

ЗОИ КОРС

радикальная БЛИ ЗОСТЬ

руководство
по созданию
подлинно близких
отношений

внутри
упражнения
и техники
для пар

18+

Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться

Зои Корс

**Радикальная близость.
Руководство по созданию
подлинно близких отношений**

«ЭКСМО»

2022

УДК 392.61
ББК 57.01

Корс З.

Радикальная близость. Руководство по созданию подлинно близких отношений / З. Корс — «Эксмо», 2022 — (Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться)

ISBN 978-5-04-181474-8

Секс-коуч и эксперт в области отношений Зои Корс показывает, как шаг за шагом, с помощью упражнений и бережных совместных практик достичь того уровня близости, который будет приносить счастье вам обоим. Вы вместе, но каждый своим путем, придете к радикальному принятию друг друга и научитесь настраивать мозг, тело и дух на потрясающий секс и здоровую глубокую привязанность. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.61
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-181474-8

© Корс З., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

От автора	6
Я тебя вижу. Я тебя понимаю. Я тебя люблю	7
Часть первая	11
Глава 1	11
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Зои Корс

Радикальная близость: руководство по созданию подлинно близких отношений

Copyright © 2022 by Zoë Kors

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

*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.*

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 самостоятельно изучаю дзен-буддизм⁶. 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 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, боне и индуизме, использующих особые тайные практики и инициации, которые ведут к освобождению и духовному развитию, и считающих данные методы наиболее эффективными.

⁶ 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 откровенны и просты.

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 клокочет 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 дефлексия⁷. 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 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.

⁷ Дефлексия – защитный механизм, который функционирует с помощью отвлечения внимания или сознания человека от объекта или ситуации, вызывающих у него рост тревоги. – *Примеч. пер.*

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 привлечет определенная глава или раздел книги, я советую начать с Матрицы радикальной близости, представленной в главе 3. Она, как яркий свет фонаря, высветит 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*⁸.

1. **Добровольное.** Согласие – это выбор, который вы делаете без давления, манипуляций, принуждения или влияния наркотиков или алкоголя.

⁸ Planned Parenthood (Планируемое Родительство) – американская некоммерческая организация, которая предоставляет услуги по охране репродуктивного здоровья.

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.

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.

О ТРАВМЕ КАК ВОЗМОЖНОСТИ

Травма может проявляться в разных формах. На одном конце спектра это может быть единичный акт насилия, поддающийся описанию и опознанию, или многолетнее сексуальное насилие или домогательства. На другом же, это может быть тонкое, но постоянное манипулирование нашей внутренней самооценкой. Я лечила клиентку, у которой невзначай брошенная бывшим любовником фраза о ее теле вызвала настолько глубокую травму, что легла в основу ее многолетнего компульсивного самоповреждающего поведения⁹. Наши страдания не подлежат сравнению. Травма одного человека не уменьшает травму другого. Последнее, что вам нужно чувствовать, это то, что ваши раны надуманы или не заслуживают вашего внимания. Ваше тело хранит ценную информацию о возможностях исцеления. Следуйте его подсказкам.

Путешествуя в мир *Радикальной близости*, вы сможете узнать, как с минимальными потерями для психики и физического состояния реагировать на травму. Благодаря волшебству интернета нам доступно множество техник, способных помочь вам успокоиться и привести в порядок нервную систему: дыхательные упражнения, упражнения на осознанность, утяжеленные одеяла¹⁰ и многое другое. На страницах 256–258 я включила небольшой набор основных упражнений для самоуспокоения, чтобы использовать их в случае крайней необходимости. Если же ваша неуравновешенность сохраняется, отложите книгу и обратитесь за помощью к специализирующемуся на травмах психотерапевту, который поможет вам разобраться в том, что вызывает у вас подобную реакцию. Пожалуйста, прислушайтесь ко мне, когда я говорю, что это вовсе не значит, что вы безнадежны. Ничего не нужно исправлять. Вам просто потребуется

⁹ Самоповреждающее поведение – осознанное или бессознательное нанесение себе повреждений, обычно – без суицидальных намерений.

