

18+

Дмитрий Болесов

Сонастрой в паре

Дмитрий Болесов

Сонастрой в паре

<https://litres.ru/73872275>

ISBN 9785006981492

Аннотация

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

Содержание

Введение	5
Часть 1. Основы сонастроя: теория и самопознание	7
Глава 1. Что такое сонастрой в отношениях	7
Глава 2. Подходы к сонастрою: Гурджиев, тантра и телесность	10
Глава 3. Самопознание — первый шаг к сонастрою	13
Итог главы	17
Глава 4. Техники Гурджиева для пары	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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, на-

деждами.

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 поссориться, 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 сонастрою

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 позируйте — 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 по-

ток 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 прове-

дём 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 сонатрою

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.