

Надежда Мельник

АРОМАПСИХОЛОГИЯ В ОТНОШЕНИЯХ



Надежда Мельник

Аромапсихология в отношениях

«Автор»

2026

Мельник Н. Н.

Аромапсихология в отношениях / Н. Н. Мельник — «Автор»,
2026

Надежда Мельник — врачтерапевт, психолог, сексолог, аромапсихолог, гипнолог, автор книги «Аромапсихология души» — приглашает в практическое путешествие. Отношения — это система обмена энергией, вниманием и эмоциями со своим языком: тела, состояния и ароматов. Книга показывает как с помощью аромапсихологии и эфирных масел понять своё истинное положение дел в паре: где сбой, кто перегружен и как вернуть баланс без насилия над собой и партнёром. Если вы пока одни, книга поможет разобраться, почему повторяются одни и те же сценарии, оценить готовность к отношениям и выявить блоки. Вы познакомитесь с семью уровнями отношений — от базовой безопасности до духовной близости, научитесь считывать сигналы тела и получите практические инструменты: аромапротоколы, чеклисты и упражнения. Книга для тех, кто хочет жить в отношениях с радостью и наполненностью, а не «терпеть» или «сохранять любой ценой». Практично, честно и без воды.

© Мельник Н. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Аромапсихология в отношениях	5
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Надежда Мельник

Аромапсихология в отношениях

Аромапсихология в отношениях

Содержание

Благодарности 5

Введение 5

Глава 1. Как мы воспринимаем другого человека, и при чём тут аромапсихология. 7

Почему ты воспринимаешь людей так, а не иначе? И как вообще формируется восприятие?

Ключевая роль запаха

Соотношение чувственных каналов

Вомероназальный орган и половые аттрактанты

Запахи, опыт и привязанность

Репелленты: сигналы дистанцирования

Аромазаметка: гваяковое дерево

Глава 2. Аромапрактика: тест с эфирной группой ароматов. 10

Глава 3. Энергетический обмен в отношениях 16

Что такое энергетический обмен в отношениях?

Психофизиологические аспекты энергетического обмена

Запах как биологический маркер

Прошлый опыт и выбор партнёра

Баланс – это не математика

Как мы ощущаем внутреннюю гармонию?

История из практики

Как работать со своими потребностями?

Основные потребности в отношениях

Здоровые отношения и динамика «давать – принимать»

Как рушится баланс?

Виды обмена в отношениях

Гармоничный обмен (равноценный)

О страхе потерять отношения

Обмен с превышением

Языки любви

Неравноценный обмен

Преступный обмен (обман)

Как каждый вид обмена отражается в теле и восприятии запаха?

Глава 4. Аромапрактика к энергетическому обмену 24

Краткое значение масел в контексте аромапрактики

Таблица с кейсами

Разбор кейсов

О ревности. Практические шаги.

Глава 5. Первый центр. Чакральная система 28

Немного истории: жрицы, ароматы и знание тела

Три сценария нарушения обмена

Ольфакторная диагностика первого центра

Разбор кейсов

Глава 6. Второй центр 33

Женская энергия и состояние

Легенда о Богине Баубо

Интимные мышцы: работа с телом

Аромапрактика второго центра

Разбор кейсов

Посты об отношениях

Дополнительные кейсы (развёрнутые)

Отрывок «Путь к себе»

Глава 7. Третий центр: власть, контроль и обязательства 41

Связь с базовой эмоцией

Практическое наблюдение

Третий центр в отношениях

Инициатива и ответственность

Гармоничный третий центр

Дисбаланс третьего центра

Материальное благополучие пары

Таблица: эмоциональный фильтр и динамика третьего центра

Аромапрактика

Разбор кейсов

Маленькие домашние задания

Глава 8. Четвёртый центр: чувства, привязанность, принятие и понимание 50

Треугольник понимания

Доверие как основа отношений

Роли в четвёртом центре

Аромапрактика

Разбор кейсов

Энергоёмкость женщины

Чек-лист восстановления доверия

Маленькие домашние задания

Глава 9. Пятый центр: реализация 55

Как мы диагностируем пятый центр?

Стадии контакта

Роли в пятом центре

Отношения с женатым мужчиной

Границы с родителями партнёра

Аромапрактика

Кейс 1: Дофамин

Кейс 2: Конфликт

Кейс 3: Отношения на расстоянии

Кейс 4: когда женщина зарабатывает больше мужчины

Кейс 5: планирование

Кейс 6: Скука в отношениях – что делать?

Кейс 7: когда женщина старше мужчины

Глава 10. Шестой центр: интерес 73

Треугольник силы личности

Ревность, измена и потеря интереса

Аромапрактика

Кейс 1: укрепление ментальной связи

Кейс 2: учитывать биоритмы в динамике пары

Кейс 3: отношения с властным мужчиной

Кейс 4: манипулятор

Кейс 5: переезд и гиперконтроль

Кейс 6: увядание

Кейс 7: про разную динамику партнёров

Глава 11. Седьмой центр: пространство и окружение 82

Чакральные композиции

Аромапрактика

Глава 12. Самооценка: масштаб жизни человека 88

Как низкая самооценка разрушает жизнь?

Что влияет на самооценку

Виды обмена (в отношениях) и их связь с самооценкой

Границы личности

Работа с кейсами из практики

Вместо заключения 91

Приложение 93

Границы: всё о границах личности в отношениях 93

Концепция архетипов 95

Тест 4 + 4 96

Марс и Афродита 98

Как пережить измену 99

Ноябрьский зной 102

О моих ароматах. Серия ароматов состояний 113

Чакральные смеси 114

Общий тест бланк 118

Краткое значение эфирных масел 122

Благодарности

Я хочу выразить благодарность своему мужу – человеку, благодаря которому появилась эта книга.

Любимый, спасибо тебе за твою поддержку, заботу, любовь и мудрость. Рядом с тобой я увидела, как гармония действительно «работает», почувствовала живую динамику энергетического обмена энергии и смогла «прожить» это знание, а не только понять его.

Я благодарна своим детям за их понимание и мудрость, не по годам глубокую. Ваш свет и радость дают нам веру в светлое будущее – ту опору, которая особенно важна сейчас.

С особой теплотой я благодарю своих учителей. Путь к этой книге был долгим и невероятно увлекательным, и он стал возможен благодаря вам. Отдельная благодарность Ларисе Ренар – благодаря нашему сотрудничеству я создала свои ароматические смеси архетипических состояний и увидела связь энергетического обмена с чакральными центрами мужчины и женщины. Академия частной жизни подарила мне встречи с удивительными женщинами и наставниками.

Я искренне благодарю Евгению Фролову-Ванахт, Ольгу Карепину, Екатерину Фёдорову, Милу Туманову (светлая память), Ольгу Копылову и других проводниц в мир женского счастья. Мне по-настоящему повезло встретить таких наставниц на своём пути.

Отдельно хочу поблагодарить свою подругу – близкого и светлого человека. Ты поддерживала меня, помогала проходить самые сложные трансформации. Светлая тебе память, моя дорогая Маргарита Перлеева.

Я также хочу выразить благодарность своим клиентам, которые проходили мои ароматес-ты. Именно благодаря вам, вашему доверию и открытости я смогла увидеть живую систему взаимодействия эфирных масел, глубже понять их влияние и проследить тонкие закономерности. Ваш опыт, отклики и трансформации стали важной частью этого исследования и вдохновили меня на создание этой книги.

Введение.

Вы когда-нибудь чувствовали: рядом с одним человеком легко, а с другим — будто земля уходит из-под ног? Или: отношения вроде бы «нормальные», но внутри — напряжение, усталость, раздражение, и вы не понимаете, откуда это берётся.

А ещё бывает: партнёр хороший, заботливый, но почему-то пропало желание, нет той искры, и вы ловите себя на мысли, что его запах вдруг стал неприятным... Или ваш собственный — изменился.

Мы привыкли объяснять отношения психологией: детство, сценарии, травмы, самооценка. Всё это важно. Но есть нечто, что лежит глубже слов и мыслей — на уровне тела, дыхания, запаха.

Запах — самый древний и самый честный канал восприятия. Он не врет. Он не подчиняется социальным нормам и не пытается «казаться хорошим». Запах сразу говорит: свой, чужой, безопасно, опасно, хочу быть ближе или лучше уйти.

Эта книга — не про парфюмерию. И не про эзотерику, хотя в ней есть и чакры, и архетипы богинь. Эта книга — про отношения как живую систему обмена энергией, где каждый уровень (безопасность, сексуальность, власть, чувства, воля, интуиция, духовность) можно проверить через простые, конкретные сигналы: состояние тела, эмоциональный отклик, и да — оценку эфирных масел.

Кому и зачем эта книга?

Тем, кто устал от абстрактных советов «люби себя», «уважай границы» — и хочет понятные инструменты.

Тем, кто чувствует: в отношениях что-то не так, но не может понять, где именно сбой.

Тем, кто теряет себя в паре, перестаёт слышать своё тело и удивляется: «Как я дошла до такой жизни?»

И тем, кто хочет не просто «сохранить отношения», а жить в них с радостью, лёгкостью и без хронической усталости.

Что вы найдёте в книге?

Вы пройдёте путь от базового восприятия (как запах формирует симпатию и антипатию) до тонкой диагностики каждого из семи энергетических центров в паре. Вы узнаете, почему мужчина должен давать, а женщина принимать — и что происходит, когда этот поток нарушается. И, главное, у вас в руках будут аромапрактики: тесты с эфирными маслами, которые покажут, где перекос, — и маленькие шаги, чтобы его выровнять.

Это не теория ради теории. Это прикладная книга. Вы сможете проверять себя, своего партнёра, свои состояния — и постепенно возвращать себе целостность, а отношениям — жизнь.

Пристегните ремни? Поехали. Начинаем с самого удивительного: с того, как мы воспринимаем друг друга на самом деле — не глазами и ушами, а носом и телом.

Глава 1. Как мы воспринимаем другого человека и при чём тут аромапсихология?

Мы часто думаем, что воспринимаем другого человека глазами и ушами: оцениваем внешность, речь, анализируем поступки. Но на самом деле наше восприятие формируется гораздо более глубинными слоями — на уровне тела и бессознательного.