¹⁰ Утяжеленное одеяло – это тяжелое одеяло, которое используется для облегчения сна и снижения беспокойства. Первоначально они использовались в качестве терапевтических инструментов для оказания помощи людям с расстройствами аутистического спектра (РАС), деменцией и психическими расстройствами.

чуть больше заботы и лечения, прежде чем вы продолжите путешествие в страну *Радикальной близости*.

О ПУТЕШЕСТВИИ, В КОТОРОЕ ВЫ ОТПРАВЛЯЕТЕСЬ

Принадлежите ли вы к тем людям, которые выставляют в навигаторе пункт назначения, а затем слепо следуют каждому повороту? Я, например, только тогда смогу спокойно отправиться в путь, когда до поездки внимательно изучу весь маршрут. Если это относится и к вам тоже, представляю вашему вниманию краткое описание Радикальной близости.

Итак, существует три *вида* близости: эмоциональная, физическая и энергетическая. И есть три *уровня* близости: Я, Другой, Мир. Пересечение этих видов и уровней создает девять областей возможностей для углубления близости. Например, эмоциональная близость с собой – это возможность управлять своей эмоциональной жизнью. Физическая близость с миром – это возможность исследовать, как окружающая среда проникает в вас с помощью пяти органов чувств: остановиться и понюхать розы реально, но как мы можем ощутить вкус ветра? Чтобы увидеть все девять комбинаций, вы можете обратиться к диаграмме на странице 41. Я проведу вас по этим областям, приводя научные факты, делюсь историями из моей практики и личной жизни, а также описывая упражнения, которые помогут воплотить в жизнь только что изученные вами концепции.

Я предлагаю вам погрузиться и проработать все главы, сосредотачиваясь на каждой из них по очереди, до самого последнего момента не заботясь о том, как сплести их в единую систему. Просто проживайте каждую главу и каждое упражнение, и вы научитесь замечать, позволять и принимать. Таким образом, чтение книги, а затем и взаимодействие с содержащейся в ней информацией, станет вашим первым опытом радикальной близости.

Счастливого пути, *bon voyage, happy trails, vaya con Dios*, дорогой читатель. Пусть вам понравится плодотворное, глубоко трогательное, судьбоносное путешествие домой – к самому себе.

Часть первая

Доводы в пользу близости

Глава 1

Больше чем секс

Ваш партнер смотрит вам в глаза, а потом начинает целовать так, будто ласкает вашу душу. И в этот момент ваше тело расслабляется и вы наслаждаетесь непередаваемым чувством душевного комфорта; неуверенность и стеснительность исчезают. Вы стремитесь стереть все разделяющие вас границы, на вас обрушивается волна желания поглотить друг друга, слиться со вселенной во взрыве искрометной звездной пыли и любовного сока. В этом безумии нет места для размышлений, нет нужды в толковании или осмыслении...

Наверняка вы читали о чем-то подобном в романе или видели в кино, а возможно, это живет исключительно в мире ваших фантазий. Но возможно, вы действительно пережили подобный момент умопомрачительной, волнующей душу, потрясающей близости.

Если вы спросите своих знакомых, что для них означает близость, одна половина опишет подобную сцену. Остальные же расскажут вам о потрясающем дорожном приключении или дне, проведенном в спа-салоне со своей лучшей подругой, в котором были искренние разговоры и интимные признания. Они будут описывать свой уникальный опыт, когда их видели такими, какие они есть на самом деле, – со всеми недостатками. И все равно их любили и принимали.

В этом смысле близость – это противоядие от стыда и веры в то, что мы настолько плохи или сломлены, что недостойны любви и чувства принадлежности – двух вещей, крайне необходимых для ощущения благополучия. Мы жаждем близости, ищем ее и иногда даже требуем ее. Но одновременно мы можем ее бояться, отталкивать и бежать от нее. Большинство из нас способно указать на идею или явление того, что мы бы назвали близостью в нашей жизни, но лишь немногие в полной мере отдают себе отчет в том, какие смыслы скрываются за этим словом. Чего именно мы так страстно желаем и почему это настолько нас тревожит? Близость рискованна. Вы можете ощущать себя так, будто вас оценивают или осуждают, что, в зависимости от вашего порога уязвимости, может быть захватывающим или мучительным. Все дело в том, что наше ограниченное понимание близости предполагает, что ее достижение зависит от кого-то или чего-то. На самом деле природа близости обширна и легко доступна каждому из нас в отдельности.

