

ДНЕВНИК ЖЕЛАНИЙ



от Ульяны Солнечной

МЕЧТАЙ.
ПЛАНИРУЙ.
СОЗДАВАЙ
СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ.



ПСИХОЛОГИЯ
И
САМОРАЗВИТИЕ



Uliana Sunny

Дневник желаний от Ульяны Солнечной

<https://litres.ru/74647068>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если вы лежите рядом с любимым человеком и ощущаете пустоту, словно между вами невидимая стена, сотканная из невысказанных слов, подавленных чувств и страха быть отвергнутой

Если он тоскует по вам, находясь рядом, чувствуя ваше физическое присутствие, но не ощущая эмоциональной связи, той искры, которая когда-то зажгла ваши отношения

Если расстояние между вами кажется бесконечным, несмотря на то, что вы находитесь в одной комнате, и вы оба чувствуете это отчуждение, но не знаете, как его преодолеть

Это состояние поддаётся изменениям.

Тело умеет закрываться, словно панцирь, защищая нас от предполагаемой угрозы или перегрузки, от того, что когда-то причинило боль или могло её причинить. Это его естественная реакция на стресс, на травму, на хроническое напряжение.

Тело умеет открываться снова, когда чувствует безопасность и поддержку, когда ему показывают, что мир не так страшен,

а близость не равносильна уязвимости. Это процесс, который можно запустить и поддерживать.

Содержание

Дневник желаний от Ульяны Солнечной	5
Из моего дневника: Мое тело закрылось...	6
Почему тело закрывается?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Uliana Sunny

Дневник желаний от Ульяны Солнечной

Дневник желаний от Ульяны Солнечной

Практическое руководство для женщин, которые любят своего мужчину, но больше не чувствуют себя рядом с ним. Как вернуть себе способность любить, чувствовать и быть рядом?

Структура:

Почему тело закрывается

Как стресс крадёт желание, лёгкость и близость

Признаки жизни в режиме выживания

Почему проблема не всегда в отношениях?

Возвращение чувства безопасности

Практики на 5–15 минут

Отношения после восстановления себя

Из моего дневника: Мое тело закрылось...

Однажды утром мой муж потянулся ко мне, чтобы поцеловать. По-настоящему, глубоко, как когда-то, когда каждый поцелуй был обещанием, а каждое прикосновение – мостом между нами. Я почувствовала его тепло, его намерение ещё до того, как его губы коснулись моих. И я снова отвернула голову. Движение вышло привычным, почти автоматическим, словно моё тело само приняло решение о защите, прежде чем сознание успело отреагировать. Это был рефлекс, отточенный сотнями подобных моментов, немой отказ, который я не успела ни обдумать, ни остановить.

А потом я увидела его лицо. Солнечный свет из окна падал на его профиль, подчёркивая каждую морщинку, каждую тень. Он ничего произносить не стал. Не было ни упрёка, ни гнева, ни даже вопроса. В его глазах мелькнула не столько обида, сколько глубокая, почти физическая усталость. Усталость человека, который слишком долго стукался в закрытую дверь. Он медленно опустил руку, которая только что тянулась ко мне, взял ключи со столика и вышел за дверь. Я слышала, как щёлкнул замок, и почувствовала, как вместе с закрывшейся дверью в комнате повисла тяжёлая, давящая тишина. Она была не просто отсутствием звука, а осязаемым грузом, который оседал на

плечах, на сердце, на каждом нерве.

Иногда я думаю: сколько раз человек способен тянуться к тебе, прежде чем его руки опустятся окончательно? Сколько попыток может выдержать любовь, прежде чем она превратится в привычку, а затем – в равнодушие? Этот вопрос преследует меня, как эхо, каждый раз, когда я снова отталкиваю его, когда моё тело, вопреки моей воле, выбирает отстранение. Я чувствую, как с каждым таким моментом что-то необратимо меняется, как тонкая нить, связывающая нас, истончается, грозя оборваться.