Ещё до того, как возникает осознанная мысль «нравится / не нравится», тело успевает среагировать: напряжением, раздражением, спокойствием или расслаблением. Эти реакции невозможно смоделировать специально: они не подчиняются социальным нормам, ожиданиям или рациональным решениям. Они возникают из глубины — там, где пересекаются опыт, память, тело и индивидуальный способ восприятия.

Почему ты воспринимаешь людей так, а не иначе? И как вообще формируется восприятие?

Наше восприятие — это не объективная реальность. Это внутренняя сборка, которая складывается из нескольких слоёв. Мы не видим друг друга «как есть» — восприятие субъективно. Каждый видит по-своему. Что же стоит за этим?

В основе восприятия лежат целые пласты психики: детство, отношения с родителями, первая любовь, травмы и разочарования. Наш мозг постоянно сравнивает: «это уже было» или «насколько это безопасно». И запускает реакцию ещё до того, как мы успели подумать. Поэтому мы реагируем не на человека, а на свой опыт, активированный им.

Кроме того, на восприятие влияют наши убеждения и установки (можно или нельзя доверять и другие). Часто мы видим не факт, а подтверждение своих убеждений. А ещё — проекции: наши ожидания, страхи, желания. Мы взаимодействуем не с человеком, а только с образом. Именно поэтому в начале отношений мы часто влюбляемся не в человека, а в свою проекцию.

Ключевая роль запаха

Ключевую роль в формировании первого впечатления играет запах. Обонятельная система напрямую связана с лимбической системой — гиппокампом и миндалевидным телом, которые отвечают за память и эмоции. В отличие от зрения и слуха, запахи не проходят через фильтр логики: они мгновенно активируют эмоциональные реакции. Запахи могут пробудить воспоминания о радости, безопасности или тревоге. Это формирует наш «эмоциональный фильтр»: мы реагируем на человека через призму собственного опыта, ещё до того, как осознаём причины своих ощущений.

Притяжение или отторжение часто происходит на бессознательном уровне. Химические сигналы тела — запахи, феромоны, репелленты — передают информацию о генетической совместимости (свой/чужой), о физическом здоровье и эмоциональном состоянии.

Соотношение чувственных каналов

Процентное соотношение чувственных каналов восприятия (визуальный, аудиальный, обонятельный и другие) варьируется индивидуально. Недаром есть поговорка, что мужчины «любят глазами», а женщины — ушами: это говорит о преобладании того или иного канала (хотя деление по половому признаку не является строгим). Однако исследования 2007 года (запах и привлекательность), 2015 года (выбор партнёра и формирование доверия) и 2025 года показывают: обонятельный канал может доминировать над другими. Неприятный запах перекрывает визуальные и социальные сигналы и формирует негативное восприятие даже при других позитивных стимулах (мимике, жестах и т.д.). Запах способен «переписать» впечатление о человеке, даже если всё остальное «идеально».

С точки зрения ольфакторного разнообразия мир женской психики тоньше и богаче. Обоняние мужчин грубее, однако «свою женщину» по запаху они могут вычислить из толпы.

Вомероназальный орган и половые аттрактанты

Помимо основного обонятельного тракта, существует отдельная система — вомероназальный орган (ВНО), который воспринимает химические сигналы, в том числе половые аттрактанты. Его эпителий содержит рецепторные клетки, отличные от обонятельных, способные реагировать на специфические молекулы, передающие социальную и гендерную информацию. У животных ВНО участвует в половом поведении, идентификации потомства и социальной коммуникации через феромоны. У человека функциональность ВНО остаётся спорной, однако, по мнению некоторых нейробиологов, химические сигналы могут влиять на настроение и физиологические реакции.

Можно выделить два вида половых аттрактантов, которые влияют на представителей противоположного пола:

Андростенон — гормон, содержащийся в моче и поте мужчин. Мужчины воспринимают его как мерзкий и отталкивающий запах соперника. А вот женщины, особенно в период овуляции, настроены на него весьма благосклонно. Этим до сих пор пользуются мужчины на Балканском полуострове. Исполняя народный танец, мужчина держит под мышкой чистый платок, а потом предлагает его даме сердца. Если аромат ей по душе — скоро в этой деревне будут гулять свадьбу.

Копулин — женский феромон в составе влагалищного секрета. Больше всего его вырабатывается во время овуляции. У мужчины, почуявшего этот гормон, происходит выброс тестостерона.

Факторы, способствующие повышению аттрактантов: физическая активность, образ жизни (натуральная еда, здоровое питание), психоэмоциональное состояние (высокий адаптационный потенциал, стрессоустойчивость).

Запахи, опыт и привязанность

Запахи помогают мозгу сравнивать новые сигналы с прошлым опытом: комфортные ароматы вызывают притяжение, а ассоциированные со стрессом — отторжение. Исследования показывают, что запахи играют важную роль в формировании долговременных эмоциональных связей. Например, запах партнёра может снижать стресс, усиливать чувство безопасности и укреплять эмоциональную привязанность. В аромапсихологии это используется для понимания того, как физические и химические сигналы тела формируют наше бессознательное восприятие другого человека.

Репелленты: сигналы дистанцирования

В стрессовые периоды, периоды болезни и гормональных колебаний наше тело выделяет репелленты — химические сигналы, которые бессознательно воспринимаются другими людьми как неприятные. Мозг мгновенно реагирует на эти вещества появлением чувства дискомфорта, раздражения или неприязни.

Репелленты выполняют биологическую функцию: они сигнализируют окружающим о состоянии здоровья, эмоциональной нестабильности и высоком уровне стресса. Их выработка подразумевает избегание контактов — это способ организма дистанцироваться от других ради самовосстановления. На уровне эволюции репелленты способствовали выбору партнёров и выживанию: особи в слабом или стрессовом состоянии реже становились партнёрами, что снижало риск появления слабого потомства и повышало выживаемость группы.

Аромазаметка: гваяковое дерево

Дымный, густой и откровенно-эротический аромат. У меня он ассоциируется с двумя фильмами: «9,5 недель» и «Оставь мир позади» ... Все дымные запахи (берёза, дёготь) — про

очищение сознания от тревог и ожиданий. Здесь — откровение и интимность с собой и перед собой: будь честна и принимай. Именно с этого начинается любовь к себе, а затем и к другим. Аромат прощания с болячками и обретения здоровья — вот о чём он, если сказать проще.

А ещё в нём есть рыбная нотка. Это отсылка к копуллину — феромонам, которые вырабатываются телом при условии здоровья репродуктивной системы. Копуллин — липофильное соединение с лёгкими сернистыми примесями, дающее тёплые, древесно-смолистые, слегка животные и даже «рыбные» ноты. Он не просто пахнет — он влияет на бессознательное восприятие: мозг реагирует на него как на сигнал доверия, близости и привлекательности.

Психологическое действие аромата гваякового дерева:

- Заземление и чувство опоры — помогает «вернуться» в тело, особенно в периоды тревожности, эмоционального истощения или рассеянности. Мягко замедляет, возвращает в «здесь-и-сейчас», укрепляет контакт с собой.

- Снижение тревоги и внутреннего напряжения — успокаивает нервную систему, помогает отпустить навязчивые мысли, уменьшает психоэмоциональное напряжение.

- Поддержка в период перемен — ассоциируется со стабильностью и зрелостью. Особенно полезен, когда привычные опоры рушатся и важно почувствовать внутренний стержень.

- Мягкая работа с подавленными эмоциями — не вытаскивает эмоции резко, а даёт безопасное пространство, где можно прожить грусть, усталость, эмоциональную тяжесть без перегруза.

Влияние на состояние тела и ощущение красоты:

- Глубокое расслабление — способствует расслаблению мышц, улучшает качество сна и отдыха. Подходит для вечерних ритуалов ухода за собой.

- Чувственность без напряжения — в отличие от ярких афродизиаков, гваяковое дерево раскрывает спокойную тёплую чувственность: принятие тела, медитативное удовольствие без спешки.

- Аромат внутренней зрелой красоты — не про демонстрацию, а про глубину. Усиливает ощущение собранности, уверенности и естественной привлекательности.

Кому особенно подойдёт этот аромат? Людям, с высоким уровнем стресса, тем, кто много «живёт в голове», а также в периоды эмоционального выгорания — для практик самоподдержки, медитации, телесной терапии. Аромат гваякового дерева не торопит. Он словно напоминает: с тобой уже всё в порядке, просто замедлись и почувствуй опору внутри.

Глава 2. Аромапрактика. Тест с эфирной группой ароматов.

С точки зрения исследования собственного восприятия предлагаю вам тест с несколькими группами эфирных масел.

Группа 1: базилик, укроп, пихта

Ольфакторная оценка этих масел (нравится / не нравится / нейтрально) отражает эмоциональное состояние и степень развития эмоционального интеллекта. В своей книге «Аромапсихология души» я привожу тест «Анализ нервной деятельности» (стр. 28). Он отражает состояние мозговых структур и более целесообразен для глубокого исследования.

Как врач, психолог и нейронутрициолог, я вижу изменения в поведении людей в последнее десятилетие. И для меня странно, что люди продолжают недооценивать своё психологическое и эмоциональное здоровье, не уделяют должного внимания и заботы о своей нервной системе. А ведь именно наш мозг — самый лучший лекарь для тела и души. В режиме восстановления, активном как правило в ночное время, он «прибирается» в голове (выводит токсичные продукты распада) и латает тело.

Эмоциональное здоровье отражается на эмоциональном интеллекте, который улучшает восприятие другого человека и позволяет видеть больше информации, а значит — оперировать большими данными.