Суть в том, что мы можем встретиться друг с другом только в той мере, в какой мы способны встретиться с самим собой.

Задумайтесь: насколько вы близки с собой? Например, когда вы в последний раз сидели неподвижно, отложив в сторону все электронные устройства, и просто слушали звук собственного дыхания? Есть ли у вас практические знания о своих внутренних органах и о том, где они расположены в теле? Когда вы принимаете пищу или пьете воду, делаете ли вы это осознанно или отвлекаетесь на посторонние мысли, пытаетесь разобраться в деталях своей жизни? Попробуем копнуть глубже. Какие чувства у вас возникают, когда вы смотрите на закат, и где вы это ощущаете в своем теле? А когда вы в последний раз с любовью и удовольствием смотрели на отражение своих гениталий в зеркале? Все это – грани близости. Суть в том, что мы можем встретиться друг с другом только в той мере, в какой мы способны встретиться с самим собой. Правила игры остаются теми же независимо от того, участвует ли в ней кто-то еще, или же вы

отправились в одиночный полет. Что-то выглядит отлично, а что-то не очень. Мы не можем быть близкими выборочно и испытывать только приятные моменты; это так не работает. Мы либо внутри, либо снаружи. Близость требует мужества, и при умелом подходе награда того стоит. А как скажет вам моя клиентка Сара, альтернатива может быть разрушительной.

Сара с трудом узнает себя в зеркале. Ее опухшие глаза смотрят из отражения, пока она осознает неизбежность того, что с ней произошло. После семнадцати лет брака, в котором родилось двое детей – теперь уже подростков, – муж сообщил, что уходит к другой женщине. Их тайный роман длится вот уже три месяца. Сара ни о чем не догадывалась и не замечала никаких признаков того, что у Джека образовалась параллельная жизнь. Она потрясена, но почему-то не слишком удивлена. За последние десять лет их сексуальная жизнь практически сошла на нет, а отношения стали больше походить на отношения соседней по комнате. Сара чувствует себя потерянной, неправильно понимаемой не только мужем, но и самой собой. Глядя на свое отражение, она задается вопросом, куда девалось ее прежнее яркое «я».

Так что же поглощало все ее внимание? Ведение домашнего хозяйства, общественная нагрузка в школе, членство в совете директоров некоммерческой организации, поддержка блестящей карьеры мужа, регулярные тренировки с тем, чтобы поставить заслон наследственному диабету второго типа и разрушительному воздействию старения, забота о детях... Как и в случае со многими парами, у Сары и Джека никогда не находилось времени для разговора по душам, когда бы каждый мог высказать, что его беспокоит. Супругам не хватало внутренней организованности и энергии, чтобы раскопать все микротравмы отношений, связанные с неудовлетворенными потребностями, упущенными возможностями для общения и обманутыми ожиданиями. Вместо этого они изо всех сил старались держаться вместе на плаву с хорошей мерой того, что я называю триадой антиблизости: отрицанием, дефлексией и переключением внимания. Возможно, интуитивно они чувствовали, что как только все артефакты будут извлечены на поверхность для изучения при свете дня, им предстоит неизбежная и непосильная работа по ремонту и реставрации. Джек предпочел начать все с чистого листа, предоставив Саре проводить разбор полетов самостоятельно.

В культурном отношении мы все – большие мастера переключения внимания. Наше кредо «быть загруженным практически до изнеможения» – это один из способов избежать эмоционального подтекста и притуплять осознание своего существования. Если у нас нет времени охватить взглядом наш внутренний мир или более широкий контекст нашей жизни – значит, его и не существует, верно? А вот и нет! Это в корне неправильно.