Я ясно помню момент, когда поняла – мы стоим у края. Это осознание пришло не в один день, оно накапливалось через много маленьких «нет», сказанных вопреки себе, через незаметные компромиссы и уступки, которые постепенно стирали меня саму. Каждое «да» чужим ожиданиям, каждая подавленная потребность, каждое проглоченное слово – всё это было кирпичиком в стене, которую я возводила вокруг себя. Мне казалось, что я становлюсь сильнее, выносливее, но на самом деле я теряла себя, свой внутренний компас, свою способность чувствовать и желать. Я перестала слышать свой внутренний голос, который когда-то так ясно говорил о моих желаниях и границах.

Это было начало недели - понедельник, полночь. За окном моросил дождь, и город погрузился в сон, но внутри меня бушевала невидимая буря. Он вошёл в спальню и замер в дверном проёме. Его силуэт был чётким на фоне тускло-

го света из коридора. Я лежала с закрытыми глазами, но чувствовала его взгляд кожей – словно невидимое прикосновение, которое не приносило тепла, а лишь усиливало внутреннее напряжение. Каждый мускул моего тела был натянут, ожидая чего-то, чего я сама не могла назвать. Потом прозвучал тихий, тяжёлый вздох – словно внутри осела целая жизнь, полная невысказанных надежд и разочарований, словно он выдохнул всё, что накопилось за долгие годы. Он лёг на самый край кровати, оставив между нами расстояние, которое измерялось не сантиметрами, а тишиной – густой, холодной, почти осязаемой. Это была не просто физическая дистанция, а пропасть, вырытая годами невысказанных чувств и подавленных желаний. Пропасть, которую мы оба боялись признать, но которая уже стала частью нашей общей реальности.

Когда-то мы засыпали, переплетаясь руками и коленями, наши тела интуитивно искали соприкосновения, чтобы ощутить безопасность и тепло. Его рука на моей талии, моё дыхание в его волосах – это было естественным, как воздух. Теперь между нами лежала пустота. Холодная, густая, почти осязаемая. Я тогда ещё искала её причину, словно потерянную вещь, не понимая, что эта пустота – отражение моей собственной внутренней отстранённости, моей неспособности впустить его, даже когда я этого хотела. Моё тело, казалось, жило своей жизнью, отдельной от моих мыслей и чувств.

Мне было почти тридцать четыре. Пять лет гражданского брака. Двое детей от первого брака мужа , уже почти взрослые. Карьера, выстроенная собственными усилиями, шаг за шагом, вопреки всем трудностям. Муж, который по-прежнему говорит, что я красивая, но в его глазах – растерянность каждый раз, когда я ускользаю от его прикосновений. Я не верю ему? Или я не верю себе? Что со мной происходит? Почему моё тело, которое когда-то так жадно откликалось на его близость, теперь инстинктивно сжимается, словно готовясь к удару, словно защищаясь от невидимой угрозы? Это не было сознательным решением, это был глубокий, древний инстинкт, который брал верх над всеми моими желаниями.

Он искал объяснение моей отстранённости. Он пытался понять, что изменилось, где он ошибся, что мог бы сделать по-другому.

Я тоже искала. Я перебирала в голове все возможные причины: усталость, стресс на работе, возрастные изменения, рутина. Но ни одно из этих объяснений не казалось полным, ни одно не давало ответа на главный вопрос: почему я больше не чувствую себя собой рядом с ним?

Казалось, будто внутри дала трещину опора. Словно повредился фундамент, на котором держалась вся конструкция моей жизни. Это ощущение было сродни тому, как если бы земля уходила из-под ног, оставляя меня в подвешенном состоянии, без привычной точки опоры. Я чувствовала себя

хрупкой, уязвимой, словно карточный домик, готовый рухнуть от малейшего дуновения ветра. Моя внутренняя целостность, которая когда-то казалась незыблемой, теперь была под вопросом. Я потеряла связь со своими желаниями, со своими границами, со своим истинным «я».

