

18+

Дмитрий Болесов

Сонастрой в паре

Дмитрий Болесов
Сонастрой в паре

«Издательские решения»

Болесов Д.

Сонастрой в паре / Д. Болесов — «Издательские решения»,

Книга о глубинной связи в паре: техники Гурджиева, тантрические практики, телесные упражнения и осознанный диалог. Пошаговые ритуалы для сонастроения — от первого шага до глубокой интеграции. Для тех, кто хочет выйти на новый уровень близости.

Содержание

Введение	6
Часть 1. Основы сонастроения: теория и самопознание	7
Глава 1. Что такое сонастрой в отношениях	7
Глава 2. Подходы к сонастроению: Гурджиев, тантра и телесность	9
Глава 3. Самопознание — первый шаг к сонастроению	10
Итог главы	11
Глава 4. Техники Гурджиева для пары	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Сонастрой в паре

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-8149-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет!

Если ты держишь эту книгу в руках, значит, что-то в твоих отношениях не даёт покоя. Может, вы с партнёром всё чаще спорите из-за мелочей. Или чувствуете, что отделились, хотя живёте под одной крышей. Или просто хотите сделать связь глубже, крепче, теплее — чтобы не просто «быть вместе», а *быть вдвоём*.

Я написал эту книгу не как теоретик, а как человек, который сам прошёл через всё это. Через недопонимание, обиды, ощущение, что партнёр — чужой. И через радость, когда вдруг находишь способ снова услышать друг друга, почувствовать, что вы — команда, союз, единое целое.

Что такое **сонастрой**?

Представь оркестр. Если каждый музыкант играет своё, получается какофония. Но если все слушают друг друга, подстраиваются, дышат в одном ритме — рождается музыка. Так и в паре. Сонастрой — это когда вы с партнёром:

- чувствуете настроение друг друга без слов;
- решаете конфликты так, чтобы никто не остался обиженным;
- поддерживаете друг друга не из чувства долга, а потому что *хотите*;
- делитесь не только бытом, но и мечтами, страхами, надеждами.

В этой книге я собрал самые работающие практики из:

- **техник Гурджиева** — чтобы научиться осознавать свои реакции и не поддаваться автоматизму;
- **тантры** — чтобы вернуть в отношения глубину, чувственность, сакральность;
- **телесно-ориентированной терапии** — потому что тело помнит всё: и обиды, и радость, и невысказанные слова;
- **диалоговых практик** — чтобы говорить так, чтобы вас слышали, и слушать так, чтобы другой захотел открыться.

Как работать с книгой?

— Читайте её вместе. Да, прямо вслух, по очереди. Обсуждайте каждую главу. Что откликнулось? Что задело? Что хочется попробовать?

— Не торопитесь. Лучше сделать одно упражнение хорошо, чем десять — кое-как.

— Будьте честны. Если что-то вызывает сопротивление — это знак: именно здесь спрятан ключ к изменениям.

— Доверяйте процессу. Иногда будет неловко, иногда — больно. Но именно так прорастает что-то настоящее.

Готовы? Тогда погнали!

Часть 1. Основы сонастроения: теория и самопознание

Глава 1. Что такое сонастрой в отношениях

Помнишь, как всё начиналось? Первые свидания, когда вы могли говорить часами и не замечали времени. Когда взгляд партнёра вызывал улыбку, а его прикосновение — дрожь в коленях. Вы были на одной волне.

А потом... быт, работа, усталость. И вот уже вместо объятий — короткие сообщения. Вместо разговоров по душам — обсуждение списка покупок. И ты ловишь себя на мысли: «Куда делось то чувство? Почему мы стали чужими?»

Сонастрой — это не про «как раньше». Это про *новый уровень*. Про то, чтобы осознанно создать отношения, в которых:

- вы оба чувствуете себя в безопасности;
- можете быть собой — со всеми страхами и странностями;
- знаете, что вас услышат, даже если не согласятся;
- вместе идёте вперёд, а не тянете друг друга назад.

Признаки гармоничного сонастроения:

- Вы можете поспорить, но не переходите на личности.
- Знаете «язык любви» партнёра (слова, прикосновения, помощь, время, подарки) и говорите на нём.

- Вам комфортно молчать вместе.
- Вы чувствуете, когда партнёру плохо, даже если он молчит.
- Ваши цели не противоречат друг другу, а дополняют.

А вот признаки дисбаланса:

- Вы чаще молчите, чем говорите.
- Обиды копятся, а не проговариваются.
- Секс стал рутиной или исчез вовсе.
- Вы больше не мечтаете вместе.
- Ощущение, что вы «на разных планетах».

Осознанность — ключ к сонастроению

Мы часто действуем на автопилоте:

- срываемся на партнёра из-за плохого дня на работе;
- молчим, когда что-то не устраивает, а потом взрываемся;
- ждём, что другой догадается о наших желаниях.