А тут еще и высокие технологии. Подумайте: нам удобнее связываться со своими близкими посредством электронных устройств. Сообщения и эмодзи¹¹ подменяют человеческое общение. Недавняя пандемия довела онлайн-взаимодействие до крайности, и, скорее всего, это еще некоторое время будет продолжаться, пока мы утверждаемся и учимся ориентироваться в этой новой нормальности. Несмотря на то что у жизни, оснащенной цифровыми технологиями, есть много преимуществ, интенсивное использование мобильных устройств прямо или косвенно мешает близости. Несколько исследований показывают, что мы получаем около 50 push-уведомлений в день и проверяем свои мобильные устройства более 250 раз за сутки. Опрос, проведенный компанией *RootMetrics*, показал, что 23 % его участников в течение минуты после пробуждения уже тянутся к телефону. А еще 34 % могут воздерживаться от пяти до десяти минут. Только представьте: исследование компании *Harris Interactive*, специализирующейся на изучении общественного мнения, показывает, что 20 % людей в возрасте от восемнадцати до тридцати четырех лет признаются, что проверяют свои телефоны даже во время секса!

Но вот – ирония судьбы: при всех растущих возможностях взаимодействия, которые обеспечивают цифровые коммуникации, неизбежно закрадывается смутное ощущение изоля-

¹¹ Эмодзи – язык идеограмм и смайликов, используемый в электронных сообщениях и веб-страницах.

ции и отчуждения. Всем миром спустившись в кроличью нору высоких технологий, мы снижаем собственную чувствительность к нюансам языка тела и выражения лица. Мы глухи к тонкому виду общения, происходящему в промежутках между словами. Продолжительность концентрации нашего внимания сокращается с проявлением того, что в настоящее время нейробиологи называют экранной усталостью. Мы поглощаем заголовки, а не книги, смотрим видео, а не читаем, узнаем новости из *TikTok*, получаем доставку почти всего на свете в день заказа. Мы становимся нетерпеливыми, легко отвлекаемыми и скучающими. Вам знакомы фильтры, которые мы применяем к публикуемым нами фотографиям, чтобы они выглядели безупречными? Это метафора розовых очков, сквозь которые мы смотрим на свою жизнь. Короче говоря, наше восприятие мира, людей в нем и самих себя искажено. И это – проблема, поскольку по определению ясное видение того, что находится перед нами, является важным аспектом близости. И тут снова неизбежно возникает тройственный союз, о котором я писала выше: отрицание, дефлексия и переключение внимания. Я столкнулась с ним на собственном опыте, когда мне было чуть за тридцать и я десять лет прожила в лишенном секса браке.

Я встретила Вика через год после окончания Пенсильванского университета. Мы с моей лучшей подругой детства отмечали ее день рождения в одном из баров Нью-Йорка. Мы болтали, пили пиво и слушали живую музыку. Я узнала Вика в ту самую минуту, когда он вошел в дверь с гитарой за спиной. Я никогда прежде его не видела, но мне показалось, что я тону в этих глазах уже тысячу лет. Не могу сказать, что это была любовь с первого взгляда, – я с трудом верю в такие понятия, – но каким-то неопишуемым образом я мгновенно почувствовала связь с этим человеком. Вик зарабатывал на жизнь рок-музыкой и вел образ жизни вечно голодного артиста. Он был обаятельным, забавным, нежным и постоянно что-то придумывал. Два с половиной года спустя мы поженились в ресторане на берегу реки Гудзон.

К тому времени, когда почти десять лет спустя на моих биологических часах прозвенел будильник, мы уже пять лет жили в Лос-Анджелесе. Музыкальная группа, которую мы создали и в которой я была солисткой, была популярна у местной аудитории, но не имела контракта со звукозаписывающей компанией. Мои родители помогли нам с первым взносом за дом на Голливудских холмах, а седьмую годовщину нашей свадьбы я планировала отметить на Гавайях. Я долго мечтала об этой поездке. Ведь предыдущие годы все наши деньги уходили на раскрутку группы. Сначала – команды Вика, пока мы жили в Нью-Йорке, а затем, после переезда в Лос-Анджелес, – нашей совместной с ним группы. Репетиционное помещение, оборудование, записи, сшитые на заказ серебристые кожаные наряды... список можно долго продолжать. На полноценный отдых ничего не оставалось.