Со стороны звучало одно и то же: усталость, напряжение, советы про йогу, тёплые ванны и бокал вина перед сном. Эти слова казались такими далёкими от моей реальности, такими поверхностными. Они не касались сути, не проникали в глубину той пропасти, которая образовалась внутри. Это было похоже на попытку заклеить глубокую рану пластырем.

А внутри поднимался крик. Это был немой крик моего тела, которое сигнализировало о глубоком внутреннем дискомфорте, о том, что что-то фундаментальное сломалось. Крик о помощи, который никто не слышал, потому что он не имел звука. Крик о возвращении к себе, к своей истинной природе, к способности чувствовать и быть живой.

Это ощущалось как медленное, неумолимое погружение под воду, где каждый вдох давался с невероятным трудом, а мир вокруг терял не только свои яркие краски, но и чёткие очертания. Звуки приглушались, мысли становились вязкими, а воздух, казалось, становился плотнее. Каждый день я жила с чувством бегства от чего-то бесформенного, но настойчивого, что постоянно дышало мне в спину. Это был невидимый преследователь, который не давал расслабиться.

ся ни на минуту, заставляя моё тело находиться в постоянной боевой готовности, словно ожидая нападения. Плечи были подняты так высоко, что почти касались ушей, шея напряжена до каменной твёрдости, челюсть сведена до ноющей боли, а мышцы спины постоянно находились в тонусе, готовые к рывку. Это было не просто физическое напряжение, а глубоко укоренившийся спазм, который не отпускал даже во сне. Сердце могло сорваться в бешеный ритм в три ночи без всякого видимого повода, выбрасывая в кровь мощную дозу адреналина, который не находил выхода. Он разливался по венам, оставляя меня в состоянии острой, изматывающей тревоги и полного истощения. Это был режим выживания, в котором нервная система, созданная для мгновенной реакции на реальную угрозу, постоянно находилась в состоянии «бей или беги», не различая реальной опасности от обыденных событий: звонка телефона, незапланированного письма по работе или даже простого вопроса мужа. Моё тело жило в ожидании катастрофы, которой не было, но которая ощущалась как неминуемая.

Где-то в этом бесконечном, изматывающем напряжении близость полностью потеряла доступ. Она стала чужой, нежелательной, почти враждебной. Прикосновения, которые раньше были источником тепла и утешения, теперь воспринимались как лишняя нагрузка, ещё один стимул, который требовал немедленной реакции от уже перегруженной до предела нервной системы. Мозг мгновенно счи-

тывал их как потенциальную угрозу, как вторжение в моё и без того хрупкое личное пространство. Любая попытка установить связь, будь то разговор по душам или просто взгляд, ощущалась как ещё один запрос к системе, где почти не осталось сил, где каждый ресурс был на счету. Любое сближение, эмоциональное или физическое, вызывало почти инстинктивный импульс сделать шаг назад, отстраниться, потому что близость делала меня невыносимо уязвимой. Страх впустить кого-то так глубоко проявлялся в этой отстранённости, в навязчивом желании всё контролировать, в произвольном напряжении при малейшем намёке на эмоциональное или физическое сближение. Я боялась быть увиденной, боялась, что мои слабости будут обнаружены, что меня снова ранят. Эта защитная реакция была сильнее меня, сильнее моего желания быть рядом.

Тогда я видела лишь одно: мой муж медленно, но верно удаляется. С каждым днём он становился всё дальше, его взгляд – всё более отстранённым. И внутри меня росло невыносимое чувство вины за собственную защитную броню, за эту невидимую, но такую плотную стену, которую я возвела между нами. Я понимала, что отталкиваю его, что причиняю боль, но не могла остановиться, словно моё тело жило своей собственной, отдельной жизнью, не подчиняясь моим желаниям, моим мольбам. Мой разум хотел быть рядом, но тело отшатывалось.

Самое болезненное, самое разрывающее душу, было то,

что он ни разу не упрекнул меня. Ни единого слова осуждения, ни одного укоризненного взгляда. Его молчание было громче любых слов, оно говорило не только о безграничном принятии, но и о глубоком, безысходном бессилии. Он видел, что я страдаю, и, возможно, не знал, как помочь.

