

ЯЗЫК БЛИЗОСТИ

Авторский метод
Натальи Анохиной

Книга о разговорах,
которых не хватает
каждой паре

Феномен Шахерезады

Наталья Анохина

**Язык близости. Книга
о разговорах, которых
не хватает каждой паре**

«Автор»

2026

Анохина Н.

Язык близости. Книга о разговорах, которых не хватает каждой паре / Н. Анохина — «Автор», 2026

Вы любите своего партнера, но все чаще замечаете, что ваши разговоры сводятся к быту, прикосновения становятся реже, а вечера проходят в тишине? Многие пары в этот момент решают, что любовь закончилась, хотя на самом деле они просто перестали разговаривать друг с другом по-настоящему. Наталья Анохина, автор метода «Язык близости», психолог и консультант в сфере сексуальных отношений, убеждена: навык общения не дается человеку при рождении. Нас не учат говорить о желаниях, страхах, боли и удовольствии, и именно поэтому так много пар годами живут рядом, не решаясь сказать друг другу то, что действительно чувствуют. Но умение разговаривать можно развить. Эта книга проведет вас через все этапы создания близости и научит разговаривать так, чтобы между вами рождалось доверие, уважение и желание. Если вы готовы попробовать разговаривать с любимым человеком иначе, эта книга станет вашим проводником на пути к отношениям, в которых обоим хочется быть собой.

© Анохина Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Посвящение	7
ЧАСТЬ I. ФИЛОСОФИЯ МЕТОДА	8
Глава 1. От автора. Как я пришла к этому методу	8
Глава 2. Медовый месяц закончился. Что делать дальше?	10
Создаваемая близость	10
Человек, которого я знаю. Или думаю, что знаю	11
Я продолжаю тебя видеть	11
Глава 3. Чем этот метод отличается от других	13
Глава 4. Почему мы начинаем с сексуальности	15
Три великие темы человеческой жизни	15
ЧАСТЬ II. КАК УСТРОЕНА БЛИЗОСТЬ	16
Глава 5. Что такое «Язык близости»	16
Определение метода	16
Почему именно «язык»	16
Почему именно «близость»	16
Что изучает метод	17
Главная гипотеза метода	17
Цель метода	17
Глава 6. Уровни близости: от контакта до интимности	18
Первый уровень. Контакт	18
Второй уровень. Интерес	18
Третий уровень. Доверие	18
Четвертый уровень. Близость	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Анохина

Язык близости. Книга о разговорах, которых не хватает каждой паре

Введение

Вы когда-нибудь чувствовали себя одиноко рядом с любимым человеком, не понимая, почему так происходит?

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы любите своего партнера, но чувствуете, что между вами что-то изменилось. Возможно, вы давно вместе и заметили, что разговоры стали короче, прикосновения реже, а вечера все чаще проходят в тишине, которую уже не хочется нарушать. Или вы только начинаете отношения и боитесь повторить ошибки прошлого, когда близость постепенно угасала, а вы не понимали, почему это происходит. А может быть, вы пережили измену, расставание или просто устали от ощущения, что рядом с вами живет человек, которого вы больше не узнаете. Что бы ни привело вас к этой книге, **вы не одиноки в своей боли**, и я знаю это не понаслышке.

Я тоже когда-то задавала себе вопрос, на который не могла найти ответа. Я была хорошей женой, заботливой и верной, и все же однажды узнала об измене мужа. Тогда мне казалось, что мир рухнул, и самым мучительным был даже не сам факт предательства, а невозможность понять, почему это произошло и чего я не знала о человеке, с которым прожила столько лет. Этот вопрос заставил меня искать ответы, и я нашла их там, где меньше всего ожидала.

Мое первое образование было связано с логопедией, и я работала в школьных, дошкольных и медицинских учреждениях, где изучала семейную и детскую психологию, но это было не то знание, которое могло помочь мне разобраться в том, что происходило в моей собственной жизни. В 2019 году я получила образование практического психолога и начала проводить первые группы курса «Как говорить о сексе в паре», а затем прошла переподготовку в двух институтах по направлению «Консультант в сфере сексуальных отношений». Но ни в одном из этих учебных заведений не давали того, что мне было действительно нужно, потому что нигде не учили, как создавать пространство, в котором становится возможным откровенный разговор, способный созидать отношения. Именно поэтому мне пришлось искать этот путь самостоятельно.