Отрывок из «Путешествие — Камбоджа, Шри-Ланка»

Сон стал серьёзным:

— Ты знаешь, что с 2017 года учёные из Кембриджа и Киото всерьёз исследуют гипотезу о палеоконтактной символической связи? Что символы могли быть формой передачи знаний между культурами — до письменности, до государств. Через ритуалы и женщин. И даже через запахи. — он сделал паузу. — Я не прошу тебя верить. Не всё, что не измеряется линейкой, — глупость. Есть наука, которая работает с квантовыми частицами, с полями. Есть наука, которая изучает влияние ритуалов на структуру воды. Есть наука, которая доказывает, что растения общаются между собой. И всё это ещё вчера казалось бредом, а сегодня — тема научных докладов в Nature и Science. Не нужно верить мне. Наше путешествие для каждого из вас — личная история. Просто попробуй поймать, в какой момент ты чувствуешь внутри себя отторжение, а в какой — неуверенность. Именно между этими двумя составляющими ты откроешь многое для себя. Смотри в себя: мир лишь отражение.

— Сон, не хотел перебивать, но поясни... Что значит гипотеза о палеоконтактной символической связи? — вмешался Михаил.

— С точки зрения психологии и антропологии — это о глубинах нашей психики, об универсальных кодах восприятия мира и себя в нём. Их повторяемость — не результат прямого контакта, а общая природа человеческого опыта. Но есть и альтернативное мнение. Например, Эрих фон Дэнникен и Захария Ситчин пишут о взаимодействии с «внеземными» учителями из высокоразвитых цивилизаций.

Наш эмоциональный интеллект формирует способы взаимодействия с людьми. Слабые компетенции в эмоциональном восприятии ведут, как правило, к дисгармонии в общении. Развитие эмоционального интеллекта начинается с понимания себя — и только так мы приходим к пониманию других.

Каждая эмоция запускает каскад биохимических реакций. Например:

злость вызывает прилив крови к кистям рук и увеличивает частоту сердечных сокращений (оборона);

страх направляет кровь к мышцам ног (бегство);

счастье активирует области мозга, блокирующие негативные чувства;

любовь и нежность «включают» парасимпатическую систему, что положительно отражается на физическом здоровье.

Можно ли сказать, что наши эмоции отражаются на физическом здоровье? Современные исследования позволяют ответить на этот вопрос утвердительно.

Искусство общения и взаимодействия предполагает развитие эмоционального интеллекта и позволяет быть более успешным в социальном проявлении. Если посмотреть на интерпретацию ароматов со стороны эмоционального восприятия, можно заключить:

Базилик — отражает способность воспринимать эмоции людей. Часто, когда мы устаём, мы прекращаем коммуникацию, и это физиологично. Отрицательная оценка базилика может говорить об усталости.

Укроп — отражает нашу «чуткость» к другим, способность понимать, распознавать и реагировать на эмоциональное состояние собеседника. Именно чуткость предупреждает непонимания и конфликты, и именно она развивает эмпатию (способность поставить себя на место другого).

Пихта — положительная оценка отражает хорошее состояние и потенциал нервной системы в целом. Отрицательная — говорит об утомлении, на фоне которого мы склонны видеть «больше плохого, чем хорошего».

В сфере общения эти ароматы отражают коммуникативные навыки: самосознание, распознавание и выражение эмоций, управление ими, контроль побуждений, снижение стресса и тревожности. Чуть ниже будут рассмотрены примеры-кейсы из моих арома-консультаций.

Группа 2: розмарин, лемонграсс, мандарин, душица

Оценка этих масел отражает границы в общении с людьми.

Розмарин — соблюдение границ. Положительная или нейтральная оценка говорит о балансе. Отрицательная — о нарушении границ. Здесь мы смотрим на другие ароматы группы, чтобы понять, в какую сторону происходит нарушение.

Мандарин — баланс «брать — давать», состояние обмена (об этом в следующих главах).

Лемонграсс — желание доминировать в общении, тенденция нарушать чужие границы (при положительной оценке).

Душица — как мы соблюдаем свои границы: уважаем ли их или склонны жертвовать своими интересами и временем.

Группа 3: апельсин, грейпфрут, комбава, лиметт

Группа цитрусовых отражает содержание и смысловую нагрузку общения.

Апельсин — ораторские способности.

Грейпфрут — способность мыслить конструктивно (не оценивать «правильно/неправильно», а видеть процесс в целом).

Комбава — умение слушать и слышать.

Лиметт — способность к эмпатии, восприятию и альтруизму (альтруизм многие считают пережитком прошлого, однако именно это чувство позволяет ощущать себя значимым).

Таблица восприятия ароматов из арома-кейсов

В таблице «+» — положительная оценка, «-» — отрицательная, «0» — нейтрально (не чувствую, или сложно сказать, нравится или нет). В первом столбце — группы ароматов, далее — столбцы кейсов, отражающие ольфакторную оценку. После таблицы — описание значений. Именно здесь предлагаю сделать паузу и, по возможности, пройти этот тест, отметив свою оценку в крайнем столбце.

Ж 37 лет

Ж 36 лет

Ж 30 лет

М 48 лет

Моя оценка

Бasilik

+

+

0

-

Укроп

+

0

-

-

Пихта

-
+
0
+

Розмарин

-
-
-
-

Лемонграсс

+
+
+
-

Мандарин

+
+
0
0

Душица

-
+
-
+

Апельсин

-
+
0
0

Грейпфрут

0
+
0
0

Комбава

-
0
0
0

Лиметт

+
-
0
+

Итого +/-
5+/5-
7+/2-
1+/3-
2+/4-

Краткая характеристика масел в контексте аромапрактики

Базилик — состояние эмоционального фильтра (см. описание выше).

Укроп — уровень чуткости, восприятия (эмоциональная глухота или понимание эмоций собеседника), эмпатия.

Пихта — состояние нервной деятельности. После отдыха часто воспринимается как приятный аромат; при усталости — попадает в отрицание.

Розмарин — соблюдение границ в общении (своих и чужих).

Лемонграсс — способность доносить свою точку зрения, говорить о желаниях и потребностях. В положительном значении может говорить об ораторских способностях. У преподавателей, как правило, положительная оценка. Если ароматы границ и чуткости в отрицании (розмарин «-», укроп «-»), а лемонграсс в «+», это может говорить о злоупотреблении положением, словоохотливости или давлении на собеседника.

Мандарин — баланс «брать — давать» (отражает установки и ценности; всегда смотрим в связке с другими маслами).

Душица — в отрицании говорит о жертвенной позиции, нарушении своих границ в угоду окружающим, часто на фоне выгорания и ощущения, что окружающие пользуются.

Апельсин — потребность и желание общаться (устная речь).

Грейпфрут — акцентуация внимания при общении, конструктивная оценка своих и чужих действий (важно конкретно выражать чувства, не скатываясь в обвинения и навешивание ярлыков).

Комбава — способность к активному слушанию собеседника.

Лиметт — эмпатия, восприятие, альтруизм.

Разбор кейсов на основе ольфакторной оценки

Кейс 1. Женщина, 37 лет (1-й столбец)

Уровень эмпатии и эмоционального восприятия отличный (базилик «+», укроп «+»). Однако видно нервное истощение и перегрузку (пихта «-»), на фоне которой размываются границы в общении (розмарин «-»). Есть тенденция к нарушению своих границ, из-за чего люди злоупотребляют её личным временем (душица «-»). Также снижается аудиальное восприятие (апельсин «-», комбава «-»).

Рекомендации:

Практики тишины (минимум 30 минут 2 раза в день, 1–2 недели).

Ароматподдержка с эфирным маслом мяты (лёгкость, радость, восстановление).

Уделять время своим интересам и хобби на уровне планирования (внести в еженедельный план).

Кейс 2. Женщина, 36 лет (2-й столбец)

За счёт наполненности (пихта «+», как правило после отдыха) — хорошее эмоциональное восприятие (базилик «+»). Границы не соблюдаются (розмарин «-»), есть тенденция к доминированию и желанию донести свои идеи без учёта восприятия собеседника (укроп «0», лимонграсс «+», комбава «0»). Также снижена эмпатия (укроп «0», лиметт «-»).

Рекомендации: полезны навыки активного слушания, которые помогут повысить личную эффективность в общении.

Что такое активное слушание?

Активное слушание — коммуникативный навык, при котором человек не просто слышит собеседника, а осознанно включается в его речь, эмоции и смысл. Позволяет повысить доверие в отношениях, снизить количество конфликтов, улучшить эмоциональную близость.

Ключевые элементы:

перефразирование («Я правильно поняла, что...»);
уточнение («Что ты чувствовал в этот момент?»);
отражение эмоций («Похоже, тебе было неприятно»);
невербальная вовлечённость (контакт глаз, кивание, наклон к собеседнику);
паузы без перебивания.

Как развить:

Тренировка паузы — не перебивать, выдерживать 2–3 секунды перед ответом.

Практика перефразирования — пересказывать суть услышанного.

Фокус на эмоциях — не только на фактах, но и на чувствах.

Отказ от «советов с порога» — сначала понять, потом реагировать.

Осознанность — отслеживать свои реакции и желание перебить.

Кейс 3. Женщина, 30 лет (3-й столбец)

Отстранённость от коммуникации (базилик «0», укроп «-», лиметт «0») на фоне обиды, травм и механизмов психологической защиты по типу рационализации. В рекомендациях — практики для улучшения коммуникации. Для выбора аромата поддержки требуется дополнительный тест (например, «Антистресс»).

О механизмах психологической защиты и рационализации

Механизмы психологической защиты — бессознательные способы, с помощью которых психика снижает тревогу и внутренний конфликт (концепция Зигмунда Фрейда). Рационализация — один из таких механизмов, при котором человек логически объясняет свои поступки или чувства, скрывая истинные (часто болезненные) причины.

Пример: вместо «меня отвергли, и мне больно» — «мне просто это было не нужно».

Что дают защиты:

снижение тревоги,
способ пережить стресс,
временное сохранение самооценки.

Ограничения: искажение реальности, препятствие для глубоких отношений, блокировка личностного роста.

Практики для самостоятельной проработки рационализации

Поймать свою рационализацию. Вспомните ситуацию, где вы что-то себе объясняете, и запишите мысль-объяснение («мне это не нужно», «он просто не мой человек» и т.д.). Затем задайте себе три вопроса:

Что я на самом деле почувствовала?

Это факт или интерпретация?

Что было бы, если бы я сказала прямо?

Формула для записи:

Я говорю себе: ...

Возможно, на самом деле чувствую: ...