Осознанность — это способность замечать:

- что я чувствую прямо сейчас;
- почему я реагирую именно так;
- что на самом деле стоит за моими словами и действиями.

Когда вы оба учитесь быть осознанными, отношения перестают быть лотереей. Вы начинаете *строить* их, а не плыть по течению.

Упражнение «Три минуты тишины»

Попробуйте сделать это вместе:

- Сядьте напротив друг друга.
- В течение трёх минут просто смотрите в глаза.
- Дышите синхронно (если получится).
- Не улыбайтесь специально, не позировать — будьте настоящими.

— После поделитесь: что вы почувствовали? Было ли неловко? Что заметили в глазах партнёра?

Это первый шаг к сонастрою. Просто быть здесь и сейчас — вместе.

Глава 2. Подходы к сонастрою: Гурджиев, тантра и телесность

Давай разберём три мощных подхода, которые помогут вам с партнёром стать ближе. Каждый — как инструмент в наборе мастера. Используй их вместе — и получишь потрясающий результат.

Гурджиев: четыре центра человека

Георгий Гурджиев считал, что у нас есть четыре «центра»:

- **Физический** — тело, здоровье, базовые потребности.
- **Эмоциональный** — чувства, настроение, импульсы.
- **Интеллектуальный** — логика, анализ, планы.
- **Высший** — интуиция, духовность, связь с чем-то большим.

Проблема в том, что часто эти центры не согласованы. Например:

- голова говорит: «Надо помириться», а эмоции кричат: «Я обижен!»;
- тело хочет близости, а разум твердит: «Это неуместно».

Задача пары — научиться синхронизировать эти центры. Чтобы и голова, и сердце, и тело, и душа говорили одно.

Тантра: энергия и близость

Тантра — это не про секс (хотя и про него тоже). Это про энергию. Про то, как превратить обычные отношения в поток взаимной поддержки и вдохновения.

Ключевые идеи тантры для пары:

- близость — это священный акт, а не просто физическая потребность;
- партнёры — зеркала друг для друга: через них мы видим свои тени и свет;
- дыхание и внимание — инструменты для соединения.

Телесно-ориентированная терапия: что помнит тело

Тело — это архив нашей жизни. В нём:

- зажаты детские страхи;
- застыли невысказанные обиды;
- спрятаны желания, которые мы боимся озвучить.

Телесные практики помогают:

- снять напряжение, которое мешает близости;
- научиться чувствовать партнёра не только умом, но и кожей;
- вернуть в отношения лёгкость и игру.

Как это работает вместе?

- Гурджиев даёт **осознанность**: «Что со мной сейчас происходит?»
- Тантра даёт **глубину**: «Как превратить быт в магию?»
- Телесная терапия даёт **реальность**: «Где я чувствую это в теле?»

Практика «Четыре центра в диалоге»

Выберите тему для разговора (например, «Как мы проведём выходные?») и пройдите по четырём центрам:

- **Физический**: «Я устал (а), мне нужно отдохнуть».
- **Эмоциональный**: «Мне грустно, что мы редко бываем вдвоём».
- **Интеллектуальный**: «Давай составим план: что хотим успеть?»
- **Высший**: «Что из этого принесёт нам радость и сближение?»

Говорите по очереди, давая друг другу высказаться на каждом уровне. Чувствуете разницу? Теперь это не спор, а совместный поиск решения.

Глава 3. Самопознание — первый шаг к сонастрою

Прежде чем пытаться «настроить» отношения, нужно разобраться в себе. Иначе получится как в анекдоте: «Доктор, у меня болит рука!» — «А вы её не трогайте!». Мы пытаемся исправить партнёра, не замечая, что проблема — в наших собственных страхах и ожиданиях.

Практика «Карта внутреннего мира»

Возьми два листа бумаги и ручку. На одном напиши ответы на вопросы о себе, на втором — о партнёре. Потом обсудите это вместе.

Лист 1: Мой внутренний мир

- Что меня радует в отношениях больше всего?
- Чего я боюсь больше всего в паре? (например, быть отвергнутым, потерять свободу)
- Какие мои потребности чаще всего остаются неудовлетворёнными?
- В каких ситуациях я замыкаюсь?
- Что я никогда не говорю партнёру, но хотел (а) бы сказать?

Лист 2: Взгляд на партнёра

- Что мне больше всего нравится в нём/ней?
- Что вызывает раздражение? (Будь честен — это не для осуждения, а для понимания.

Например: «Меня бесит, когда он оставляет чашки на столе» или «Меня злит, что она постоянно опаздывает».)