За годы работы я выслушала тысячи откровенных мужских разговоров, получила образование в психологии и консультировании в сфере сексуальных отношений, прошла через второй брак, который оказался совсем другим, и постепенно собрала то, что сегодня называется методом «**Язык близости**».

Главная мысль, которую я хочу донести до вас с первых страниц, заключается в том, что **навык общения не дается человеку при рождении**. Нас не учат разговаривать о самом важном, о том, что касается желаний, страхов, боли и удовольствия, и именно поэтому многие пары годами живут рядом, не решаясь сказать друг другу то, что действительно чувствуют. Но умение разговаривать можно развить, и когда вы начинаете говорить иначе, когда каждая мысль и каждое сказанное слово запускает движение энергии между вами, все начинает меняться. Отношения перестают быть застывшей данностью и становятся живым процессом, в котором вы можете участвовать осознанно.

Эта книга проведет вас через все этапы создания близости и научит вас не просто говорить, а разговаривать так, чтобы между вами рождалось доверие, уважение и желание. Вы узнаете, как устроена близость, какие уровни она проходит, почему безопас-

ность важнее откровенности, как открывать свой внутренний мир, не прячась за обвинениями, как исследовать партнера без догадок и предположений, как говорить о границах, не разрушая отношения, и как завершать трудные разговоры так, чтобы после них хотелось возвращаться друг к другу. Мы поговорим о чувственном интеллекте и эротическом мышлении, о фантазиях и о том, как вернуть в отношения интерес и новизну, не меняя партнера, и о том, как сексуальность становится дверью к более глубокому пониманию себя и другого человека.

Я предлагаю вам не просто прочитать эту книгу, а пройти вместе со мной путь, в конце которого вы сможете честно говорить о своих желаниях, слышать партнера без защиты, спокойно говорить «нет» и ценить настоящее «да», и создавать ту близость, которую невозможно получить в готовом виде, потому что она рождается в разговоре. Ответственность за результат лежит на нас обоих: я даю вам инструмент и показываю, как он работает, а вы применяете его в своей жизни, шаг за шагом, день за днем. Если вы готовы начать, если вы готовы попробовать говорить иначе, эта книга станет вашим проводником и опорой, и я буду рядом на каждой странице.

Посвящение

Мише

Эта книга — в благодарность тебе за любовь, которая есть в моей жизни. За возможность узнать, что значит любить человека и быть любимой, что значит проживать близость не как красивое слово, а как часть своей жизни.

Тебя уже нет рядом, но любовь не исчезла вместе с тобой. Во многом именно благодаря нашей истории я знаю то, о чем пишу в этой книге: любовь может быть глубокой, живой и чувственной. Она может взрослеть вместе с людьми. Она может становиться другой, не становясь от этого меньше.

Я знаю, как важно иметь человека, к которому хочется возвращаться, с которым хочется разговаривать, смеяться, которому хочется рассказывать, что происходит внутри тебя, которого продолжаешь замечать, узнавать, касаться, любить.

Эта книга — о близости. И часть ее — о нас.

ЧАСТЬ I. ФИЛОСОФИЯ МЕТОДА

Глава 1. От автора. Как я пришла к этому методу

В моей семье не было принято откровенно разговаривать, поэтому мне негде было этому научиться. Перед глазами не было примера того, как два близких человека говорят друг с другом о желаниях, сексуальности, страхах, обидах, удовольствии — о том, о чем говорить особенно трудно. Я думала, что любовь — это когда все понятно без слов.

Во время беременности я узнала об измене мужа, и мой мир рухнул. В голове был один вопрос: **почему?** Я была хорошей женой. Доброй, заботливой, верной, красивой. Чего я не знала? Что знают и умеют женщины, рядом с которыми мужчина остается? Что происходит между людьми, которые прожили вместе много лет и по-прежнему хотят возвращаться друг к другу? Почему в одних отношениях люди постепенно становятся чужими, а в других спустя годы между ними остается любовь, интерес, желание и ощущение «**это мой человек**»?

Я не знала ответа. И стала его искать.

За этим ответом спустя 5 лет я приехала в Москву. Высшее образование у меня уже было. Я устроилась работать оператором в телефонную компанию, оказывающую услуги взрослым абонентам, и там впервые оказалась в совершенно необычной для меня среде — в мире откровенного общения по телефону.