Он стал тише. Его голос, всегда такой уверенный, теперь звучал приглушённо. Он реже касался меня, и эти редкие прикосновения были осторожными, почти нерешительными, словно он боялся спугнуть или причинить боль. Он перестал предлагать свидания, совместные прогулки, те маленькие моменты, которые раньше наполняли нашу жизнь смыслом. Мы превратились в аккуратных соседей по квартире, связанных детьми, бесконечными списками дел и редкими, почти механическими поцелуями на прощание, которые стали скорее ритуалом, чем проявлением истинных чувств. Мы планировали всё: от покупок продуктов до отпуска, от детских кружков до ремонта, – всё, кроме времени друг для друга. Словно наши отношения стали ещё одной задачей в бесконечном списке дел, которую мы постоянно откладывали на потом, в надежде, что когда-нибудь найдётся подходящий момент, когда-нибудь силы вернуться. Но этого момента всё не наступало.

На встречах с друзьями или в кафе я наблюдала за парами вокруг. Их лёгкость, их невидимая, но осязаемая связь, которая проявлялась в самых обыденных, почти незаметных жестах. Как её пальцы, казалось, сами собой находили

его ладонь, переплетаясь в молчаливом обещании поддержки и нежности. Как его рука ложилась ей на талию без слов, без приглашения, просто как естественное продолжение их общего пространства, их неразрывной связи. Они обменивались взглядами, понятными только им двоим, улыбались каким-то своим шуткам, и в их молчании чувствовалась глубокая, комфортная близость. И каждый раз, видя это, я чувствовала, как внутри поднимается тяжёлая, давящая волна печали. Это была не зависть к их счастью, нет. Это была глубокая, пронзительная утрата того, что формально всё ещё присутствовало в моей жизни — муж, семья, дом — но оставалось за непроницаемой стеклянной стеной. Мы были рядом, дышали одним воздухом, но между нами лежала невидимая, холодная преграда, через которую не проникали ни прикосновения, ни настоящие, живые чувства. Я видела их близость, но не могла её почувствовать в своей собственной жизни, словно была сторонним наблюдателем чужого счастья, запертая в своей собственной клетке.

Однажды ночью, около двух, я снова не могла уснуть. Бессонница стала моим постоянным спутником. В доме стояла непривычная, звенящая тишина. Обычно в это время слышалось его ровное дыхание или далёкий шум улицы, но сейчас было лишь полное безмолвие, и я почувствовала, что что-то не так, что эта тишина предвещает нечто важное. Я встала и нашла его на диване в гостиной. Экран телеви-

зора был чёрным зеркалом, комната погружена в глубокую темноту, лишь слабый, призрачный свет из окна проникал внутрь, очерчивая его силуэт. Он просто сидел, неподвижный, словно застывший, погружённый в эту тишину, которая казалась плотнее воздуха, густой и давящей. Его силуэт был напряжён, и я почувствовала, как моё собственное тело сжимается в предчувствии чего-то важного и болезненного, чего-то, что нельзя было игнорировать.

«Что случилось?» – спросила я, и мой голос прозвучал слишком громко, слишком резко в этой тягучей тишине, нарушая её хрупкое равновесие.

Он долго подбирал слова, его взгляд был устремлён в никуда, словно он искал ответы в пустоте. Потом тихо, почти шёпотом, произнёс, каждое слово давалось ему с трудом: «Ты всё ещё выбираешь меня? Ты вообще что-нибудь чувствуешь?» Голос дрогнул на последнем слове, и я увидела, как его плечи едва заметно опустились, словно с них свалилась невидимая тяжесть, или, наоборот, он окончательно сдался под её гнётом. Этот человек, которого я знала годами, почти никогда не плакал, не показывал своей слабости. Он годами нёс на себе тяжесть ожидания, терпел мою закрытость, мои молчаливые стены, которые я возводила между нами, не понимая, как их разрушить. Его вопрос был не упрёком, не обвинением, а криком отчаяния, последней, самой искренней попыткой достучаться до меня, пробиться сквозь мою броню. В этот момент я впервые по-настоя-

щему осознала, насколько глубоко он страдал.