Через несколько недель после знакомства Вик сказал мне: «Однажды у меня будет дочь по имени Рэйчел. Если это нарушает твои планы, советую уйти прямо сейчас». В двадцать два года меня мало интересовало то, что у двадцатипятилетнего мужчины уже существуют отношения со своей будущей дочерью. Для меня это было не важно, но имя мне нравилось, а материнство было частью моих долгосрочных планов. Почти десять лет спустя я совершила паломничество в Кону¹², чтобы зачать Рэйчел.

Большой Остров¹³ поразил меня. Еще до поездки я жадно читала об истории гавайской культуры и духовности. А здесь мы путешествовали по нему, стремясь приобщиться к мане¹⁴ земли, лаве, дикой природе, океану. У нас была миссия направить эту энергию на зачатие

¹² Каилуа-Кона – город на западном побережье Биг-Айленда (острова Гавайи) Гавайского архипелага, первая столица Королевства Гавайи и главный туристический центр острова.

¹³ Большой Остров – так местные жители называют Гавайи – один из восьми основных Гавайских островов. Его площадь – 10 432,5 км² – больше, чем площадь остальных островов архипелага вместе взятых, это самый большой остров США.

¹⁴ Мана – в гавайской и таитянской мифологии духовная энергия и целительная сила, которая может существовать в местах, предметах и людях. Считается, что места на Гавайских островах и во Французской Полинезии обладают маной – например верхний край вулкана Халеакала на острове Мауи и храм марээ Тапутапуатеа на острове Раиатеа.

нашего ребенка. На это у нас было восемь дней. Но примерно на половине этого пути Вик однажды повернулся ко мне и сказал: «Если ты хочешь забеременеть, тебе все же придется меня трахнуть». Тем самым он озвучил маленький грязный секрет нашего брака.

Дело в том, что на протяжении десяти лет, проведенных вместе, я по сути была полностью заморожена в сексуальном плане. Должно быть, вначале все шло хорошо, иначе бы мы не испытывали взаимного притяжения, но к тому времени, когда мы стали жить вместе и решили пожениться, и возникла эта проблема. Накануне нашей свадьбы Вик был глубоко обеспокоен состоянием нашей сексуальной жизни и думал, как лучше поступить. Я едва помню наш тогдашний разговор, но коль мы все-таки договорились о свадьбе, я согласилась спать с ним чаще. Не то чтобы он не удовлетворял меня. Напротив, он был хорошим и щедрым любовником. Да и я всегда проявляла интерес к сексу, а в старшей школе и колледже свободно исследовала свою сексуальность. Черт побери, я мастурбировала с тех пор, как мне исполнилось три года от роду. Я любила секс, и у меня был красивый искренне любимый мною мужчина, который умирал от желания заняться со мной любовью. Но! При одной мысли о близости меня начинало мутить. И я была уверена, что со мной что-то не так.

Возможно, подумала я, у меня какие-то проблемы с гормонами, и вскоре после свадьбы я попросила своего гинеколога сделать анализ крови. Но она ответила, что я здоровая и молодая, а ее обширный опыт подсказывает, что, если женщина замыкается в браке, это происходит из-за динамики отношений. Я была категорически против возможности такого сценария и, затаив дыхание, ждала результатов анализов. Но подозрения врача подтвердились: анализ крови был идеален. От отсутствия у меня либидо не было волшебной таблетки, предлагавшей легкое решение. Меня терзало чувство вины. Я чувствовала себя сломленной, пристыженной и преданной своим собственным телом. Добавьте к этому переживания отказа и обиды со стороны Вика, и я оказывалась парализованной внутри порочного круга, не в состоянии признать или решить свою проблему или уменьшить страдания своего мужа. И что я делала? Я делала вид, что на самом деле ничего не происходит, что все в порядке. Это отрицание. Если Вик заговаривал о нашей проблеме, я находила способ выставить его неправым. Это дефлексия. И я ушла с головой в работу, заботу о наших собаках и, в конце концов, в свою одержимость темой беременности. Это переключение внимания.