Именно тогда я впервые стала слышать от мужчин то, о чем они редко говорят в обычной жизни: как они выбирают женщину, что для них важно в отношениях, чего они боятся, что заставляет их отдаляться, о чем они фантазируют, что не могут сказать своим женам и любимым, какими хотят быть рядом с женщиной, что для них значит секс, что значит принятие, что значит восхищение, что значит возможность быть собой.

Я спрашивала. Слушала. Снова спрашивала. За три года этой работы набрались тысячи откровенных разговоров и огромное количество часов узнавания мужского мира. Это не было исследованием в научном смысле слова. Я не проводила диагностику, не формировала выборку и не собирала статистику. Это был другой опыт. **Живые мужчины доверяли мне то, о чем им было трудно говорить с близкими людьми.** И я слушала.

Иногда я задавала мужчинам очень простой вопрос:

— Представьте женщину, которая нравится вам на десять из десяти. И вдруг она говорит: «Я не хочу готовить». Сколько баллов она потеряет?

Ответы различались, но смысл часто был примерно один:

— Ну, немного. Я все равно хочу быть с ней.

Тогда я продолжала:

— А если она совсем не хочет работать?

Снова:

— Неприятно, возможно, но если она мне действительно нравится, будем разбираться.

Затем я задавала третий вопрос:

— А если она скажет, что вообще не хочет сексуальной близости?

И разговор менялся. Для многих мужчин это было уже не маленьким недостатком женщины, а вопросом самих отношений.

Я не привожу этот пример как статистику и не утверждаю, что все мужчины думают одинаково. Для меня важным оказалось другое. Я вдруг поняла, насколько мало мы знаем о мире человека, который находится рядом с нами. И насколько легко мы можем годами жить рядом с партнером, предполагая, что знаем, что для него важно, при этом ни разу по-настоящему его об этом не спросить.

Я продолжала учиться разговаривать, а позже уже сама обучала женщин на этой линии откровенного общения. Вскоре в моей жизни случился второй брак, и он оказался совсем другим. Мы с Мишей любили друг друга, между нами было много близости, разговора, тепла, интереса, чувственности.

Сегодня Миши уже нет, но любовь, которую я прожила рядом с ним, осталась частью меня. Именно поэтому я не хочу писать книгу о том, как «удержать мужчину». Мне гораздо важнее другой вопрос: **как двум людям не потерять друг друга, когда закончился медовый месяц?** Ведь медовый месяц заканчивается у любой пары.

В начале отношений многое происходит почти без наших усилий. Нам интересно друг с другом просто потому, что другой человек еще неизвестен. Мы ждем сообщения, думаем о встрече, хотим прикоснуться, рассматриваем, фантазируем, предвкушаем. А потом отношения становятся устойчивее. Мы уже знаем, как человек пьет кофе, как спит, как сердится, что скажет, что закажет в ресторане, как прикоснется. Новизны становится меньше, и именно здесь встает вопрос, о котором почему-то говорят гораздо реже: **что делать с любовью дальше?**

В 2019 году я получила образование в психологии и консультировании в сфере сексуальных отношений и обнаружила странную вещь. Нас много учат понимать человека, учат теориям, диагностике, кризисам, конфликтам, анализу травматического опыта, но мне нигде не дали простого ответа на вопрос, который интересовал меня много лет: **как именно разговаривать с любимым человеком о самом уязвимом?**

Совет психологов «Вам нужно поговорить» звучит разумно, но для огромного количества пар именно на этом месте все и заканчивается. Поговорить — как? С чего начать? Что сказать мужчине, который привык молчать? Как рассказать о сексуальном желании и не превратить его в претензию? Как спросить о фантазии и не устроить допрос? Как сказать «мне хочется по-другому», чтобы человек не услышал: «ты плохой любовник»? Как услышать ответ, который тебе не нравится? Как сказать «нет» и остаться близкими? Как говорить о том, о чем раньше в этой семье вообще никто не говорил?

Мне становилось все яснее: **людям недостаточно сказать, что им нужно разговаривать. Им нужен язык, на котором такой разговор становится возможным.**

Так постепенно начал рождаться мой метод «Язык близости».

Большинство людей уверены, что отношения разрушают измены, отсутствие секса, деньги или бытовые конфликты, но моя многолетняя практика показывает другое.