В груди стало невыносимо тесно, словно невидимые тиски сжали рёбра. Это было не метафорой, а острым, физическим ощущением: сердце сжалось в комок, а лёгкие, казалось, забыли, как наполняться воздухом до конца. Каждый вдох давался с трудом, каждый выдох был прерывистым и поверхностным. И эта физическая боль была лишь отголоском внутренней борьбы, потому что да, я хотела его. Я хотела ощущать тепло его ладони, хотела, чтобы наши пальцы переплетались без усилий, естественно, как будто они созданы друг для друга. Хотела быть той женичиной, которая первой тянется за рукой, которая ищет его прикосновения, не боясь быть отвергнутой или показаться навязчивой. Хотела мягкости вместо этого постоянно-го оцепенения, которое сковывало моё тело, превращая его в негнущуюся статую. Хотела, чтобы объятия приносили покой и расслабление, а не очередное напряжение, не очередную проверку на прочность, после которой я чувствовала себя ещё более опустошённой. Моё сердце рвалось к нему, металось в груди, как пойманная птица, но тело оставалось запертым, словно в невидимой клетке, чьи прутья были сделаны из страха и непонимания.

Но дорога обратно терялась в густом тумане, который окутывал не только путь, но и само моё сознание. Само направление казалось стёртым, и я не знала, с чего начать, куда идти, чтобы выбраться из этого лабиринта. Мои сло-

ва прозвучали так же неуверенно, как и мои мысли: «Я стараюсь», – прошептала я, и мой голос был таким же слабым, как и моё понимание происходящего. «Я правда пытаюсь понять себя». Он кивнул, но в этом движении читалась такая глубокая, почти физическая усталость от ожиданий, словно этот ответ он слышал уже много-много раз, и каждый раз он лишь добавлял к его ноше. В его глазах не было злости, не было упрёка, только бессилие и печаль, которые пронзали меня насквозь. Я видела, как он медленно, почти незаметно, смиряется с тем, что я не могу дать ему то, что он так отчаянно ищет.

В ту ночь сон ко мне так и не пришёл. Я металась в постели, словно пытаясь убежать от самой себя, от своих мыслей, от этой давящей тишины. Я искала объяснение всему, что происходило, перебирая в голове сотни сценариев и вопросов. В отчаянии я открыла ноутбук и начала искать ответы в статьях о спасении отношений, о том, как вернуть искру, как наладить близость. Но они лишь оставляли ощущение собственной недостаточности, будто моих усилий всегда было мало, будто я делала что-то не так, раз не могла просто «починить» нашу близость, как сломанный механизм. Эти советы казались поверхностными, не затрагивающими ту глубинную проблему, которая сковывала меня, превращая в нечто чужое и непонятное даже для самой себя. Они говорили о техниках, о словах, о жестах, но не о том невидимом барьере, который стоял между нами,

не о том внутреннем оцепенении, которое не давало мне дышать.

Вместо этого я набрала в поиске нечто иное, что-то, что интуитивно казалось ближе к истине, к самой сути моего состояния: «Почему моё тело постоянно ощущает угрозу». Этот вопрос стал поворотной точкой, изменившей всё. Он перевернул моё представление о проблеме с ног на голову, словно кто-то внезапно включил свет в тёмной комнате, и я увидела не только беспорядок, но и его причину.

Я наткнулась на материалы о целостности женщины, о том, как тело реагирует на хронический стресс, как оно, по сути, живёт в состоянии постоянной боевой готовности. Я узнала, что постоянное напряжение живёт не только в мыслях, не только в тревожных размышлениях, но и глубоко в мышцах, в поверхностном дыхании, в учащённом сердцебиении и даже в коже, которая становится менее чувствительной. Когда организм слишком долго существует в режиме «бей или беги», он начинает отключать всё, что считает «второстепенным» для выживания. Сон становится прерывистым и неглубоким, не приносящим настоящего отдыха. Пищеварение даёт сбой, вызывая дискомфорт. Иммуитет ослабевает, делая нас уязвимыми. И, что самое поразительное для меня, отключается способность чувствовать близость, наслаждаться ею, потому что для тела это не является приоритетом в условиях мнимой опасности.