- В каких ситуациях я чувствую к нему/ней самую сильную благодарность?
- Какие его/её качества я бы хотел перенять себе?
- Что в нём/ней осталось для меня загадкой?
- Как я могу показать ему/ей, что ценю эти качества?
- В чём я не додаю ему/ей внимания или поддержки?
- Что я могу сделать уже сегодня, чтобы улучшить наши отношения?

Важно: заполняя этот лист, старайся не оценивать партнёра, а просто наблюдать. Раздражение — это сигнал, а не приговор. Оно говорит: «Здесь что-то задевает *меня*». Часто за ним скрываются:

- **нереализованные ожидания** («Я думал (а), что он будет более организованным»);
- **собственные страхи** («Её эмоциональность пугает меня, потому что я боюсь потерять контроль»);
- **усталость** («Меня раздражает, что он громко смеётся, хотя на самом деле я просто вымотался»);
- **непроговорённые потребности** («Я злюсь, что она не предлагает помочь с уборкой, а на деле мне просто хочется, чтобы обо мне позаботились»).

Практика «Раскрытие раздражения»

Теперь возьмите листы и сядьте рядом с партнёром. По очереди зачитывайте ответы из раздела «Что вызывает раздражение?», но с одним правилом: **после каждой фразы добавляйте «потому что я на самом деле хочу...».**

Примеры:

- «Меня раздражает, когда ты оставляешь вещи на диване, потому что я на самом деле хочу чувствовать, что мы оба заботимся о нашем доме».
- «Меня злит, что ты иногда отключаешься, когда я рассказываю о проблемах, потому что я на самом деле хочу ощущать твою поддержку».
- «Меня выводит из себя, когда ты критикуешь мои решения при друзьях, потому что я на самом деле хочу, чтобы ты уважал меня перед другими».

Что это даёт:

- Раздражение перестаёт быть обвинением — оно превращается в просьбу.
- Партнёр слышит не «Ты плохой», а «Мне важно вот это».
- Вы оба видите реальные потребности за конфликтами.

Правила безопасности:

- Говорите только от первого лица («Я чувствую...», «Мне важно...»).
- Не перебивайте — дайте друг другу договорить.
- Если стало больно или стыдно — скажите об этом. Можно сделать паузу.
- Закончите практику благодарностью: «Спасибо, что поделился (ась). Теперь я лучше понимаю тебя».

Упражнение «Мои проекции»

Часто мы раздражаемся не на реального человека, а на **свой образ** его в голове. Например:

- Ждёте, что партнёр будет «идеальным родителем», как ваша мама.
- Обижаетесь, что он не угадывает мысли, хотя сами так делать не умеете.
- Злитесь, что он «ленится», хотя на деле просто иначе распределяет силы.

Задание:

- Выберите 2—3 пункта из вашего списка «Что вызывает раздражение».
- Для каждого ответьте на вопросы:
- Когда я впервые почувствовал (а) подобное раздражение (может, в детстве, с родителями)?
- Что я на самом деле ожидал (а) в этой ситуации?
- Могу ли я прямо попросить партнёра об этом?
- Есть ли в *мне* что-то похожее, что может раздражать его/её?
- Обсудите это с партнёром. Возможно, вы удивитесь: «Так вот в чём дело! А я-то думал (а)...».

Пример:

Раздражение: «Меня бесит, что он никогда не говорит, куда идёт».

Разбор: «В детстве мама постоянно пропадала без объяснений, я боялся, что с ней что-то случилось. Теперь я жду, что партнёр будет отчитываться — так я чувствую себя в безопасности. Но это *моя* тревога, а не его вина. Лучше сказать: „Мне спокойнее, когда я знаю, где ты. Можешь писать пару слов, если задерживаешься?“»

Итог главы

Самопознание — это не про «самокопание», а про **честность**. Когда вы понимаете:

- что именно вас задевает;
 - откуда растут корни этих реакций;
 - чего вы на самом деле хотите, —
- вы перестаёте воевать с партнёром и начинаете **строить** отношения. Вместе.

Домашнее задание:

- Дополните листы «Мой внутренний мир» и «Взгляд на партнёра».
- Проведите практику «Раскрытие раздражения» (даже если страшно — именно это и нужно проработать).
- Выберите одну свою проекцию и обсудите её с партнёром: «Знаешь, я тут понял (а), что злился (ась) не на тебя, а на свои страхи. Давай поговорим об этом?»

В следующей главе мы перейдём к практикам — научимся применять осознанность Гурджиева, энергию тантры и мудрость тела в ежедневных отношениях. Готовы? Тогда до встречи в главе 4!

Глава 4. Техники Гурджиева для пары

Помнишь, как бывает: партнёр что-то сказал, а ты уже вспыхнул (а) — и только потом понимаешь, что реакция была слишком бурной? Или наоборот: хочешь ответить спокойно, а слова сами срываются с языка? Это работает **автоматизм**

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.