Отношения начинают разрушаться значительно раньше — в тот момент, когда люди перестают говорить друг с другом по-настоящему. Сначала становится неловко говорить о желаниях. Потом — о чувствах. Потом — о сексе. Потом — о деньгах. Потом — о страхах. А однажды люди понимают, что рядом живет почти незнакомый человек. Именно поэтому в центре моего метода находится на самом деле не сексуальность. В центре находится **разговор**.

Поэтому мой метод — это метод построения близости через разговор. Я создавала этот метод для себя, но пишу эту книгу для вас — чтобы вы не ждали, пока в отношениях станет слишком поздно. Чтобы, когда слова закончатся, вы могли найти собственный, новый язык. Язык близости.

Глава 2. Медовый месяц закончился. Что делать дальше?

Это происходит не в один день. Никто не просыпается утром со словами: «Все. Наш медовый месяц официально завершен». Скорее, однажды мы замечаем, что отношения изменились. Раньше достаточно было одного взгляда, чтобы внутри что-то происходило. Теперь же нужно переключиться с работы, закончить дела, ответить детям, убрать телефон или просто перестать думать о завтрашнем дне. Иногда еще и вспомнить, когда мы в последний раз просто сидели рядом и разговаривали не о покупках, ремонте, работе и расписании, а о нас самих, наших планах и мечтах.

В этот момент человек может испугаться:

«Что с нами произошло?»

«Я его больше не люблю?»

«Она меня больше не хочет?»

«Почему раньше все происходило само, а теперь нет?»

«Неужели мы стали просто родственниками?»

Здесь очень легко совершить ошибку — начать сравнивать зрелые отношения с их началом и считать любое различие доказательством того, что любовь закончилась. Но начало отношений и длительные отношения существуют в разных условиях. В начале многое делает за нас **новизна**, а позже часть этой работы приходится делать нам самим. И это не приговор отношениям, а их следующий этап. Этап взросления отношений.

Мне хочется, чтобы вы увидели одну простую вещь. Когда медовый месяц заканчивается, перед парой появляется выбор: можно ждать, когда желание снова возникнет само, или когда партнер неожиданно станет интереснее, или когда появится настроение, случится отпуск, дети вырастут, закончится ремонт, станет меньше работы; а можно постепенно научиться **создавать пространство, в котором мы снова замечаем друг друга**.

Не изображать первые месяцы знакомства и не заставлять себя хотеть, а возвращать в отношения то, из чего близость вообще складывается:

- интерес;
- внимание;
- самораскрытие;
- любопытство;
- чувственность;
- восхищение;
- воображение;
- право быть разными;
- способность говорить о желаниях;
- способность слышать ответ;
- удовольствие быть рядом.

Именно об этом моя книга. Не о том, как заставить любовь длиться вечно, и не о том, как удержать человека любой ценой, а о том, **что мы сами можем делать с отношениями после того, как они перестали происходить с нами автоматически**.

Создаваемая близость

Мы привыкли думать о близости как о чем-то, что либо есть между людьми, либо нет: «мы близки», «мы отделились», «между нами уже не то». Но близость — не предмет, который однажды появляется в отношениях и остается там навсегда. Она меняется. Иногда мы приближаемся друг к другу, а иногда отдаляемся. Иногда можем прожить рядом несколько недель,

обсуждая огромное количество вещей, — и почти ни разу по-настоящему не встретиться, а иногда один короткий разговор возвращает ощущение: **«Вот ты. Я снова тебя вижу».**

Близость никогда не рождается от одного большого и серьезного разговора, она рождается **из множества маленьких разговоров, наполненных уязвимостью и чувственностью.** Из момента, когда я не просто спрашиваю «Как дела?», а действительно хочу услышать ответ. Из признания: «Я сегодня скучала по тебе». Из возможности сказать: «Мне сейчас неприятно», — и не терпеть ради красивого вечера. Из взгляда, прикосновения, из вопроса, на который я заранее не придумала за тебя ответ, из моей готовности показать тебе себя и твоей возможности однажды сделать то же самое.

Именно такую близость я называю **создаваемой.** Она не возникает по приказу, но мы можем создавать условия, в которых у нее становится больше возможностей появляться между нами.

Человек, которого я знаю. Или думаю, что знаю

Есть одна фраза, которую я много раз слышала от людей, проживших вместе много лет: — Да что я могу у него спросить? Я его насквозь вижу и знаю, что он скажет.

