

**БАРРИ ДЕВЕНПОРТ**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ОСОЗНАННЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ. 25 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ПАР, КОТОРЫЕ  
ПОМОГУТ ОБРЕСТИ НАСТОЯЩУЮ БЛИЗОСТЬ»



# ИСКУССТВО БЫТЬ

*вместе*

**20** диалогов для пар,  
которые сближают

Практика осознанности. Книги, которые помогут  
навести порядок в мыслях, чувствах и поступках

Барри Девенпорт

**Искусство быть вместе.  
20 диалогов для пар,  
которые сближают**

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

**Девенпорт Б.**

Искусство быть вместе. 20 диалогов для пар, которые сближают  
/ Б. Девенпорт — «Эксмо», 2015 — (Практика осознанности.  
Книги, которые помогут навести порядок в мыслях, чувствах и  
поступках)

ISBN 978-5-04-246383-9

Близость не возникает сама по себе. Ее создают – разговор за разговором. Это книга-практика для пар, которые хотят не просто сохранить отношения, а сделать их живыми, теплыми и по-настоящему близкими. В основе книги – 20 глубоких диалогов, каждый из которых помогает партнерам лучше понять друг друга, услышать истинные потребности и восстановить эмоциональную связь. Любовь, уважение, секс, деньги, границы, прошлые травмы, дети, кризисы, мечты – темы, о которых мы часто молчим, пока они не превращаются в конфликты. Эта книга мягко и бережно приглашает говорить о важном до того, как станет больно.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-246383-9

© Девенпорт Б., 2015

© Эксмо, 2015

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Барри Девенпорт**

## **Искусство быть вместе. 20 диалогов**

### **для пар, которые сближают**

Barrie Davenport

201 Relationship Questions: The Couple's Guide to Building Trust and Emotional Intimacy

Translated and published by Bombora Publishers/EKSMO Publishing House with permission from WEBNOSIS LLC. This translated work is based on 201 Relationship Questions: The Couple's Guide to Building Trust and Emotional Intimacy.

© 2015 Barrie Davenport. All Rights Reserved. WEBNOSIS LLC is not affiliated Bombora Publishers/ EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights LLC on behalf of WEBNOSIS LLC.

© Глазкова Т. Ю., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



## Введение

*Начало любви – позволить тем, кого мы любим, быть другими. А не подгонять их под соответствие нашим собственным образам. Иначе мы будем любить только свое собственное в них отражение.*

*Томас Мертон*

Задумайтесь на мгновение: с чего начались ваши любовные отношения? Было ли это, как пишет Мертон, желанием найти собственное отражение? Надеялись ли вы найти того единственного, кто дополнит вас и удовлетворит ваши потребности? А может быть, вы искали того, кто наконец-то сделает вас счастливым? Каковы были ваши ожидания от любви и от человека, который сейчас рядом с вами?

Чаще всего мы начинаем любовные отношения потому, что... мы влюбляемся. Нас волшебным образом тянет к этому прекрасному человеку, который кажется нам идеальным и одно присутствие которого заставляет нас таять от томного желания. Мы редко задумываемся о том, почему нас так влечет к нему. Найдя любовь, мы слишком блаженно счастливы, чтобы анализировать причины своей удачи. Однако за мощными, химически обусловленными чувствами влечения и любви стоят более приземленные желания – обрести эмоциональную близость, чувство защищенности и привязанности.

Еще не так давно романтический союз при удачном стечении обстоятельств неизбежно приводил к браку – договору, который гарантировал некоторую финансовую стабильность, респектабельность и, будем надеяться, потомство. Любовь и сексуальное влечение были опциональны. Сегодня большинство пар рассматривают брак как союз равных между собой людей, основанный на взаимной любви и уважении. Вместо того чтобы воспроизводить уникальные, основанные на гендере роли, как это было в союзах всего 50 лет назад, большинство современных браков строятся на гибком распределении обязанностей, дружеском партнерстве и сексуальном влечении. Эти изменившиеся взгляды на брак проложили путь к принятию добрачного сожительства и разнообразию жизненных моделей для всех любовных союзов.

Более того, брак как институт уже стал необязательным: все больше людей откладывают его или вообще предпочитают жить вместе без регистрации. Согласно данным Исследовательского центра Пью, средний возраст вступления в брак в начале 1980-х годов в США составлял 25 лет для мужчин и 22 года для женщин. Однако в 2011 году средний возраст для первого брака достиг рекордных 29 лет для мужчин и 27 лет для женщин. В отчете Пью также было установлено, что пары больше не чувствуют необходимости вступать в брак, чтобы стать родителями, а доступность других стилей жизни, таких как жизнь в одиночку или с партнером, способствует отсрочке брака. Большинство разведенных людей предпочитают избегать повторного брака. Лишь 29 % мужчин и женщин, уже состоявших в браке ранее, заявили, что готовы снова отправиться к алтарю.

Но какое отношение все эти статистические данные и меняющиеся взгляды на любовь и брак имеют к вашим серьезным отношениям? Важный вывод здесь заключается в том, что отношения в паре больше не определяются удобством и традиционными ролями. Женаты вы, живете вместе или просто встречаетесь – вы можете создать глубоко удовлетворяющую обоим связь, основанную на любви, сексуальном влечении, дружбе, близости и взаимном уважении. Пребывание в стабильных, близких отношениях действительно делает жизнь более полноценной. Согласно исследованию Корнеллского университета, люди, состоящие в таких отношениях, живут дольше, в целом счастливее и, как правило, накапливают больше богатства. Самые крепкие обязательства друг перед другом порождают наибольшее удовлетворение.

Но если близость и уважение в паре делают нас счастливыми, почему же отношения так часто бывают трудными и болезненными? Почему мы обижаем и принижаем того единственного человека, которого должны любить больше всех? Почему мы ссоримся с ним и дистанцируемся от него? Сейчас у нас больше свободы, чем когда-либо, чтобы наслаждаться здоровыми отношениями с партнером, но мы, кажется, не в состоянии перестать конфликтовать со своими возлюбленными. Тот самый человек, чей взгляд когда-то заставлял вас трепетать от страсти, теперь нажимает на все больные точки и сводит с ума.

Мне кажется ироничным, что мы проходим многочасовое обучение, чтобы водить машину, и сидим много лет за партой, чтобы получить диплом и приобрести профессию, но когда дело доходит до самой важной части нашей жизни – наших любовных отношений, – не предполагается и не требуется никакой подготовки. Никто не учит нас, как быть хорошим партнером, как сохранять душевную близость и как мудро разрешать разногласия. Мы слепо ныряем в отношения, как глупцы, уверенные, что любовь победит все.

## **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.