Несмотря на десятилетние проблемы, нам таки удалось довести до конца свое намерение – мы действительно зачали на острове Рэйчел. Большие секса у нас никогда не было.

Беременность моя протекала легко, и Рэйчел родилась здоровой и очаровательной. Первые несколько недель после родов пронеслись как вихрь. Меня разрывали самые противоречивые чувства. С одной стороны, я была преисполнена энтузиазма, но одновременно испытывала эмоциональную подавленность. Самым странным в этом коктейле было то, что с того самого момента, как я родила, я стала более похотливой, чем когда-либо прежде. Я не была так одержима сексом с тех пор, как познакомилась с Виком. Я была уверена, что в процессе родов что-то произошло в физическом или гормональном плане, что привело к моей ненасытной жажде секса. Через полтора месяца после родов врач дал мне разрешение на взлет, и я буквально лезла на стену от переполнявшего меня желания. Испытав облегчение от мысли о том, что после стольких лет вновь смогу наслаждаться подобным состоянием, я поспешила домой, чтобы утолить голод вместе с мужем. Он – я была уверена – будет удивлен, приятно растерян и точно воспользуется моим состоянием.

«Как все прошло?» – нетерпеливо спросил он, зная, что я была у врача.

Я была не в состоянии ничего ему ответить, потому что все мои мысли и желания были об одном: вот я срываю с себя одежду и сливаюсь с ним своим обнаженным телом. Это продолжается бесконечно, мы ненасытны и не можем оторваться друг от друга... Но тут я взглянула на Вика, и в тот же миг будто кто-то выдернул вилку из розетки и высосал из меня последнюю каплю желания. Я была раздавлена. Но и ошарашена тоже. Мне откры-

лась неоспоримая истина. Со мной не происходило ничего плохого. Мое тело горело желанием: чувствовать кожу возлюбленного на своей коже, в то время как наши ноги и руки переплетаются, корчиться в экстазе от принятия его в свое тело, чувствовать его внутри себя, как он наполняет меня, сверлит до тех пор, пока мы оба не взорвемся, а затем не растворимся в сладком блаженстве. Эти шесть недель мне показали, что я способна испытывать все это снова. Только не по отношению к собственному мужу. Я была в ужасе. Реальность ударила меня наотмашь по лицу.

В итоге я нашла себе прекрасного психотерапевта и после десяти лет неспособности любить Вика так, как он того заслуживал, ушла от него. Нашей дочери было четыре месяца.

Несколько лет терапии помогли мне многое понять о себе, своем браке, своем детстве. Я начала отдавать себе отчет в том, что с мужем я повторяла определенную динамику своих отношений с матерью. Теперь, десятилетия спустя, я резюмирую это так: выбрав Вика, я вступила в брак с собственной матерью. В какой-то степени это верно для всех; наше детство формирует то, как мы выстраиваем свои романтические отношения. Нас рано учат тому, как следует дарить и принимать любовь. Даже не осознавая этого, мы входим во взрослые отношения с готовым набором представлений, чувств и ожиданий. В меня была предварительно загружена операционная система, которая требовала определенного набора условий для того, чтобы я могла дарить и принимать любовь. И Вик отлично вписался в эту систему – он дарил и принимал любовь невероятно знакомым образом. Кстати, это одна из причин, почему мы остаемся близкими людьми даже после того, как наша дочь стала взрослой. Мы чувствуем себя братом и сестрой.

Однако я не могла понять, как мои эмоциональные отношения с Виком повлияли на мои физические отношения с ним. Почему здоровая, образованная, уверенная в себе молодая женщина, любящая своего мужа, необъяснимым образом потеряла половое влечение.

Наше детство формирует то, как мы выстраиваем свои романтические отношения.