И каждый раз мне хочется улыбнуться. Правда? С одной стороны, мы действительно многое знаем о человеке, с которым живем. Какой кофе он пьет, что его раздражает, как он ведет себя, когда устал, что будет искать в холодильнике поздно вечером. Но это знание привычек, а человек гораздо больше своих привычек.

Знаете ли вы, что ему сегодня особенно нравится в вас? Что он иногда вспоминает о вашей близости? На что смотрит, когда вы этого не замечаете? Что хотел бы сказать, но пока не нашел слов?

И здесь обнаруживается удивительная вещь: можно прожить вместе двадцать лет и однажды услышать от любимого человека что-то совершенно новое. Не потому, что он это скрывал — возможно, вы просто никогда об этом не разговаривали. Мне очень нравится эта возможность длительных отношений.

Человек рядом со мной не заканчивается. Я могу знать его много лет — и продолжать узнавать. Он меняется. Я меняюсь. То, что нравилось нам десять лет назад, может перестать быть важным. А то, чего мы тогда даже не замечали, вдруг становится ценным. Поэтому одна из самых опасных вещей для близости — не привычка сама по себе, а уверенность: **«Я уже всё о тебе знаю».** После нее исчезает любопытство, и мы постепенно перестаем задавать вопросы, на которые действительно не знаем ответа.

Я продолжаю тебя видеть

Однажды мы с приятелем гуляли по набережной. Навстречу бежали мальчишки с футбольным мячом. Мяч полетел в нашу сторону, и мой спутник каким-то красивым футбольным приемом отбил его обратно. Это длилось всего несколько секунд, но я увидела, как изменилось его тело. В нем появилось движение и азарт. На мгновение приятель стал похож на мальчишку — свободного, играющего, довольного собой. И я любовалась им. Не потому, что произошло что-то невероятное, просто в эту секунду я увидела знакомого человека **не привычным взглядом.**

Мне кажется, в длительных отношениях это особенно важно. Мы смотрим друг на друга каждый день, но смотреть и видеть — не одно и то же. Можно заметить новую рубашку и не заметить мужчину в ней. Можно увидеть жену утром на кухне и не обратить внимания на то, как красиво она собирает волосы. А можно вдруг остановиться взглядом и — что еще важнее — не оставить это мгновение только себе.

Например, тем вечером я сказала приятелю:

— Знаешь, когда ты сегодня отбил мальчишкам мяч, я любовалась тобой. Мне понравилось, как ты двигался. Ты был такой озорной, живой. Я смотрела на тебя и улыбалась.

В этой фразе нет просьбы или скрытого требования. Я просто дала человеку возможность узнать: **«Сегодня я увидела тебя таким. И ты мне понравился»**. Иногда это гораздо интимнее, чем привычное «я тебя люблю», потому что любовь становится конкретной и живой. С сегодняшней.

Именно здесь рождается главный вопрос всей книги. Мы удивительно быстро сообщаем друг другу о том, что нам не понравилось. Если человек опоздал — он узнает. Забыл — узнает. Что-то не сделал — скорее всего, тоже узнает. А хорошее очень часто остается внутри нас. Я посмотрела на него и подумала «какой красивый!», но промолчала. Он утром обнял меня, и мне не хотелось отпускать его, но я снова промолчала. Мне понравился его запах — промолчала.

Мы можем годами быть уверены: «Он же знает, что я его люблю». Знает. Но знает ли он, **как именно я его люблю сегодня?**

Речь делает то, что невозможно сделать одним чувством: она позволяет другому человеку заглянуть внутрь моего переживания. Например, вместо простого «я скучала» можно сказать: «Ты сегодня так быстро ушел на работу, и я поняла, что мне хотелось задержать тебя в объятиях. Жду твоего возвращения, чтобы прижаться, подышать тобой, поцеловать. Это делает меня счастливой». В такой фразе уже есть вы, ваше тело, ваше желание, ваша нежность. И мужчина получает не формальное сообщение о любви, а возможность **увидеть, что происходит с женщиной рядом с ним**.

Для меня это и есть начало языка близости — научиться делать свой внутренний мир немного более видимым для человека, которого любишь.