Мне трудно признать это, потому что: ... \

Два уровня правды. Разделите лист на две колонки: слева — логические (рациональные) высказывания, справа — эмоции к каждой фразе («мне обидно», «я чувствую отвержение»). На каждую рациональную мысль найдите минимум одну эмоцию.

Стоп-объяснение. Каждый раз, когда ловите себя на логическом объяснении («это логично, потому что...»), скажите себе: «Стоп. А что я сейчас чувствую, если убрать логику?» Просто побудьте в этом 30–60 секунд, не давайте ответ сразу.

Честная версия. Вспомните любую произошедшую с вами ситуацию и закончите две фразы:

Моя «красивая версия» ...

Моя честная версия ... Пример: Красивая версия — «Я выбрала уйти». Честная версия — «Мне стало больно, и я испугалась».

Триггер → защита → чувство. Отслеживайте рационализацию в динамике по схеме: ситуация → что я подумала? → что я почувствовала? Пример: Ситуация — он не позвонил. Что я подумала? — «Он, скорее всего, просто занят». Что я почувствовала? — тревогу, обиду, страх.

Работа с защитами — это не отказ от них, а их осознание.

Кейс 4. Мужчина, 48 лет (4-й столбец)

Человек «не слышит» своё окружение (базилик «—», укроп «—», розмарин «—»), ему сложно доносить свою точку зрения (апельсин «0», лемонграсс «—»). При этом ему комфортно быть «ведомым» (лиметт «+», комбава «0», мандарин «0»).

Рекомендации: в психологической работе важно обсудить виды обмена (будут рассмотрены в другой главе) и включить практики при работе с алекситимией. В качестве аромаподдержки хороши все хвойные ароматы.

Что такое алекситимия?

Алекситимия — особенность психики, при которой человеку трудно:

распознавать свои эмоции;

описывать их словами;

отличать чувства от телесных ощущений.

Такие люди часто говорят о фактах, а не о переживаниях, предъявляют телесные жалобы вместо эмоций, испытывают трудности в близких отношениях. Причины могут быть разными: особенности воспитания (запрет на эмоции, особенно у мальчиков), травматический опыт, нейробиологические факторы.

Практики для самостоятельной работы с алекситимией

Колесо эмоций. Расширяйте эмоциональный словарь. Используйте список базовых эмоций (радость, злость, страх, грусть). Каждый день замечайте: «Что я чувствую?» Если трудно — начните с «приятно/неприятно», «спокойно/напряжённо».

Где это в теле? Свяжите эмоции с телесными ощущениями. Опишите, где в теле вы чувствуете давление, тепло, сжатие. Если бы это ощущение было эмоцией, то какой?

Арт-техника — карта эмоций: нарисуйте произвольно тело и отметьте на нём, где и какие эмоции прячутся (радость, грусть, злость, гнев, стыд, вина, обида, интерес). Посмотрите на местоположение эмоций и спросите себя: почему так? С какими событиями это может быть связано? (В идеале эту практику проходить с психологом.).

Дневник эмоций. Записывайте вечером: ситуацию → эмоцию и её интенсивность от 1 до 10 → телесные ощущения. Пример: разговор с партнёром → тревога 6/10 → сжатие в груди.

Шаблон для выражения чувств: «Я чувствую _____, когда _____, потому что _____». Пример: «Я чувствую растерянность, когда ты молчишь, потому что не понимаю, что происходит».

Эмоциональное моделирование. Когда смотрите фильмы или читаете книги, останавливайтесь и спрашивайте себя: что чувствует герой? Как это проявляется?

Ваш самоанализ

Крайний правый столбец в таблице — для вашей собственной оценки. Попробуйте протестировать себя и проанализировать свою коммуникацию.

Что вы увидели в своей реакции?

Как вы можете с этим поработать?

На протяжении всей книги мы шаг за шагом будем рассматривать практические кейсы. Это позволит глубже понять себя и других. И самое ценное — улучшить отношения со своими близкими. Первая книга помогает глубже раскрыть тему самопознания («Аромапсихология души»), эта книга позволяет улучшить отношения с людьми.

Глава 3. Энергетический обмен в отношениях.

Отношения — это не просто общение, совместный быт или совпадение интересов. Это живая система, в которой постоянно происходит обмен. Мы обмениваемся не только словами и действиями. Мы обмениваемся вниманием, состоянием, эмоциями, телесным откликом — и, что особенно важно, ароматическими молекулами, запахами. Иногда это ощущается очень явно: рядом с одним человеком нам спокойно и легко, а с другим появляется напряжение и усталость.

Со стороны отношения могут казаться «идеальными», но наше состояние выдаёт то, что есть на самом деле. Отношения можно представить как весы: на одной чаше — «я даю», на другой — «я принимаю». Гармония возникает тогда, когда есть баланс: «Мне хорошо в этом контакте. Я не истощаюсь».

Что такое энергия в отношениях?

Когда мы говорим «энергия в отношениях», это может звучать абстрактно. Но на самом деле это конкретный опыт, знакомый каждому. Энергия — это то, что остаётся у вас после контакта с человеком.

Задайте себе простой вопрос: после общения с этим человеком я чувствую себя...

наполненной или опустошённой?

спокойной или напряжённой?

живой или уставшей?

хочется продолжать общение или «закрыться» от него?

Важно увидеть: энергия в отношениях — это не про то, кто сколько дал. Это не про то, кто больше зарабатывает, кто чаще пишет, кто организует встречи. Это про состояние, которое рождается между людьми.

Иногда человек может делать всё, как ему кажется, «правильно»: заботиться, помогать, быть рядом — но рядом с ним тяжело. А бывает наоборот: внешне ничего особенного не происходит, но рядом легко. И здесь всё дело в нашем восприятии. Мы считываем состояние другого человека на уровне тела, психики, ощущений.

Психофизиологические аспекты энергетического обмена

Психофизиологический аспект можно рассмотреть через несколько измерений:

Внимание и эмоции — когда мы концентрируемся на другом человеке, активируется зона мозга, отвечающая за эмпатию (в том числе зеркальные нейроны). Мы буквально «вбираем» состояние партнёра.

Энергия тела — прикосновения, объятия, запахи, мимика. Всё это передаёт состояние. Наш гормональный фон и феромоны запускают реакцию друг на друга за доли секунды. Когда женщина счастлива, её тело вырабатывает феромоны, которые удивительным образом действуют на мужской мозг, активируя нейротрофические факторы. Тот самый феномен «совместной удачи» обусловлен физиологией здоровья.

Ресурсы психики — время, забота, вовлечённость. Можно ли «давать» что-то, если ресурс нет?

Каждый раз, когда мы «отдаём» и «принимаем», наш мозг оценивает: безопасно ли это, комфортно ли, можно ли доверять, насколько мы истощаемся или наполняемся.

Запах как биологический маркер

Запах партнёра становится биологическим маркером состояния отношений. Приятный запах тела создаёт ощущение безопасности, притяжение, желание быть рядом. Нейтральный или неприятный запах говорит о скрытых сигналах дисбаланса, напряжения, усталости.

Энергетический обмен в отношениях — это зеркало психических процессов каждого партнёра: его самооценки (насколько человек считает себя ценным в этих отношениях), состояния личных границ (или неспособности их обозначить), общих сценариев и программ.

Прошлый опыт и выбор партнёра

Наш прошлый опыт формирует ожидания. Мы выбираем партнёра на глубинном уровне, и на самом деле это не про «хороший/плохой» выбор, а про выбор мозга из прошлого опыта. Мозг не может выбрать то, что ему не известно, — только проверенную программу или сценарий.

Важно понимать: тело сигнализирует раньше, чем разум. Через:

усталость и напряжение, тревогу;

раздражение на мелочи (поведение, запах, движение);

потерю притяжения.

Эти сигналы часто игнорируются, а потом превращаются в конфликты и дистанцию.

Баланс — это не математика

Баланс — это не математическое равенство 50/50. Баланс — это ощущение внутреннего согласия, когда вы не чувствуете напряжения. Важно научиться различать согласие и внешние действия: можно многое делать для партнёра и при этом чувствовать дискомфорт (дисбаланс).

В любых отношениях важно учиться давать и принимать. Только так можно сформировать энергетический поток.

Давать — это не только про материальные вещи. Это и внимание, и забота, эмоции и поддержка, ресурс времени и телесный контакт.

Принимать — тоже не только про получение чего-то, но и про способность быть открытой, доверять, позволять другому проявлять заботу. Принимать не менее важно, чем отдавать.

Как мы ощущаем внутреннюю гармонию?

Когда после контакта остаётся чувство безопасности и наполненности, нет раздражения или усталости. Это субъективные ощущения, которые проявляются на физиологическом уровне:

Нейрохимия: повышается уровень окситоцина (гормона привязанности) и снижается уровень кортизола (гормона стресса).

На уровне тела: исчезает напряжение в мышцах, дыхание становится ровным, появляется ощущение лёгкости.

На уровне обоняния: запах партнёра воспринимается как приятный, «свой», «родной», вызывает притяжение.

На психологическом уровне баланс отражается через:

Самооценку — рядом с партнёром мы чувствуем уверенность в себе.

Границы — их легко обозначить.

Ощущение контакта с собой — оно не теряется.

История из практики: Светлана и Павел

Как-то ко мне на консультацию пришла Светлана, женщина 28 лет. Её запрос был связан с гармонизацией отношений. Со слов Светланы, они прожили вместе чуть более пяти лет. Она старалась быть для него идеальной супругой: заботилась о его рационе, подстраивала свой график под его расписание. Партнёр привык принимать эту подстройку как данность и норму.

В последнее время женщина всё больше чувствовала усталость и раздражение, в том числе на парфюм своего мужчины. Тело сигнализировало о перегрузке.

Мы не работали с ароматами — только несколько консультаций на протяжении месяца. Что мы сделали?

Проработали тему её потребностей: «Что я хочу на самом деле?»

Заново учились слушать и слышать своё тело.

Светлана научилась говорить о своих чувствах и ощущениях партнёру — без обвинений и претензий.

Ввели дневник ощущений: насколько комфортно я себя чувствую.