Суть оказалась в физиологии, в реакциях моей нервной системы, а не в отсутствии любви или желании. Моя нервная система оказалась истощённой, перегруженной, и она выбрала защиту через закрытость, через отстранение, как единственно возможный способ выжить в условиях постоянного напряжения. Близость же, как я поняла, требует внутренней опоры и глубокого ощущения безопасности, а у меня этого не было. Моё тело было в постоянной боевой готовности, словно ожидая нападения, и в таком состоянии оно просто не могло расслабиться и открыться, даже самому близкому человеку. Оно воспринимало любое сближение как дополнительную нагрузку, как потенциальную угрозу, от которой нужно защищаться.

Как-то я наткнулась на блог, где описывали те же состояния, которые мучили меня: хроническую усталость, чувство вины за свою отстранённость, растерянность от любви к человеку, который стоит рядом и кажется таким далёким. Там писали о том, что эмоциональная открытость рождается из внутреннего спокойствия, из способности тела чувствовать себя в безопасности, даже когда вокруг нет видимой угрозы. И главное – что тело можно научить выходить из режима выживания, что возможно дело не в том, чтобы страдать и выживать, утрачивая себя в бесконечной борьбе, а в том, чтобы научиться обратному – возвращать себе целостность и спокойствие, шаг за шагом восстанавливая внутреннюю опору. Это было откровением,

которое дало надежду.

Я прошла тест на сайте в три часа ночи, сидя на кухне в полутьме, стараясь сохранить тишину, чтобы никого не разбудить. В этой ночной тишине, в мягком свете экрана телефона, результаты сложили все мои разрозненные ощущения в ясную, пугающе точную картину. Стало видно, как моё состояние влияет на всё: как организм привыкает жить в постоянной тревоге, как даже малейший намёк на близость превращается в чрезмерную нагрузку на фоне хронического стресса. И главное – путь назад существует. Не через борьбу с собой, не через насилие над своими чувствами, а через мягкие действия, через постепенное возвращение телу чувства опоры и безопасности, позволяя ему снова доверять миру и себе.

Книги, которые я нашла на этом ресурсе, предлагала совершенно иной взгляд на привычные проблемы. Она говорила о коротких, но удивительно эффективных вмешательствах, способных прервать цепочку стресса, не давая ей захватить меня полностью. Конечно, сомнения оставались. После стольких лет изматывающих мучений, когда каждый день был борьбой, а каждая попытка приблизиться к себе или к другому заканчивалась болью и разочарованием, идея о «простых» решениях казалась почти наивной. Мой разум, привыкший к сложности и страданию как к норме, сопротивлялся. Но отчаяние, глубокое и всепоглощающее, оказалось сильнее всех рациональных аргументов. Я была готова

попробовать что угодно, даже то, что казалось слишком лёгким, лишь бы выбраться из этой ловушки, из этого бесконечного круга выживания.

Вторая неделя принесла первые, едва уловимые, но от того ещё более поразительные изменения. Я почувствовала, как моё тело начинает оттаивать. Это было похоже на то, как после долгой зимы земля постепенно освобождается ото льда. Челюсть, которая месяцами была сжата в немом напряжении, словно удерживая в себе все невысказанные слова и непрожитые эмоции, наконец расслабилась. Мышцы словно вспомнили, что такое покой, что можно просто быть, не сжимаясь в постоянной готовности к удару. Дыхание стало глубже, наполняя лёгкие до самого низа, а не только поверхностно, как раньше, когда каждый вдох казался попыткой удержаться на плаву. Этот физиологический сдвиг был первым сигналом: постоянный внутренний гул тревоги, который я воспринимала как часть себя, как неотъемлемый фон моей жизни, начал стихать. Он уступал место тишине, поначалу непривычной и даже немного пугающей, а затем - освобождающей. Это было похоже на то, как если бы шумный фон, к которому привыкаешь и перестаёшь замечать, вдруг выключили, и ты осознаёшь, насколько он был навязчив, сколько сил отнимало его постоянное присутствие. В этой новой тишине я впервые за долгое время почувствовала себя не просто выживающей, а живущей.