Прочитав эту книгу, вы научитесь не просто говорить, вы научитесь создавать близость. Близость, которая не зависит от того, сколько лет вы вместе, и которая не исчезает, когда заканчивается медовый месяц. Потому что настоящая близость рождается не в момент идеального секса, не в день свадьбы и не после рождения детей. Она рождается в тот момент, когда два человека перестают бояться говорить о том, что действительно чувствуют. Именно поэтому разговор становится главным инструментом любви.

Разговор — это топливо для отношений. А близость — его естественный результат.

Глава 3. Чем этот метод отличается от других

Сегодня существует множество подходов, посвященных отношениям, сексуальности и личностному развитию. Одни учат техникам общения, другие помогают разобраться с травматичным опытом, третьи предлагают готовые модели поведения, советы или правила построения отношений.

Авторский метод «Язык близости» основан на другом взгляде. Его задача — не научить человека правильно разговаривать, а создать условия, в которых настоящий разговор становится возможным. Главное отличие метода заключается в том, что он рассматривает разговор как пространство, в котором рождается близость. В центре метода находится человек, его внутренний мир и способность безопасно открываться другому.

Еще одна особенность метода заключается в выборе точки входа. Большинство подходов начинают работу с проблемы: травмы, конфликтов, боли, ошибок прошлого или поиска причин происходящего. Метод «Язык близости» начинает путь с исследования сексуальности. И не потому, что сексуальность важнее других сфер жизни, а потому, что именно в ней наиболее ярко проявляются наши убеждения, стыд, чувство вины, страх быть отвергнутым, способность доверять, получать удовольствие, говорить о своих желаниях и уважать собственные границы. Изменения, которые начинаются в этой сфере, постепенно распространяются на отношения, семью, профессиональную жизнь, самооценку и способность строить глубокие человеческие связи.

Метод также отличается тем, что не рассматривает человека как проблему, требующую исправления. В его основе лежит исследовательская позиция. Нет вопроса: «Что с вами не так?» Есть вопрос: «Как вы научились жить именно так?» Это позволяет отказаться от оценки и перейти к пониманию.

Одна из главных идей моего метода заключается в том, что человеку не нужно становиться другим. Ему нужно лучше узнать себя. Я не рассматриваю человека как набор проблем, не ищу в нем поломки, не ставлю диагноз личности, я создаю пространство, в котором человек начинает слышать себя. Именно поэтому в моем методе нет борьбы с собой, есть исследование. Нет стыда, есть понимание. Нет принуждения, есть выбор. Нет правильных желаний, есть собственные желания. Изменения происходят не потому, что человек заставляет себя быть другим, они происходят потому, что он впервые разрешает себе быть настоящим.

Большинство людей считают разговор способом передачи информации. Я рассматриваю этот процесс иначе. Разговор — это психологическое пространство, в котором человек может впервые безопасно встретиться с собой и быть увиденным другим человеком без страха осуждения. Когда появляется такая возможность, постепенно снижается внутреннее напряжение, уходит стыд, ослабевает чувство вины, становятся заметнее собственные желания, появляется способность говорить о сложном, возвращается доверие.

Мой метод не учит быть удобными или манипулировать, он не предлагает универсальных рецептов. Он основан на уважении к себе, партнеру, различиям и свободе выбора — праву сказать «да» и «нет». Настоящая близость невозможна без свободы, а откровенность — без психологической безопасности. Поэтому работа строится не вокруг давления или интерпретаций, а вокруг создания пространства для разговора без страха осуждения.

Отличительная особенность метода — сочетание философии и технологии. С одной стороны, это определенный взгляд на человека, близость и разговор. С другой — конкретная система работы: этапы разговора, алгоритмы, диагностика, упражнения и стандарты для специалистов. Благодаря этому «Язык близости» можно передавать, изучать и применять, сохраняя целостность. Это целостная система, где разговор становится главным инструментом постро-

ения доверия, близости и зрелых отношений. В центре внимания оказывается качество человеческого контакта.

Метод не дает готовых ответов. Он помогает научиться задавать себе и другому такие вопросы, после которых ответы рождаются естественно.

Так разговор становится инструментом личностных изменений.