Эти четыре шага позволили партнёру начать проявляться. Павел стал включаться в отношения и проявлять заботу о жене. Не всё должно строиться усилиями одной стороны. Для хлопка нужны две ладошки. Порой, занимая «своими стараниями» пространство пары, мы просто не даём этого пространства другому.

Баланс — это не равная отдача, а гармония потоков. Движение энергии должно быть взаимным. Вся суть — в ощущении согласия.

Как работать со своими потребностями?

Чтобы проработать свои потребности, важно услышать своё тело: какие сигналы оно подаёт (усталость, раздражение, напряжение) и что важно удовлетворить в данный момент (внимание, уважение, поддержка, забота, эмоциональная близость).

Мини-ритуалы в своём графике: прогулка, медитация, физическая активность, хобби, общение с друзьями. Попробуйте спросить себя: «Что я могу дать себе сейчас?» Что вы ощущаете в теле, когда потребность удовлетворена? Например, вы хотели съесть что-то вкусное — позвольте себе это и отметьте ощущения.

В работе можно использовать метафорические карты, например, карты с изображением ребёнка или свои детские фото. Посмотрите и попробуйте предположить, что нужно этому ребёнку сейчас? Глубинно это работа с нашими субличностями: Взрослый, Родитель, Ребёнок. Пренебрегая своими потребностями, мы ущемляем «своего внутреннего ребёнка» (при длительной работе важно рассматривать и родительско-детские отношения).

Саморефлексия с МАК-картой. Для саморефлексии предлагаю взаимодействие с МАК-картой из моей колоды. Посмотрите на ребёнка, который изображён. Как вы думаете, что ему нужно? Какие потребности в общении для него важны? Ваши метафоры — это ваши бессознательные смыслы, поэтому желательно записать: они открывают дверь к пониманию себя. Далее письменно ответьте себе на несколько вопросов:

Какие потребности в отношениях я хочу удовлетворить?

Какая моя потребность для меня самая важная?

С какими людьми я решаю / закрываю свои потребности и почему именно с ними?

Какие мои потребности остаются без внимания или недостаточно удовлетворены?

Что я могу сделать, чтобы помочь себе в удовлетворении этих потребностей?

Кто в общении лишает меня этого? Как я могу это изменить?

Основные потребности в отношениях.

1. Потребность в безопасности

Защита физической и эмоциональной уязвимости. В гармоничных отношениях мы можем быть такими, какие мы есть, — собой, и не бояться быть непринятыми, не бояться потерять любовь и уважение. Насколько «безопасно» я чувствую себя рядом с партнёром? И могу ли я сама быть безопасной?

С одной стороны, это кажется простым — когда мы чувствуем себя защищёнными. А с другой — чтобы почувствовать безопасность, нужно снять защиту и обнажить свою уязвимость. Это условие принятия. Если мы защищаемся и не обнажаем уязвимость, то и принять уязвимость, и защиту от другого человека мы не сможем.

В своих парфюмерных композициях я часто использовала аромапсихологию: не просто красивое звучание, а смысл через аромат. Композиция «Прикосновение любви» была очень показательна. Многие девушки давали этому аромату совершенно разную оценку. Кто-то говорил: «Как страшно...» Я отвечала: «Вы боитесь любить?» — «Откуда вы знаете?» — звучал изумлённый ответ. В основании страха любить — конечно же, обнажить уязвимость.

2. Потребность быть признанным

Нам хочется, чтобы нас ценили и считали достойными. Хотим ли мы быть рядом с теми, кто нас не ценит и не уважает? Нам важно, чтобы наши чувства, мысли и фантазии были значимы для партнёра. Через интерес мы лучше узнаём друг друга и получаем возможность для взаимного признания.

3. Потребность быть принятым

Здесь реализуются ожидания в адрес друг друга без преувеличений и искажений. Момент, когда мы ощущаем, что любят не нас, а свою проекцию. Здесь же потребность в соблюдении договорённостей: когда мы ценим друг друга и приходим на встречу вовремя. И потребность в доверии: мы хотим доверять, и нам важно, чтобы нам тоже доверяли. Это связано с ощущением надёжности, уверенностью в завтрашнем дне.

4. Потребность в общности и взаимности опыта

Совместное проживание интересных ситуаций, открытий, нового, ценного. Быть «на одной волне», ощущать, что кто-то рядом испытывает то же, что и ты.

5. Потребность в самоопределении

Мы хотим, чтобы партнёр признавал уникальность нашей личности. Детям, выросшим в среде строгих правил и норм, сложно с самим понятием «быть собой». У таких людей в отношениях часто повышенная потребность чувствовать, что их ценят и ими восхищаются.

6. Потребность оказывать влияние

Привлечь внимание, заинтересовать и повлиять. Часто простое активное слушание (мы рассматривали его ранее) позволяет удовлетворить эту потребность у партнёра. Также мы удовлетворяем эту потребность, когда встречаемся с близкими друзьями или на очной консультации у психолога. И именно эту потребность не может закрыть искусственный интеллект.

7. Инициатива от партнёра

Любые отношения, где кто-то один всегда делает первый шаг, в конечном счёте становятся однобокими или даже болезненными.

8. Потребность выражать свою любовь

Учиться благодарить и принимать чувства друг друга — важный навык.

Здоровые отношения и динамика «давать — принимать»

Здоровые отношения отличает естественная динамика: ты «отдаёшь», потому что хочешь, а другой принимает с благодарностью и также «отдаёт» из отклика, а не из долга. Принимать так же важно, как и отдавать. Многие люди умеют отдавать, но им трудно принимать. Это проявляется в сложности принять заботу другого о себе (появляется неловкость), хочется сразу вернуть или обесценивается то, что делает партнёр. Поэтому если твоё «даю» не принимают — желание «давать» постепенно угасает.

Из практики: ко мне обратился молодой человек с запросом улучшить отношения. С одной стороны, он решал все насущные вопросы в совместном проживании, обеспечивал и помогал своей девушке, а в ответ чувствовал холод — как будто всё, что он делает, недостаточно. На все свои инициативы он слышал: «Не нужно, я сама» или «Зачем ты это делаешь?». В какой-то момент делать что-либо желание отпало. Не потому, что разлюбил, а потому, что не чувствовал принятия.

Если «даю / действие» не принимается, перестаёт хотеться давать и делать.

Как рушится баланс?

Баланс в отношениях редко рушится резко. Чаще это происходит постепенно: становится меньше радости, меньше тепла, меньше желания быть рядом. Многие не придают этому значения, и тогда в отношениях появляется раздражение, апатия или равнодушие.

Дисбаланс в отношениях — это не случайность и не «не повезло с партнёром». Это закономерность. Мы не просто так оказываемся в перекосе «давать — принимать». Каждый из партнёров приносит этот сценарий с собой. И эти сценарии формируются задолго до появления конкретных отношений.

Если в детстве любовь ощущалась как:

«нужно заслужить»;

«будь молодцом, и тогда...» (будь удобной, и тогда...);

«не мешай» (сначала что-то / кто-то, а потом ты).

Тогда из такого детства выходят в деструктивные отношения. Это та самая история, когда женщина выбирает мужчин, о которых нужно заботиться, поддерживать, вытаскивать и быть в отношениях «сильной».

Когда я разбираю такие случаи, первое, что важно показать девушке, — это то, что в других отношениях она не была. В таких, где заботились бы о ней. Потому что сценарий, в котором заботятся о ней, для её психики не знаком, а значит «потенциально опасен». Мы ведь тянемся не к лучшему. Мы тянемся к знакомому.

Виды обмена в отношениях

1. Гармоничный обмен (баланс, равноценный)

Это состояние, к которому стремятся все, но в котором умеют находиться немногие (это навык). Такое взаимодействие отражается на эмоциональном уровне пары: чаще в отношениях царит радость, спокойствие, доверие, благодарность. Этот баланс — не случайность, а результат внутреннего состояния обоих людей:

у каждого есть ощущение собственной ценности;

есть контакт с самим собой и со своими потребностями;

есть навык давать и принимать;

нет страха потерять отношения;

есть честность с собой и с партнёром.

Баланс создаётся не договорённостями, а состоянием. Баланс — это не точка, а живая настройка.

О страхе потерять отношения

Страх потерять отношения — очень распространённая вещь. Он может выглядеть как «я боюсь, что меня бросят», но на деле проявляется гораздо шире — в мыслях, поведении и эмоциях.

В мыслях: ревность («он/она меня разлюбит», «я недостаточно хорош/хороша»), постоянное прокручивание сценариев расставания.

В поведении: навязчивый контроль, проверки, желание угодить любой ценой, страх конфликтов, замалчивание проблем, провокации и «проверка» чувств.

В эмоциях: тревожность (стоит партнёру не взять трубку или не ответить на звонок), постоянное ощущение неустойчивости.

Основные причины:

опыт прошлого (предательство, внезапный разрыв);

детский опыт (формирование тревожного типа привязанности, который закладывается в раннем детстве);

низкая самооценка («меня можно легко заменить»);

идеализация отношений (страх потерять единственный шанс на счастье);

эмоциональная зависимость (партнёр становится единственным источником стабильности).

Со своими страхами важно работать:

отделять тревожные мысли от реальности (где факты, а где догадки);

вернуть фокус на себя (составьте список и впишите в свой ежедневник конкретные действия, направленные на ваше хобби, развитие, тело, интересы);

работать со своей самооценкой (об этом в следующих главах).

Важно понять: страх потерять отношения на самом деле не про любовь, а про страх одиночества, страх быть недостаточной, страх потери опоры. Чем больше внутренняя устойчивость (смотрите первую книгу «Аромапсихология души», главу 8), тем меньше вашим поведением управляет страх.

2. Обмен с превышением

Ситуация, когда я даю больше, чем нужно, или больше, чем могу принять. В отношениях возникает, когда хочется понравиться, удержать или доказать что-то.

Основные причины:

желание заслужить любовь («если я буду больше давать / ещё красивее — меня выберут»);

страх отказа или потери;

отсутствие ощущения собственной ценности (человек не верит, что его можно любить просто так);

неприятие реальности (готовности / возможности) партнёра.

