вовсе исчезает.

И двое когда-то близких людей живут в одной квартире, как чужие люди.

Они даже могут спать в одной постели. Они могут целовать друг друга в щеку, прощаясь. Они могут обниматься, когда встречаются.

Но близости нет. Потому что нет желания позаботиться.

*Причина, по которой желание позаботиться  
пропадает – негативная оценка.*

Вы можете плохо относиться к партнеру, потому что он:

- разочаровал вас (в начале был одним человеком, а потом, как оказалось, стал совсем другим);
- постоянно вас критикует, постоянно указывает на ваши недостатки.

В результате, вы отдаляетесь от партнера и не хотите с таким человеком иметь ничего общего.

**Почему люди при этом не расстаются?**

**Почему остаются вместе?**

Потому что к этому времени у них уже есть совместно нажитое имущество и дети. У них есть социально-обусловленная необходимость находиться вместе. Вот они вместе и живут. Но желание заботиться друг о друге нет.

---

*Если в отношениях пропадает нежность,  
это говорит о том, что пропадает  
близость.*

---

---

*Нежное аккуратное отношение к человеку –  
это верный признак близости.*

---

### **Не путайте близость с эротизмом.**

Даже между далекими людьми могут быть нежные ласковые прикосновения.

Но если это все возникает только в момент сексуального контакта – это не близость - это эротизм, это секс.

**Близость – это нежность в быту:** когда вы подаете чашку близкому человеку, когда вы берете его нежно за руку в супермаркете, когда вы будете его поцелуем, когда вам хочется проснуться раньше и приготовить для него завтрак.

---

*Если есть желание проявлять нежность вне  
сексуальных отношений – это говорит о  
том, что между людьми есть близость.*

---

### **III. Принятие другого человека таким, какой он есть. Без оценок и желаний его изменить.**

Если мы чувствуем бескорыстную любовь, если мы понимаем, что нас принимают всего без остатка – мы очень часто отвечаем тем же.

В конфетно-букетный период мы принимаем нашего партнера в любом виде, со всеми его недостатками.

---

*Он не ходит на работу – ничего страшного - он устроится.*

*Он слегка неряшлив – ничего страшного - со временем это пройдет.*

---

### **Мы любим недостатки другого человека. Мы не хотим его изменить.**

Но со временем мы видим эти недостатки все ближе, они нам могут надоедать.

Более того, открываются какие-то его новые грани. И мы уже пытаемся изменить этого человека. Мы уже даем негативную оценку его поведению. И таким образом мы его от себя отталкиваем. Партнер начинает закрываться.



---

*Если в наших отношениях присутствует желание «догнать и осчастливить», присутствует желание изменить человека, если мы не принимаем его таким, какой он есть – близости не будет, как бы мы этого не хотели.*

---

*Близость – вещь взаимная. Очень сложно быть близким с тем, кто этого не хочет.*

#### **IV. Эффект присутствия.**

Очень важно в отношениях присутствовать.

Не физически, а душевно, умственно.

Очень часто люди находятся вместе в одной комнате, но они думают о разном.

*Анекдот: Свадьба удалась на славу – в ресторане был wi-fi.*

**Пример.** Сидит семья за обеденным столом, но они не общаются. Каждый думает о своем.

В этой ситуации близости быть не может, потому что человек вынужден находиться рядом. Ему не комфортно быть рядом, но социальное положение обязывает.

***По выходным семья должна выходить в парк.***

И мы наблюдаем такую картину:

муж и жена идут по парку на расстоянии нескольких метров друг от друга, ребенок где-то бежит впереди.

Они идут и каждый думает о своем, и все их общение и взаимодействие носит формальный характер.

Они уже и рады бы расстаться и искать новые близкие отношения, но дети, общая машина, не выплаченный кредит за квартиру – все это вынуждает их быть рядом.

Но им рядом друг с другом быть не комфортно. И поэтому между ними нет близости.

