

БАРРИ ДЕВЕНПОРТ

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



ИСКУССТВО БЫТЬ

вместе

20 диалогов для пар,
которые сближают

Барри Девенпорт
Искусство быть вместе.
20 диалогов для пар,
которые сближают
Серия «Практика осознанности. Книги,
которые помогут навести порядок
в мыслях, чувствах и поступках»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73897847

*Барри Девенпорт “Искусство быть вместе. 20 диалогов для пар, которые сближают”: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-246383-9*

Аннотация

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.

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 заставляяет 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 предпочи-

тают 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.