Обмен с превышением рано или поздно приводит к выгоранию, обидам, ощущению обесценивания, потере близости. Чтобы восстановить баланс, важно задавать себе вопрос: «Я даю / делаю из страха потерять или из желания?» Также важно поработать с темой границ и вспомнить про языки любви.

Языки любви

Люди по-разному воспринимают любовь (и интерпретация слова, вы удивитесь, у каждого своя). Непонимание в отношениях возникает из-за разности потребностей партнёров.

- Для одних важны слова поддержки («скажи, что я важен»).

- Для других ценно время, проведённое вместе (внимание без отвлечений, совместные прогулки, поездки, разговоры, интересы).

- Кто-то ценит дела — оценивает чувство по действию.

- Для некоторых важны прикосновения и объятия.

С точки зрения астрологии можно почерпнуть идею разных ценностей по знакам зодиака (астрологическая заметка — не про предсказание и не про «с кем совместимость», а про более тонкое понимание того, что каждый человек приносит в свои отношения):

Овен — оценит инициативу и действие, не любит пассивность.

Телец — ценит комфорт, стабильность и надёжность. Если билеты в театр, то самые лучшие (комфортные для погружения) места.

Близнецы — ценят интеллект и новизну, любят новые впечатления.

Рак — важна эмоциональная близость (глубинная потребность в безопасности, страх показать уязвимость).

Лев — важно подчёркивать его значимость. Крайне чувствителен к обесцениванию.

Дева — ценит практичность и пользу. Любовь видит в делах.

Весы — гармония и красота (важна изысканность, искусность).

Скорпион — ценит глубину и искренность.

Стрелец — важна смена обстановки. «В тесноте, да не в обиде» — не про этот знак.

Козерог — ценит надёжность и предсказуемость.

Водолей — не терпит ограничений, ценит уникальность.

Рыбы — про чувства, вдохновение и глубину.

Астрология не определяет, но подсвечивает.

3. Неравноценный обмен

Несоблюдение договорённостей в полной мере (только частичное выполнение обязательств). Часто возникает на фоне разных ожиданий и потребностей: один «всерьёз», а другой «пока посмотрю». Каждый живёт в своей картине мира.

Постепенно при таком обмене накапливается недовольство и теряется взаимоуважение. В этом случае важно сделать неравноценный обмен видимым: показать, что «вклад» в отношения неравноценен. Необходимо без обвинений обозначить, что важно для каждого из партнёров. И ценна реакция каждого после обозначения потребностей друг друга. Если один из партнёров «не включается» в отношения даже после обсуждения и откровенного разговора — это повод оценить целесообразность общения.

4. Преступный обмен (обман)

Это история не про «не получилось», а про сознательный выбор другого человека. Основные причины:

манипулятивная модель отношений (человек изначально строит общение ради выгоды);

отсутствие ценности другого (партнёр воспринимается как ресурс, а не как человек);

нежелание брать ответственность (обещать проще, чем выполнять).

Часто признаки обмана видны с самого начала, но игнорируются (вспомните свою реакцию на запах человека). Здесь баланс практически невозможен, но можно признать реальность без оправданий («меня обманывают») и прекратить участие в таком обмене, вернув фокус на себя: «Почему я оказалась в таком обмене? Что я игнорировала? Где были мои границы?».

Как каждый вид обмена отражается в теле и восприятии запаха

Каждый вид обмена отражается не только в действиях, но и в эмоциональных и телесных состояниях, в восприятии запаха партнёра.

Вид обмена
Ощущения
Запах партнёра

Равноценный (гармоничный)
Гармония, энергия, чувство свободы
Приятный, свой, родной

С превышением
Высокий риск выгорания, усталость
Может становится нейтральным или раздражающим

Неравноценный
Энергия прерывается, нужен диалог
Нестабильное восприятие, то приятно, то нет

Преступный (обман)
Поток разрушается, чувство обмана
Часто неприятный или отталкивающий

Отношения — это система обмена энергией, где эмоции, тело и даже запах партнёра являются маркерами потока энергии. Умение считывать эти маркеры и честно отвечать себе на вопрос «что я чувствую после контакта с этим человеком?» — первый шаг к восстановлению гармонии. А следующий шаг — это готовность менять то, что вы в себе увидели.

Глава 4. Аромапрактика: диагностика обмена и границ в отношениях.

С точки зрения системы обмена то, как человек общается и входит в отношения, может отразить характеристика нескольких ароматов: душица, розмарин, мандарин, магнолия, филадельфия, петрушка, майоран и сельдерей.

Что означают эти ароматы?

Мандарин — если аромат не нравится, это означает, что равноценного обмена на самом деле нет. Система «брать — давать» дала сбой: человек либо больше принимает и меньше отдаёт, либо наоборот.

Розмарин — соблюдение границ. Если аромат не нравится, то о границах говорить не придётся: нарушать их — привычное дело.

Душица — если аромат в отрицании, человек часто жертвует своими интересами.

При такой выборке можно сказать, что у человека нет гармоничной системы обмена и построения отношений. И здесь эта глава (и вся книга) будут очень полезны.

Краткое значение масел в контексте аромапрактики.

Розмарин - границы и отношение к ним: насколько для нас «нормально» нарушать границы другого или позволять нарушать наши? Насколько мы чувствуем свои границы?

Душица - отношение к личному времени: могу ли я позволить себе пренебрегать своим временем?

Мандарин - баланс «брать — давать». Считаю ли я возможным пользоваться другим человеком? Или для меня ценно взаимоуважение, и если я принимаю что-то от другого, то понимаю, что и сама могу быть полезна для этого человека.

Магнолия - положительная оценка говорит о чувственном восприятии, отрицательная — о возможных обидах, ревности и других эмоциональных блоках (важно смотреть в связке с другими ароматами).

Фисташка - честность с собой, целостность внешнего и внутреннего «я» — история про «быть или казаться». В отрицании говорит о том, что человек не чувствует себя (своих желаний, потребностей, смыслов).

Петрушка - нейропластичность и гибкость в общении.

Сельдерей - понимание своих целей и своего пути.

Таблица восприятия ароматов (кейсы)

Условные обозначения:

«+» — положительная оценка аромата;

«-» — отрицательная оценка;

«0» — нейтрально (не чувствую, или сложно сказать, нравится или нет).

Эфирное масло

Ж 42

Ж 48

Ж 28

Ж 35

Свой вариант

Розмарин

0

-

0

0

Душица

0

-

-

-

Мандарин

+

-

0

-

Магнолия

-

0

-

0

Фисташка

- (горечь)

-

0

-

Петрушка

-

-

0

+

Сельдерей

0

-

-

0

итого

6-

3-

1+/3-

В этом месте предлагаю сделать паузу и, по возможности, пройти этот тест, отметив свою оценку в крайнем столбце.

Разбор кейсов

Кейс 1. Женщина, 42 года

Запрос: гармонизация отношений с супругом.

Ольфакторная оценка: Мандарин «+» (баланс есть), душица «0», розмарин «0» — тема баланса и границ вроде бы проработана. Однако есть обиды и возможно ревность (магнолия «-»). А также есть моменты, в которых она боится быть честной перед собой, смотреть правде в глаза (фисташка «-»). Причём она прямо называет аромат фисташки не горьким, а с горечью — ей горько смотреть правде в глаза. Это выводит её из равновесия (петрушка в отрицании).

Вывод: обмен неравноценный. Партнёр не соблюдает свои обязательства.

Что добавила практика: в этом кейсе я также проводила тест с ароматами женских и мужских состояний (будет рассмотрено в другой главе).

Рекомендации: Прямой разговор о потребностях, обязанностях и ожиданиях друг друга. Работа с тревожностью, контролем и ревностью.

О ревности

Ревность часто — это страх потерять партнёра. Важно проанализировать, в каком месте рушится опора: страх потери, сравнения, нехватка подтверждения ценности или прошлый опыт. Очень важно честно ответить себе: «Я не ревную, я боюсь...» Чего именно? Потерять внимание? Чувствую, что меня обесценивают? Сравниваю себя с кем-то?

В работе с ревностью мы смотрим только на факты, а не на интерпретации. Факт — что реально происходит? Интерпретация — «он охладел», «ему кто-то нравится» (где факт?). Ревность питается интерпретациями. Важно смотреть на факты.

Практические шаги:

Работа с самооценкой. Напишите, в чём ваша ценность как партнёра (чем больше, тем лучше). И столько же ценностей вашего партнёра для вас. Старайтесь писать не абстрактно, а конкретно.

Ограничьте контролирующее поведение. Оно усугубляет внутреннее состояние и повышает уровень тревожности. Вместо этого верните себе свой центр. Если убрать партнёра, у вас остаётся ваша жизнь. Поработайте над своей активностью, расширьте круг общения, найдите новые интересы.

Чувство ревности снижается, когда есть опора вне отношений — когда есть опора на себя.

Моя тактика при работе с ревностью: Когда я вижу ревность в практическом кейсе (на ароматесте или по прямому запросу), я никогда не обращаю внимание на реальный факт — есть измена или нет. Мне очень нравится фраза одной старой, очень мудрой и важной для меня женщины: «От дождя в воде не спрячешься». Прокачивайте себя — и будете единственной для себя, любимого... а может, и любимой другими.

Кейс 2. Женщина, 48 лет

Запрос: также желание гармонизации в отношениях.

Ольфакторная оценка: Розмарин «—», душица «—», мандарин «—». Всё запущено с точки зрения нарушения границ. Нет контакта с собой и понимания своих целей («кто я, что я, про что я...»).

Вывод: уровень обмена неравноценный, на границе с обманом — по причине простого непонимания: «А зачем эти отношения нужны? Чтобы что?»

Рекомендации: начинать с понимания своих границ и потребностей. А дальше смотреть, зачем и какие отношения нужны и важны. Мы строим отношения, когда достроили себя, потому что именно в этот момент становится понятно, что нам действительно нужно и каким образом это «нужно» получить.

Кейс 3. Женщина, 28 лет

Ольфакторная оценка: Магнолия «—» (обида), фисташка «0», петрушка «0», сельдерей «—».