---

*Для того, чтобы присутствовать в отношениях, крайне важно осознавать себя. Понимать, что вы хотите. Понимать, что вы не хотите. И очень важно иметь право об этом говорить.*

---

Если вы не понимаете, что для вас важно, если вы не понимаете, что вы на самом деле хотите, если вы не можете об этом сказать человеку, который рядом с вами – между вами нет близости.

*Близкие отношения – это отношения, в которых вы не боитесь обидеть партнера.*

*Это отношения, когда вы понимаете, что человек, который с вами рядом, примет вас в любом состоянии, с любыми вашими желаниями, с любыми вашими недостатками.*

## **V. РАНИМОСТЬ.**

Если вы ранимы в отношениях, значит ваши отношения являются близкими.

Поранить можно только человека, который находится рядом.

Если вы чувствуете свою ранимость рядом с человеком, значит вы открыты ему. А если вы ему открыты, значит вы можете быть ему близки.

---

*Ранимость – это плата за близость.*

---

Относитесь с доверием к человеку, с которым у вас близкие отношения.

И понимайте, что если вдруг он сделает вам больно, если он поранит вас, то он сделает это не случайно.

## **Придерживайтесь в отношениях следующего принципа:**

- Если этот человек обижает меня умышленно, я вообще не хочу иметь с ним ничего общего.
- Если же я уверен в том, что этот человек относится ко мне бережно и с уважением, тогда его поступки (которые меня обижают) – это просто результат какого-то стечения обстоятельств, потому что у него нет злого умысла меня обидеть.

Ранимость – это хороший и яркий маркер того, насколько вы близки.

---

*Будьте готовы к тому, что в близких отношениях вы будете раниться.*

---

### Проанализируйте:

- Чего не хватает в ваших отношениях, для того чтобы они были близкими?
- В какой момент и по какой причине близость ушла?
- Что нужно привнести в ваши отношения, чтобы они стали близкими?

## Близкие отношения со своим Я.

- I. Перекалывание гиперответственности на своих партнеров.

Большая часть обид и уязвленных реакций, которые впоследствии нарушают близость, происходят от того, что у нас неправильно сформировано представление про роль партнера в нашей жизни.

Мы ожидаем от партнера спасения нас в каких-то сложных ситуациях, что он будет принимать нас в любом проявлении. Но мы сами должны быть готовы к подобным проявлениям.

### Пример реальности:

*Я хочу, чтобы мой мужчина принимал меня и помогал мне во всем.*

*А я буду любить его выборочно – тогда, когда он правильно поступает, когда он меня вдохновляет, делает что-то ради меня.*

**ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ!**

Вся жизнь никогда не должна замыкаться на одном человеке.

---

*Женское счастье зависит не только от того, что думает мужчина/мужчины.*

*Женское счастье – это самоощущение себя как женщины, это близость с самой собой.*

---

**Быть близким с собой – это быть честным.**

**Это признаваться себе в тех вещах, которые не очень приятны (например, в недостатках).**

**Это признаваться себе в том, что ты хочешь на самом деле.**

II. Поддержка и забота о себе.

Нам не хватает близости со своим Я и мы начинаем требовать в тройной дозе, чтобы кто-то нам это компенсировал своей любовью и признанием.

Очень многие женщины ожидают, чтобы мужчина каждое утро признавался ей в любви, но, при этом, сами себе не могут сказать доброе слово внутри себя (похвалить, поддержать).

Правило в развитии отношений со своим Я:

***Начните относиться к себе, как очень заботливый и влюбленный в вас человек.***

Для этого необходимо отказаться от привычной точки зрения, отказаться от навязанных нам убеждений.

---

*Смотрите на себя, как на человека со знаком «+».*

*Ищите в себе опору со знаком «+».*

---

Практикуйте это каждый день и это станет для вас естественным состоянием.

### III. Целостность.

Более целостный человек, более идентичный с самим собой и со своими желаниями, всегда располагает к себе других.

И, как результат, он менее уязвленно реагирует на какие-то замечания и негативное отношение в свою сторону.

Два этапа, которые приведут к целостности:

1-й этап - признайте теневую сторону своей личности (свои недостатки, свои неудовольствия, свои негативные качества), тогда у вас появится уважение и близость к самому себе. Вы перестаете быть в чем-то себе противны или неприятны.