В моем окружении не было тогда человека, кто бы смог помочь мне разобраться в том, что я переживаю, ответил бы на мои вопросы. До всего приходилось доходить самой. Тогда и определился мой дальнейший жизненный путь: исследовать и открывать истинную природу сексуальности. Только сейчас я способна оглянуться назад и рассмотреть во всех деталях – в постели и вне ее – наши с Виком отношения, и распознать динамику, с которой я с тех пор так хорошо знакома. Теперь я знаю наверняка, что умелое управление нашими сексуальными отношениями избавило бы нас обоих от десяти лет страданий и могло бы стать полным любви и уважения партнерством.

В ситуации Сары, как и в моей собственной, легко рассматривать в качестве причины распада брака секс. Большинство пар, испытывающих сложности в спальне, пытаются наладить свою сексуальную жизнь, не понимая, что это лишь симптом более фундаментальной проблемы. Но они никогда не решают ее по-настоящему и делают процесс разрыва отношений необратимым. У каждой пары, конечно, свой уникальный набор трудноразрешимых вопросов. Но вот что является универсальным, так это потребность в интимной связи с собой, а затем уже и друг с другом.

Важность близости существует не только в контексте отношений. На самом деле практика радикальной близости начинается с нас самих. Мы доступны для связи с другими только в той мере, в какой мы можем соединиться с собой. Это касается любовников, друзей, родственников, коллег и даже бариста в местной кофейне. Чтобы поделиться самыми нежными частями себя, мы должны знать, чем именно мы делимся. И чтобы полностью увидеть кого-то другого, мы должны быть в состоянии распознать в их опыте свой собственный. Большинство из нас так и не научились – ни в школе, ни на чужом примере, ни посредством постепенного осознания –

быть в полном контакте с собой. Нас приучили искать авторитеты в кино, средствах массовой информации, рекламной индустрии, религии и семейной культуре. Неудивительно, что мы, все больше и больше увязая в сложностях жизни, утрачиваем ощущение собственного «я». Мы все больше отвлекаем свое внимание от своего собственного внутреннего знания. Используя близость в качестве основополагающего принципа человеческого существования, мы можем строить жизнь, основываясь на том, в чем мы действительно нуждаемся, а не на том, в чем мы нуждаемся по мнению других людей, или, согласно нашим собственным представлениям, в чем мы *должны* нуждаться. Такой суверенитет освобождает, и это похоже на возвращение домой – к самому себе.

Глава 2

Докопаться до сути

«Детские шажки» полезны. Они являются необходимым методом перехода от одного набора условий к другому. Например, если мы хотим получить богатство с помощью скромного финансового портфеля, легко увидеть, что нам необходимо разбить этот гигантский скачок на серию последовательных шагов, чтобы в конечном итоге достичь своей цели. В сфере личного роста или трансформации, маленькие шаги позволяют нервной системе регулировать себя по мере того, как мы формируем новые нервные цепочки и развиваем новые навыки.

Представьте, что вы работаете над тем, чтобы избавиться от агрессивной манеры езды. Инсценируя свое превращение в дзен-автомобилиста, вы можете начать с сопротивления желанию выражать свой гнев криком и вместо этого просто наблюдать за природой собственного гнева. Следующим шагом может стать выражение своих эмоций по мере их возникновения, говоря о себе в третьем лице (так называемая техника осознанности): «Это Зои злится, что водитель синей «Теслы» не включил сигнал поворота. Это Зои предполагает, что водитель «Теслы» никого, кроме себя, не видит на дороге. Это Зои строит предположения о других людях, которых не знает». Как только вы освоите этот прием, возможно, вы перейдете к тому, что станете видеть лучшие стороны тех, кто в данный момент делит с вами дорогу. И поймете, что каждый из них сталкивается с собственными трудностями и отвлекающими факторами. В конце концов, продвигаясь маленькими шажками, вы обнаружите, что вас ничто и никто в процессе езды совершенно не задевает. Отличная работа!