Глава 4. Почему мы начинаем с сексуальности

Меня часто спрашивают, почему работа начинается именно с сексуальности. Ответ прост: потому что сексуальность — одна из самых честных частей человеческой жизни. Сексуальность невозможно отделить от личности. То, как человек проживает свою сексуальность, отражает то, как он проживает всю свою жизнь. Если женщине трудно сказать: «Мне нравится вот так», — с большой вероятностью ей трудно сказать начальнику: «Я достойна большей зарплаты». Если она боится попросить мужчину о ласке, ей часто трудно попросить помощи у близких. Если ей стыдно говорить о своих фантазиях, ей, возможно, стыдно говорить и о своих мечтах. Сексуальность никогда не существует отдельно, она отражает способ, которым человек живет.

Сексуальность в моем методе — не цель, она становится дверью, через которую человек начинает знакомиться с собой. И когда мы начинаем открывать эту дверь, за ней обнаруживается не только сексуальность. За ней — вся жизнь.

Женщина исторически привыкла молчать именно о своей сексуальности. Ей разрешали заботиться, рожать, работать, терпеть, но очень редко учили задавать себе вопросы:

Чего я хочу?

Что приносит мне удовольствие?

Что возбуждает мой интерес к жизни?

Именно поэтому, когда женщина впервые честно отвечает на эти вопросы, изменения происходят далеко за пределами спальни. Она начинает:

- легче просить;
- спокойнее говорить «нет»;
- лучше понимать свои потребности;
- меньше зависеть от чужого одобрения;
- увереннее говорить о деньгах;
- не стыдиться своих желаний.

И получается удивительный эффект: мы вроде бы говорим о сексуальности, а меняется вся жизнь.

Три великие темы человеческой жизни

Однако за этой дверью нас ждет не только знакомство с собой. Открывая сексуальность как точку входа, мы неизбежно выходим к трем большим темам, к которым приводят практически все глубокие разговоры: секс, деньги, смерть. Это три большие человеческие территории, где проявляется наша зрелость.

Секс учит получать. Получать удовольствие, любовь, прикосновения, заботу, разрешение быть собой.

Деньги учат обмену: отдавать, принимать, ценить себя, признавать собственную значимость.

Смерть учит отпускать, прощаться, принимать неизбежность изменений, любить, понимая ценность времени.

Через способность получать, отдавать и отпускать человек постепенно учится жить полной жизнью. А между этими тремя процессами и проходит вся человеческая жизнь.

Так сексуальность, начавшись как точка входа, приводит нас к пониманию себя, к умению проходить через три главных вопроса жизни и к способности делиться этим с другим человеком. Именно поэтому в «Языке близости» мы начинаем с сексуальности. Но никогда на ней не заканчиваем.

ЧАСТЬ II. КАК УСТРОЕНА БЛИЗОСТЬ

Глава 5. Что такое «Язык близости»

В предыдущей части мы говорили о философии метода, теперь наступает время ответить на главный вопрос: что же представляет собой «Язык близости» как метод?

Определение метода

«Язык близости» — это авторский метод исследования, развития и восстановления человеческой близости через осознанный разговор. В основе метода лежит представление о том, что качество отношений определяется не количеством совместно проведенного времени, не совпадением взглядов и даже не силой чувств, а способностью людей создавать безопасный диалог, в котором возможно быть собой.

Предметом метода является **близость**, возникающая между людьми в процессе честного, уважительного и безопасного разговора.

Ключевая формула метода: **разговаривать так, чтобы рождалась близость.**

Почему именно «язык»

Любые отношения существуют внутри языка. Именно словами человек рассказывает о своих желаниях, просит, отказывает, выражает благодарность, обозначает границы, признается в любви. Мы привыкли считать, что язык нужен для передачи мыслей, но метод «Язык близости» рассматривает язык значительно шире.

Каждое слово несет не только смысл, оно передает эмоциональное состояние человека, уровень доверия, степень открытости, готовность быть уязвимым и способность выдерживать контакт с другим человеком. Так язык становится инструментом построения отношений.

Почему именно «близость»

В большинстве подходов целью отношений считается любовь. В моем авторском методе «Язык близости» центральным понятием становится именно близость. Любовь невозможно создать усилием воли, ведь невозможно приказать себе любить, но возможно постепенно создавать условия, в которых близость становится естественным результатом общения.

Близость рождается тогда, когда человек чувствует себя увиденным, услышанным, принятым, когда он может говорить без страха быть осужденным или отвергнутым. Поэтому близость рассматривается не как чувство, а как процесс. Процесс постепенного сокращения эмоциональной дистанции между двумя людьми.