2-й этап – сознайтесь себе в том, что вас зажигает, от чего и от кого у вас появляется внутренний драйв. И стремитесь к этим ситуациям, к этим делам и к этим людям.

Практикуйте это, и ваша жизнь значительно улучшится.

---

*Теневая сторона личности есть у каждого.  
Но не каждый может с ней примириться.*

---

#### IV. Зеркальность.

Очень часто случается, что все то, что мы не принимаем в себе - вытесняем, подавляем, отрицаем – мы начинаем особо остро видеть в другом человеке.

Нас научили быть хорошими мальчиками и девочками. И мы на каком-то этапе научились это не замечать.



Пример: **меня бесит не пунктуальность моего мужа.**

Это говорит о том, что с собственной пунктуальностью я не разобралась. И не хочу это признавать.

Или это говорит о том, что я тревожно пунктуальна, я напряженно пунктуальна.

**«И почему Я себе не позволяю опаздывать, а он себе позволяет это делать?»**

Но градус в этой ситуации был бы ниже, если бы я сама была свободна в этой теме.

---

*Любое раздражение выталкивает из нашей жизни близость.*

*Любое раздражение вытесняет любовь, вытесняет уважение, вытесняет желание находиться близко и рядом.*

*Любое раздражение «зеркалит» нам, как мы на самом деле относимся либо к себе, либо к каким-то своим собственным качествам.*

---

Очень часто мужчина/муж является проявлением теневой стороны женщины.

Она может быть аккуратная, трудолюбивая, внимательная (и еще тысячу комплиментов), а он - с точностью до наоборот.

Она его уважает, он ее нет.

Потому что собственное право на проявление несогласия или не уважение женщина не использует.

Поэтому она бессознательно будет привлекать мужчину, который будет демонстрировать противоположную модель поведения.

*В каждом вопросе, в котором у вас есть раздражение или напряжение – это что-то про вас.*

Чем сильнее вы эмоционально включаетесь на что-то, тем больше это повод задуматься о том **«а как это относиться ко мне?»** и **«Как это относиться к правде про меня?»**

Мы не можем осознать все, что есть в нашем бессознательном. Но каждая наша эмоциональная реакция сообщает нам, что у нас есть это качество и мы не знаем, что с этим делать.

## Что делать?

**1-й вариант.** Задавайте себе вопросы:

- Как это относиться ко мне? (почему меня бесит мой муж, когда он делает так? почему меня раздражает мой сотрудник? Почему меня раздражает грязь на улице?)

- Что здесь про меня?

**2-й вариант.** Личная терапия с психологом.

---

*Чем больше зажимов, чем больше  
раздражения вы убираете из своей жизни,  
тем ближе вы к себе и тем ближе вы  
будете подпускать к себе других людей.*

---

Все хотят услышать слова: «я тебя люблю», «я в тебя верю», «ты – лучшее, что есть в моей жизни», «ты – самый дорогой для меня человек».

Но очень трудно это сказать самому.

Мы – зажаты, нас учили отказываться от своих чувств и эмоций.

Мы испытываем стеснение, смущение легче, чем искреннюю, радостную реакцию на другого человека.

Испытываем и проявляем.

---

*Мы смущаемся, стесняемся и раздражаемся  
за секунду.*

*Проявить любовь, принятие,  
благодарность, как правило, сложнее.*

---

Потому что это – про близость, это про что-то очень честное, это когда ты открыт и уязвим.

Но именно в этот момент появляется дрожь по телу, появляется ощущение - что что-то великое с тобой происходит.

**Очень важно уметь быть близким.**

*Очень важно уметь отделяться, уметь  
оставить право на ошибку, уметь на время  
не фокусироваться на ком-то или на чем-то.  
Это - великое искусство.*

Когда вас что-то ранит и уязвляет – это говорит о том, что вам нужно учиться внутри оценивать это по-другому.

Не стоит чувства, эмоции и поведение других людей всегда примерять на себя.