Четвёртая неделя принесла ещё одно, более явное подтверждение перемен. Однажды вечером, когда я готовила ужин, его ладонь легко, почти невесомо, легла мне на плечо. В прошлом подобное прикосновение часто вызывало внутреннее напряжение, невидимый барьер, который мгновенно поднимался между нами. Моё тело могло замереть, или я могла неосознанно отстраниться, даже если сознательно хотела близости. Но в этот раз произошло нечто иное. Это простое прикосновение, казалось бы, обыденное, вызвало совершенно неожиданную реакцию. Моё тело подалось к нему само, будто вспомнило забытое движение, инстинктивно и без раздумий. Это было не сознательное решение, не усилие воли, а чистый, незамутнённый телесный отклик, словно давно заблокированный механизм вновь заработал, позволяя мне почувствовать близость без внутреннего сопротивления. В этот момент я поняла, что стены, которые я возводила вокруг себя, начали рушиться.

К седьмой неделе изменения стали ещё глубже. Во время просмотра фильма, когда мы сидели рядом, я первой протянула руку и взяла его за ладонь. Это движение было продиктовано не привычкой или долгом, не попыткой соответствовать чьим-то ожиданиям, а живым, искренним желанием быть рядом. Это было желание, которое шло изнутри, из самой глубины моего существа, без страха и без оглядки. Тёплое чувство, которое возвращалось медленно, но уверенно, теперь проявлялось в этом простом, но глубоком же-

сте. Это было чувство нежности, доверия и спокойной радости от присутствия другого человека. Он посмотрел на меня так, словно увидел чудо, и в его взгляде читалось такое же удивление и радость, как и во мне самой. В его глазах я увидела отражение того, что происходило со мной: медленное, осторожное возвращение к жизни, к открытости, к возможности любить и быть любимой без постоянного внутреннего конфликта.

Через три месяца мы перестали быть соседями по квартире, живущими под одной крышей, но разделёнными невидимой стеной. Мы стали ближе, и это было не просто изменение статуса или привычек, а глубокая трансформация наших отношений, их самой сути.

Идеальности в нашей жизни по-прежнему мало, и я не ищу её. Я научилась ценить подлинность, а не иллюзии. Зато исчезла та пропасть, которая разделяла нас, даже когда мы были рядом, даже когда наши тела соприкасались. Эта пропасть была наполнена моими страхами, его недоумением, нашими невысказанными обидами и ощущением постоянной угрозы. Теперь я засыпала, обнимая его, прикасалась легко, без страха и напряжения, без внутреннего диалога о том, что это может значить или к чему привести. Моё тело снова ощущалось моим союзником, а не источником постоянного внутреннего конфликта, не полем битвы между желанием и самозащитой. Оно стало домом, в котором я чувствую себя в безопасности.

Чувство вины, которое долгое время отравляло мои мысли, шепча о моей неполноценности, о том, что я «недостаточно хороша» или «разлюбила», растворилось. Пришло глубокое понимание: дело заключалось не в моих недостатках или отсутствии любви, а в долгом режиме защиты, в котором жила моя нервная система. Моё тело просто выполняло свою работу, защищая меня от перегрузки, которую оно воспринимало как угрозу. Мне требовались конкретные инструменты для возвращения равновесия, для того чтобы тело снова научилось открываться, а не закрываться в ответ на каждый внешний стимул.

Если вы лежите рядом с любимым человеком и ощущаете пустоту, словно между вами невидимая стена, сотканная из невысказанных слов, подавленных чувств и страха быть отвергнутой...