Но порой «детские шажки» становятся простым способом избежать каких-то глобальных изменений. Как насчет ситуации, когда вы в своей перегруженной жизни жаждете иметь больше времени на себя и вам удается убедить своего партнера пару часов присмотреть за детьми, чтобы вы могли сходить на занятия йогой. Конечно, это «детский шаг», и, безусловно, его сделать стоит, но он не приводит к значительным и устойчивым переменам. Для этого нужны взрослые шаги, может быть, даже радикальные.

Я выбираю определение «*радикальный*», потому что оно передает дух того, что представляет собой путь к устойчивой близости.

Прилагательное *радикальный* происходит от латинского слова *radicalis*, которое восходит к *radix*, что означает «корень» и все, что к нему относится или от него происходит.

В жизни растения *radical* – это зародышевый корешок внутри семени. Это самое первое, что появляется из семенной коробочки и попадает в землю. Росток всасывает воду через корешок и посылает ее листьям, чтобы они могли начать фотосинтез.

Радикальный буквально означает *прорывной* в создании системы питания для всего растения – очевидная метафора возможности людей создать систему, питающую само их существование.

Радикальный также означает *фундаментальный*. Тот факт, что для поддержания жизни нам необходим кислород, делает наличие свежего, чистого воздуха радикальной потребностью человека. Это не дополнение, это основа нашего существования. В архитектуре здание поддерживается фундаментом, на котором оно стоит. Мы уделяем пристальное внимание свойствам и истинной природе материалов для создания фундамента, чтобы они не рассыпались под тяжестью возводимой конструкции. Применяя этот принцип к построению себя и своей жизни, мы достигнем того же уровня целостности, если будем исходить из понимания сущности таких вещей, как выполняемая нами работа, потребляемая нами пища, место нашего проживания, люди, которыми мы себя окружаем, и да, безусловно, – близость.

Еще одно значение слова «*радикальный*» – прогрессивный или экстремальный, особенно если речь идет о трансформации. Визионерам хорошо известно, что легче восстановить ста-

тус-кво после слишком сильного растяжения конструкции, чем пытаться ее расширить, согласившись на умеренные и в конечном счете неадекватные изменения. Прекрасным примером тому является Французская революция конца XVIII века, когда граждане Франции в затяжной борьбе разрушили и перестроили всю социально-политическую систему. Именно радикальным революционерам можно приписать успех этого предприятия.

Устраивайтесь поудобнее в кресле – сейчас будет небольшой урок истории. Итак, в конце 1700-х годов Франция переживала значительные экономические трудности. Произошло это отчасти из-за того, что король Людовик XVI, так же как и его предшественник, расточительно тратил деньги на американскую революцию, в результате чего правительство почти обанкротилось. Крестьяне пребывали в отчаянии, пережив десятилетия засухи, скудного урожая и свирепствующего мора скота. Существующая феодальная система означала наличие трех классов, или сословий. Первое сословие состояло из духовенства. Вторым были члены королевской семьи, которые не платили налогов и имели множество других привилегий. Третий – и самый многочисленный класс – составляли все остальные, а именно 98 % крестьянства и 2 % буржуазии. Люди третьего сословия были единственными, кто не был освобожден от уплаты непомерного земельного налога. При этом они мало что получали взамен. Неудивительно, что постепенно трудовой класс закипал от ярости.

Стремясь восстановить порядок и моральный дух нации, король созвал Генеральные штаты, в которые вошли представители всех трех сословий. Но прежде они должны были составить список претензий для предъявления королю. Но поскольку каждое из трех сословий имело только один единственный голос, третье сословие могло легко проиграть тем, в чьих руках была власть. Таким образом, простые люди практически не имели права голоса, несмотря на то что составляли большинство населения.

Нетрудно представить, что Генеральные штаты были просто фарсом. Все согласились, что система дает сбой, но принятие совместного решения оказалось невозможным. Взяв быка за рога, третье сословие назвало себя Национальным собранием и собралось отдельно в соседнем теннисном клубе. В так называемой «Клятве на теннисном корте» они поклялись не расходиться, пока не примут новую конституцию. В течение недели большая часть духовенства и сорок семь либерально настроенных дворян присоединились к Национальному собранию, вынудив короля признать их в Генеральных штатах, и переговоры возобновились.

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.