---

*Будьте последовательны - не говорите то, чего вы не будете делать. И не делайте то, о чем будете сожалеть.*

---

Как только вы не берете эмоциональные реакции других людей на свой счет – вы становитесь свободным и неуязвимым.

А когда ты неуязвим, об тебя человек лечится и ему рядом с более целостным состоянием всегда становится легче.

---

*Если одна уязвленная реакция встречается с другой уязвленной реакцией, получается война.*

---

Мы выбираем в свою жизнь людей не только за их достоинства, но и за их недостатки.

Их недостатки – это наши великие учителя.

И наша задача – научиться жить в примирении с этими недостатками.

Это не значит бесконечно прощать и терпеть.

Это значит задавать себе вопросы:

- Почему это со мной происходит?

- Что я делаю для того, чтобы со мной так поступали?

- Что я сделала до того? По каким признакам человек понял, что со мной можно так себя вести?

---

*Не пытайтесь найти виноватого ни в партнере, ни в себе. Попробуйте разобраться без эмоций.*

*Тогда у вас будет появляться понимание, что и почему происходит в вашей жизни.*

---

## УВАЖЕНИЕ.

Мы не можем любить того, кого не уважаем.

(Так можно любить только маленького ребенка)

**Уважение – это некое принятие твоих взглядов, поступков, ценностей и убеждений.**

Уважение – это не про правила, но это про последовательность.

По вашему поведению человек считывает - стоит вас уважать или нет.

Уважение очень важный аспект на пути к близости.

---

*Человек, уважающий себя, не заставляет себя уважать. Он ведет себя таким образом, что уважение – является закономерной реакцией, которая происходит в ответ на его поведение.*

---

С большинством психически здоровыми людьми можно построить уважительные отношения.

## Что такое уважительные отношения:

1. Вы не позволяете себе лихословить (минимизируйте фразы, звучащие дешево: не красивые слова, обороты, оскорбления).

---

*То, как человек говорит – это то же самое,  
как человек выглядит.*

---

2. Вы регулируете громкость выяснений ваших отношений.
3. Положительная динамика отношения.

### **Динамика конфликтов.**

Со временем конфликты должны менять свою форму.

Они должны становиться не реже, но тише и красивее.

Количество и качество конфликтов проявляет то, что на самом деле происходит между партнерами.



## Аспекты близких отношений:

- Я не должна бояться сказать то, что я думаю на самом деле.

Ответственность каждого из партнеров быть честным (да, я не знаю, как об этом сказать, но я делаю глубокий вдох-выдох и говорю).

Чем больше вы скрываете, тем больше вы отдаляетесь.

- ищите форму и способ выражения того, с чем вы не согласны. Не говорите в эмоциональных состояниях, потому что скажете не красиво.

---

*Если вы хотите, чтобы к вам относились  
как к принцессам – ведите себя как  
принцессы.*

---

Свои эмоции можно развивать, можно с ними договариваться.

**Эмоции – не наши враги. Эмоции – наши подсказчики.**

Если за 10 лет мы ссоримся одинаково часто, одинаково громко, на одни и те же темы – наши отношения деградируют.

Если мы начали ссоры эмоционально, потом мы научились это делать более дипломатично (без оскорблений, без повышенных тонов и можем выйти из конфликта на этапе его неадекватности, чтобы переждать и вернуться в адекватном состоянии) – это говорит о том, что в отношениях есть положительная динамика, и в них развивается и растет близость.

### **Два аспекта близости:**

- честность
- красота (эстетика)

---

*Как только мы нарушаем эстетику мы  
обесцениваем и занижаем себя.*

*Как только мы замалчиваем честность  
(замалчиваем то, что нам болит), мы  
уничтожаем близость.*

---

Поищите образы людей (в фильмах, книгах) которые умеют красиво и честно выражать свои эмоции.

## **Близость: как сберечь и взрастить.**

Конспект

Автор: Наталия Холоденко, Дмитрий Карпачев

<http://kholodenko.eu>

Никакая часть этих материалов не может быть скопирована, переведена, опубликована без явного письменного разрешения авторов.

**Copyright © 2016 Дмитрий Карпачев & Наталия Холоденко**

Все права защищены.