Вывод: имеет место обмен с превышением — заведомо отдаёт больше, чем принимает, а потом на этом фоне обижается, что в ответ тоже не старались.

Рекомендации: хорошо поработать над своими целями и желаниями.

Кейс 4. Женщина, 35 лет

Запрос: непонимание потребностей друг друга («я ему про одно, а он в ответ — про другое»).

Ольфакторная оценка: Душица «—» (жертвенность), мандарин «—» (обмен нарушен качественно — не по потребностям). В карте также есть отрицательная оценка ароматов масла бархатцев и тестовых композиций моих авторских терапевтических серий (1/2, 2/2) — это про травматический опыт тела. Пример: зная, что партнёру нужна близость, женщина этой близости избегает. Вместо близости — «сварю вкусный суп». Пример образный, но по делу.

Вывод: уровень обмена — с превышением.

Рекомендации: Важны телесные практики, арт-практика «тело как карта эмоций» (описание было выше). Не просто принять своё тело, но и поработать с травматическим опытом. В идеале — работа с психологом.

Ваш самоанализ

Попробуйте протестировать себя по таблице и проанализировать свою коммуникацию и систему обмена.

Что вы увидели в своей реакции?

Как вы можете с этим поработать?

Маленькие домашние задания (без аромапротоколов)

Чтобы наблюдения из этой главы перешли в повседневность, попробуйте выполнить несколько простых шагов. Не надо делать всё сразу. Выберите одно задание на неделю.

«Мой запах – мой маркер». В течение трёх дней после общения с партнёром (или близким человеком) обратите внимание на его естественный запах (не парфюм). Запишите одним словом: приятный / нейтральный / неприятный. Рядом отметьте своё состояние после разговора: усталость, спокойствие, раздражение, тепло. Через три дня посмотрите, есть ли связь.

«Что я даю? Что я принимаю?». Вечером вспомните прошедший день и ответьте честно:

- Что я сегодня дала партнёру (внимание, помощь, время, ласку)?

- Что я сегодня приняла от него?

Если одна чаша перевешивает три дня подряд – это повод присмотреться к обмену.

«Исследование своих границ». Выберите одну маленькую ситуацию, где вы обычно уступаете или «проглатываете» дискомфорт (например, соглашаетесь смотреть фильм, который не нравится, или остаётесь подольше в гостях, когда хотите уйти). Мягко обозначьте своё желание без объяснений: «Я сейчас пойду», «Мне хочется другое». Заметьте своё ощущение в теле после этого.

«Три факта» (против ревности или тревоги). Если вас накрыло беспокойство по поводу отношений, сядьте и выпишите три объективных факта о ситуации. Например: «Он не ответил на сообщение 2 часа» (факт). «Он меня разлюбил» – это не факт, а интерпретация. Потом добавьте три факта о себе: «Я справлялась с трудностями раньше», «У меня есть подруга/дело/хобби», «Я не пропаду». Это возвращает опору.

«Дыхание перед разговором». Прежде чем говорить о важном (особенно о границах или обидах), сделайте три медленных вдоха и выдоха. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую в теле?». Просто назовите: напряжение в плечах, ком в горле, пустота в животе. Это остановит автоматическую реакцию «защиты или нападения».

Выполняйте задания без оценки. Главное – замечать, а не исправлять себя. Изменения приходят не сразу, но вы начнёте лучше слышать своё тело и видеть, где именно в обмене возникает сбой.

Мы часто думаем, что проблема в отношениях — это отсутствие любви. Но если смотреть глубже, становится видно другое: проблема не в чувствах, а в том, как устроен обмен между людьми. Мы можем любить и при этом не слышать друг друга, говорить на разных языках любви, отдавать больше, чем нужно, или ожидать того, что не было оговорено. И тогда появляются ревность, обиды, напряжение, ощущение, что «что-то не так», хотя формально всё нормально.

В этой главе, надеюсь, вы увидели: любовь проявляется по-разному, и обмен может быть негармоничным. Границы определяют форму, а ценности — смысл наших отношений. И самое важное: отношения разрушаются не из-за различий, а из-за отсутствия ясности в этих различиях.

Зрелость в отношениях — это не идеальное совпадение. Это способность понимать, что ты даёшь, осознавать, что ты хочешь получать, и говорить об этом прямо.

Глава 5. Первый центр.

Чакральная система в отношениях

Прежде чем мы начнём погружаться в каждый уровень, вот общая карта. Семь чакр — это семь этажей обмена энергией между мужчиной и женщиной. Каждый центр отвечает за свою сферу, и в здоровых отношениях все они работают как единая система.

Первый центр (Муладхара) — это безопасность, опора и стабильность. Роль мужчины: давать защиту, уверенность, чувство «я рядом, ты в безопасности». Роль женщины: принимать это с благодарностью, не обесценивая и не конкурируя с ним. При дисбалансе женщина не принимает («я сама», критика) или мужчина не даёт (пассивен, бездействует).

Второй центр (Свадхистана) — это чувственность, игра, лёгкость и эмоции. Роль женщины: отдавать состояние удовольствия, вдохновение, страсть, радость. Роль мужчины: принимать эту энергию, откликаться, не гасить её логикой. При дисбалансе женщина становится «сухой, теряя свой магнетизм» (не отдаёт) или мужчина не принимает (гасит, обесценивает).

Третий центр (Манипура) — это власть, контроль, материальный поток и реализация. Роль мужчины: инициировать, принимать стратегические решения, управлять материальным потоком. Роль женщины: эффективно распределять ресурсы, поддерживать порядок, помогать исполнять. При дисбалансе — хаос, борьба за власть, перекладывание ответственности.

Четвёртый центр (Анахата) — это любовь, принятие, доверие и эмпатия. Здесь роли равны: оба партнёра учатся любить, доверять, понимать и принимать друг друга без условий. При дисбалансе — холодность, недоверие, скука, неспособность услышать друг друга.

Пятый центр (Вишудха, горло) — это голос, правда и способность говорить. Роль мужчины: инициировать диалог, брать слово, говорить правду. Роль женщины: отвечать, выражать желания, давать честную обратную связь. При дисбалансе — молчание, ложь, невысказанные обиды, пустые обещания.

Шестой центр (Аджна) — это целостное видение и внутреннее знание. Роль мужчины: видеть картину целиком, доверять интуиции. Роль женщины: чувствовать подтекст, считывать невысказанное. При дисбалансе — структура пары теряет в объёме (узкий поток общих интересов).

Седьмой центр (Сахасрара) — это связь с высшим смыслом, общие ценности и духовная опора, проявление в социуме и связь с «родней». Роль мужчины: задавать направление, смысл. Роль женщины: вдохновлять, поддерживать веру в пару. При дисбалансе — потеря смысла, цинизм, отсутствие общих идеалов, частые конфликты с родственниками.

Эта схема — ваш компас. Отношения держатся не на любви. Они держатся на согласованности всех уровней:

Есть безопасность

Есть притяжение

Есть структура

Есть чувства

Есть диалог

Есть интерес

Есть общее пространство

Если выпадает хотя бы один уровень — система начинает рассыпаться. В следующих главах мы подробно разберём каждый центр, его ароматическую диагностику и способы гармонизации. Начнём с первого — самого земного и самого важного.

В этой главе мы начинаем погружение в тонкую механику отношений, где на первый план выходят не только эмоции и слова, но и энергия, внутренние ритмы и подсознательное восприятие партнёра.

Отношения — это не просто совместное время или общие привычки. Это постоянный обмен энергией, чувствами и мыслями, который происходит через наши тела, эмоции и запахи. Если где-то возникает дисбаланс, мы начинаем ощущать напряжение, недопонимание и раздражение.

Ниже мы поэтапно разберём чакральную систему отношений. Каждый из семи центров отражает определённый уровень обмена: от физической энергии до духовной близости. Также рассмотрим совместимость по биоритмам, чтобы понимать, когда рассинхронизация происхо-

дит естественно и как мягко её преодолеть. В заключительной части главы будет аромапрактика с моими чакральными ароматами, а также кейсы, рассмотренные в каждом из семи центров.

Эта глава — проводник в мир отношений, где тело, эмоции, мысли и бессознательное работают как единая система. Ароматы и биоритмы становятся инструментом для наблюдения и гармонизации обмена, помогая увидеть то, что словами выразить сложно.

Немного истории: жрицы, ароматы и знание тела

В разных культурах древности существовали жрицы, специально обучавшиеся работе с ароматами, дыханием, телесными состояниями и управлением вниманием. Их роль выходила за пределы религиозных ритуалов — они были проводниками между ощущением тела и тонким восприятием мира.

В храмах Египта, Месопотамии и Индии ароматы были частью ежедневной практики: эфирные смолы, благовония, травы и масла использовались для медитации, исцеления и входа в глубокие состояния присутствия.

Жрицы обучались:

различать тонкие эмоциональные состояния людей через запах тела и реакцию дыхания;
подбирать смеси масел, которые сопровождали человека в переходных состояниях;
использовать ароматы как якоря памяти и эмоционального отклика.

Со временем это знание не исчезло — оно лишь сменило язык описания. То, что жрицы чувствовали, как энергию в теле и запахе, сегодня мы можем описать через систему семи центров — чакр.

Уровни отношений идеально вписываются в систему чакр — энергетических центров, которые я как терапевт связываю с эндокринной и нервной системами. Первый центр: фундамент отношений.

Первый центр — это основа. Подробное описание первого центра и чакральной системы я дала в первой книге («Аромапсихология души»), поэтому повторяться не буду. Само понимание сути работы чакр позволяет по-другому посмотреть на себя и своё здоровье.

Основа отношений в первом центре: безопасность, опора и право принимать и «давать».

Именно в этом центре женщина получает от мужчины внимание, восхищение, ухаживания, заботу, защиту. То, насколько проявлен мужчина в самом начале, определяет потенциал отношений.

Часто женщина берёт инициативу знакомства в свои руки, и ток обмена изначально становится деструктивным. Конечно, понимая законы обмена в паре, гармонизировать можно любой перекос. А если таких знаний нет? Рано или поздно женщина, проявившая инициативу в знакомстве и в начале отношений, может устать «быть сильной».