В рамках метода близость определяется как состояние взаимного психологического присутствия, в котором два человека способны:

- видеть друг друга без попытки изменить;
- говорить о своих чувствах без страха;
- проявлять любопытство вместо обвинений;
- уважать различия;
- оставаться в контакте даже во время сложных разговоров.

Близость не означает отсутствие конфликтов. Она означает способность проходить через конфликты, не разрушая отношения.

Что изучает метод

Авторский метод исследует закономерности возникновения, сохранения и восстановления близости между людьми. Предметом исследования внутри отношений становятся:

- способность говорить о желаниях;
- способность слышать другого;
- формирование доверия;
- эмоциональная безопасность;
- границы;
- стыд;
- вина;
- удовольствие;
- способы проживания сексуальности;
- отношение к деньгам;
- отношение к потерям;
- влияние разговора на качество отношений.

Метод рассматривает все эти явления как взаимосвязанные элементы единой системы. Изменение одного элемента постепенно влияет на всю систему отношений.

Главная гипотеза метода

В основе авторского метода лежит следующая гипотеза: чем выше уровень безопасного разговора между людьми, тем выше уровень доверия, эмоциональной близости и удовлетворенности отношениями. И наоборот: когда разговор исчезает или становится небезопасным, эмоциональная дистанция начинает увеличиваться независимо от силы любви, продолжительности отношений или совместного опыта.

Именно поэтому главным инструментом метода становится разговор. Но не любой разговор, а тот, который строится на уважении, любопытстве, самораскрытии и психологической безопасности.

Цель метода

Цель авторского метода «Язык близости» — научить человека создавать пространство разговора, в котором рождается близость. Не убеждать, не воспитывать, не исправлять, не побеждать, а встречаться — с собой, с другим человеком, с самой жизнью.

И теперь, когда мы определились, что такое «Язык близости», наступает время разобраться, на каких фундаментальных принципах строится его работа.

Глава 6. Уровни близости: от контакта до интимности

Авторский метод «Язык близости» рассматривает близость не как состояние «есть» или «нет». Близость развивается постепенно. Она становится глубже по мере того, как люди открывают друг другу свой внутренний мир и получают опыт безопасного разговора. Поэтому можно говорить о разных уровнях близости. Каждый следующий уровень включает предыдущий, но требует большей степени доверия, открытости и взаимности.

Первый уровень. Контакт

Это уровень присутствия. Люди замечают друг друга, обмениваются приветствиями, поддерживают короткий разговор, проявляют вежливость и внимание. На этом уровне еще нет глубокого личного содержания. Главная задача — почувствовать, что другой человек открыт к взаимодействию.

Пример: разговор с соседом, кассиром, новым коллегой или человеком, с которым вы только познакомились.

Контакт — это начало, но это еще не близость.

Второй уровень. Интерес

На этом уровне люди начинают проявлять взаимное любопытство. Они задают вопросы, запоминают ответы, возвращаются к темам, которые важны друг для друга. Разговор перестает быть формальным. Появляется желание узнать человека, а не просто обменяться информацией.

Пример: «Ты говорил, что сегодня проходил собеседование. Как все прошло?»

Такой вопрос показывает, что человек был услышан и важен. Интерес становится приглашением к дальнейшему общению.

Третий уровень. Доверие

Доверие появляется тогда, когда человек начинает говорить о том, что обычно скрывает. Я называю это «самораскрытие». Человек делится своими переживаниями, сомнениями, страхами, надеждами и получает опыт уважительного отношения к своей уязвимости. На этом уровне разговор перестает быть обменом фактами, он становится встречей внутренних миров.

Пример: «Я редко кому об этом рассказываю и сейчас чувствую сильную неуверенность».

Если такой разговор встречает принятие, доверие укрепляется.

Четвертый уровень. Близость

Близость возникает тогда, когда самораскрытие становится взаимным. Оба человека могут быть собой, им не нужно играть роли. Они способны говорить не только о радости, но и о боли, не только соглашаться, но и спокойно обсуждать различия. Близость не означает отсутствие конфликтов, она означает, что отношения выдерживают искренний разговор.

Пример: партнеры могут обсуждать сложные темы — деньги, сексуальность, страхи, планы на будущее, — не разрушая отношения, а укрепляя их.

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.