В первом центре важная роль отводится мужчине. Он проявляется через действия, ответственность, способность создавать безопасное пространство. Женщина в первом центре принимает — и это её роль: принимать и усиливать мужчину.

Признавать ценность того, что даёт мужчина, с благодарностью, не обесценивать («мало», «недостаточно», «не то», «не тот цвет»), не конкурировать («я сама»). Через принятие женщина усиливает поток обмена пары и энергетику отношений.

Три сценария нарушения обмена в первом центре (нарушений может быть больше)

Сценарий 1: мужчина даёт, а женщина не принимает. Проявляется через: «я сама», обесценивание («это не так важно»), критику. В этом случае женщина своими руками убивает мотивацию мужчины «давать», ослабляя его энергетическую потенцию.

Сценарий 2: женщина хочет принять, но мужчина «не даёт» (с его стороны нет действий, опоры, стабильности). Последствия: нарастает тревожность, у женщины появляется контроль,

снижается уважение к мужчине. В этом перекосе мужчина и женщина постепенно теряют свои роли.

Вопросы для самоанализа: как начались эти отношения? Какой сценарий отношений был у родителей этой женщины? Что она ещё девочкой видела в детстве? Маму, которая тянула весь дом на себе? А что было у её мужчины в детстве? Безответственный отец?

Сценарий 3: женщина принимает, но обесценивает. Принятие есть, но с претензиями. Это разрушительно отражается на мужчине.

Мне нравится вспоминать сказку про рыбака и рыбку: «перепилила бабка дедку по самую манипуру» (манипура — третий центр, в котором проявляется недостаток семьи). Многие женщины не подозревают, что «из самых лучших побуждений», желания «подсказать» — они кастрируют потенцию своего мужчины, сначала на энергетическом плане, а потом и на физическом.

Что такое принятие на самом деле?

Важно понимать: принятие — это не пассивный процесс и не слабость. Принятие — это активное участие в обмене.

В первом центре, на первом уровне отношений, крайне важно проявление мужчины. Именно так он реализует свои способности. И здесь речь не об идеальности и не об уровне дохода. Это про внутреннюю позицию: «я могу быть точкой опоры» (внутренне мужчине это важно почувствовать).

Когда эта позиция есть, женщина начинает расслабляться — ей нет нужды быть сильной.

Первый центр связан не только с поведением, но и с внутренними установками. Если человеку сложно принимать, чаще всего за этим стоят: недоверие, опыт, в котором не было опоры, убеждение, что нельзя расслабляться. И тогда даже при наличии заботы внутри остаётся напряжение.

Когда начинают разрушаться отношения?

Отношения начинают разрушаться не тогда, когда кто-то перестаёт давать, а тогда, когда прекращается состояние обмена.

Первый центр — это не про деньги и не про роли. Это про базовое состояние, из которого строится всё остальное: можно ли опереться, можно ли расслабиться, можно ли доверять. Если здесь есть баланс — отношения получают устойчивую основу. Если нет — любые попытки «улучшить» общение будут временными.

Запах тела как сигнал первого центра

На уровне первого центра запах тела становится важным сигналом. Он отражает состояние нервной системы, уровень напряжения, внутреннюю устойчивость.

Если человек находится в тревожном состоянии, тело снижает выработку половых аттрактантов и выделяет репелленты («отталкиватели»). Здесь начинается желание быть ближе или отстраниться.

Эфирные масла могут усиливать или корректировать состояние первого центра, но они не заменят реальность. Однако они помогут: заземлиться, расслабиться, снизить тревожность. Хорошо, если к аромаподдержке добавляется и психологическая работа.

Ольфакторная диагностика первого центра

Ольфакторная оценка женщиной эфирных масел (пачули, бергамот, кедр, мускатный орех) отражает её способность принимать.

Ольфакторная оценка мужчиной ароматов масел (роза, тубероза, мимоза, нероли) отражает способность мужчины «давать».

Также через призму ольфакторной оценки видна степень ценности и важности отношений.

Масла

М 24

М 35

Масла

Ж 26

Ж 30

Ваша оценка

Роза

0

0

Кедр

+

0

Мимоза

-

-

Пачули

0

0

Нероли

0

-

Мускатный орех

-

-

Тубероза

-

+

Бергамот

+

+

Итого:

Нет +

Нет +

2+

1+

**Краткое значение масел в контексте аромапрактики
Для женщин:**

Кедр — в положительной оценке говорит о том, что женщина понимает желания, стремления и цели своего мужчины.

Пачули — совместно с кедром в положительном значении говорит о принятии и способности благодарить (истинное принятие отражается в благодарности и в том, что женщина ценит действия мужчины).

Бергамот — в положительном значении говорит о принятии идей и замыслов.

Мускатный орех — принятие действий и других импульсов (в том числе в сексуальном значении; смотрим также масла второго центра).

Для мужчин:

Роза — желание брать ответственность за отношения, быть спутником в жизни женщины (желание быть рядом на уровне духовных ценностей).

Мимоза — желание заботиться о женщине, проявлять активность и инициативу.

Нероли — желание обладать.

Тубероза — желание покорить. Если в выборке у мужчины это единственный аромат из положительных, это говорит о желании подавить, конкуренции и соперничестве с женщиной.

Разбор кейсов

М 24 — не готов к отношениям, степень важности низкая (все четыре масла в нуле или минусе).

М 35 — в таблице тубероза «+», но роза «0», мимоза «-», нероли «-». Даже при одном плюсе (тубероза) общий фон остальных масел говорит о том, что мужчина не настроен на долгосрочные отношения. Его мотивация — скорее завоевание, чем партнёрство. Поэтому он также не готов к отношениям.

Ж 26 — девушка готова к отношениям, но не будет сильно «усиливать» партнёра (2+ из 4 в структуре принятия — это нормальный поток, не история «подъёма»). Баланс возможен, но без фанатизма.

Ж 30 — не готова к отношениям, так как не принимает своего мужчину полностью (1+ из 4). Изначально, даже если отношения начнутся, виден дисбаланс — по типу обесценивания.

По количеству + в выборке можно говорить о ценности отношений для человека:

- Нравятся все 4 аромата – 4+: Абсолютная ценность – можно даже говорить о патологической заикленности (ревность патологическая, повышенный контроль, легко попадают в любовную зависимость, заикленность).

- Нравятся 3 аромата – Высокая степень ценности: для такого человека данная сфера очень важна, высокий сексуальный потенциал, способность перенаправлять сексуальную энергию на реализацию (важных жизненных направлений).

- Нравятся 2 аромата из 4 - Средняя степень ценности. Сфера интимных отношений – одна из сфер жизни, и не более того. Легко переключают внимание при неудачах на другие сферы жизни. Реализация важнее в социальном плане.

- Нравится 1 или менее 1 ароматов - Низкая степень ценности – интимная сфера не особо нужна (отношения не актуальны).

Первый центр — это фундамент. Если он в дисбалансе, всё остальное будет держаться с трудом.

Любой из описанных сценариев, низкая ценность отношений – не про вину, или обвинения. Они сложились из детского опыта, семейных привычек, невысказанных правил, которые когда-то помогали выживать или не чувствовать боль. Чувство вины – деструктивно по своей природе, осознанность – первый ключ к балансу и гармонии.

А в следующей главе мы перейдём ко второму центру, где женщина даёт, а мужчина принимает, и посмотрим, как строится энергетический поток дальше.

Глава 6. Второй центр.

Свадхистана — второй чакральный центр — отвечает за удовольствие, сексуальность и притяжение (магнетизм). Здесь действует иная динамика, чем в первом центре: женщина отдаёт, а мужчина принимает.

Это уровень эмоций, сексуальности, лёгкости и вдохновения. Женщина даёт энергию жизни, чувственность, эмоциональный поток, наслаждение. Не важно, что она делает: готовит ли еду — со вкусом, занимается ли сексом — страстно, отдыхает ли вместе — в радость и удовольствие. Мужчина принимает и откликается, и усиливает женщину через внимание.

Если первый центр — это безопасность и опора, то второй — это желание быть ближе, эмоциональное и телесное напряжение, способность принимать энергию партнёра без сопротивления, творческое выражение себя через отношения.

Женская энергия и состояние

Женская энергия проявляется не через действие, а через состояние. Это тонкий, почти неуловимый импульс, который возникает изнутри: желание делиться настроением, способность наполнять пространство мягкостью, теплом и игрой. Отдавать можно только тогда, когда есть ресурс. Для мужчины важно принимать эмоцию женщины и не гасить её «логикой».

На этом уровне отношения становятся живыми и чувственными. Нарушение обмена проявляется как потеря притяжения (желания), дистанция, сексуальная фрустрация. На первый план выходят «животные ароматы»: амбровые (мужские) и мускусные (женские).

Если энергия первого центра слабая, во втором это отразится. В напряжённом состоянии (когда женщина не расслаблена) выработка феромонов снижается. Именно здесь появляются третьи лица в отношениях. Поэтому если в паре возник «третий», важно в первую очередь поработать с первым центром.

Легенда о богине Баубо

Есть легенда о богине Баубо, которую редко упоминают в традиционных книгах. Она не имела храмов, жрецов и подношений несмотря на то, что обладала силой возвращать жизнь там, где всё, казалось, застыло.

В мифе о Деметре, опечаленной похищением дочери, именно Баубо смогла пробудить её от безмолвного горя. И сделала это не словами, а телом: подняв свои одежды и обнажив лоно. Смех — неожиданный, лёгкий, почти шокирующий — разрушил скорбь. Этот жест был одновременно диким, комическим и священным. Так впервые в мифе женское тело показано не как объект, а как источник силы, движение которой оживляет и возвращает поток жизни.

Баубо — архетип второго центра, пространства чувственности, наслаждения и эмоционального потока. Это не про контроль или красивое выражение, а про присутствие. Женщина в контакте со своим телом становится проводником энергии: дыхание глубже, движения свободнее, тело легче наполняется теплом и желанием. Мужчина принимает этот поток, позволяя энергии наполнять его. Тогда между партнёрами возникает невидимая нить — поле, где отклик важнее усилия, где запах тела становится языком, а простое присутствие — ритуалом.

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.