Если он тоскует по вам, находясь рядом, чувствуя ваше физическое присутствие, но не ощущая эмоциональной связи, той искры, которая когда-то зажгла ваши отношения...

Если расстояние между вами кажется бесконечным, несмотря на то, что вы находитесь в одной комнате, и вы оба чувствуете это отчуждение, но не знаете, как его преодолеть...

Это состояние поддаётся изменениям.

Тело умеет закрываться, словно панцирь, защищая нас от предполагаемой угрозы или перегрузки, от того, что ко-

гда-то причинило боль или могло её причинить. Это его естественная реакция на стресс, на травму, на хроническое напряжение.

Тело умеет открываться снова, когда чувствует опасность и поддержку, когда ему показывают, что мир не так страшен, а близость не равносильна уязвимости. Это процесс, который можно запустить и поддерживать.

Иногда отношениям достаточно нескольких искренних минут в день, живых и тёплых, чтобы запустить этот процесс. Несколько мгновений подлинного контакта, когда вы присутствуете друг для друга без ожиданий и без защиты.

Если бы вы пришли ко мне за советом, я бы сначала сказала одну важную вещь, которая может изменить ваше восприятие ситуации: Это про защитную физиологию. Ваше тело закрывается потому, что делает то, чему научилось: **защищает вас от перегрузки, боли или угрозы, реальной или воображаемой.** Даже если сознательно вы всем сердцем хотите тепла, близости и своего мужа, ваше тело может быть на совершенно другой волне, работая на выживание, на сохранение ваших ресурсов.

Почему тело закрывается?

Тело - это **система** выживания. Оно не оценивает ваши поступки с точки зрения добра и зла, оно просто реагирует на сигналы.

У нервной системы есть одна главная задача: сохранить вам жизнь, обеспечить вашу безопасность. Всё остальное - близость, секс, нежность, спонтанность, радость - возможно только тогда, когда система (тело) чувствует: «я в безопасности». Это базовый, фундаментальный принцип, который, к сожалению, часто игнорируется или неправильно понимается в отношениях. Мы пытаемся построить близость, не обеспечив базовой безопасности, и тогда тело, как верный страж, просто не даёт нам это сделать.

Если безопасность под вопросом, тело включает защиту. Оно не спрашивает: «Ты любишь мужа? Ты хочешь быть с ним?» Эти вопросы вообще не относятся к его компетенции. Оно задаёт другие, более фундаментальные вопросы, которые прошиты в нас на уровне инстинктов, глубоко в подсознании: «Мне сейчас безопасно открываться? У меня есть силы для этого? Меня не ранят, если я стану уязвимой?» Эти сигналы возникают мгновенно, до того, как мы успеваем что-либо осознать или проанализировать.

И если ответ на эти инстинктивные вопросы «нет» или «не знаю», тело закрывается. Автоматически. Без вашего со-

знательного решения, без вашего желания. Это происходит как рефлекс, как рука отдёргивается от горячего, как глаз моргает от яркого света. Вы можете всем сердцем желать близости, но ваше тело уже приняло другое решение, исходя из своей главной задачи - сохранить вас в безопасности и сберечь ваши ресурсы.

Три состояния нервной системы

В психологии, особенно в работе с травмой и стрессом, часто используют модель, которая очень понятно объясняет, почему тело «закрывается» и почему мы порой не можем управлять своими реакциями. Она помогает понять, что происходит на физиологическом уровне, когда мы чувствуем себя отстранёнными, напряжёнными или опустошёнными. Эта модель даёт нам язык для описания внутренних процессов, которые раньше казались необъяснимыми.

У нас есть три условных режима, которые определяют наше состояние и, как следствие, нашу способность к близости:

1. *Безопасность и связь.* Это состояние, которое мы стремимся достичь. Когда мы в нём, мы расслаблены, наше дыхание глубокое и ровное, мы чувствуем себя «здесь и сейчас», ощущаем опору под ногами и внутри себя. В этом режиме тело открыто, мышцы расслаблены, сердцебиение спокойное, взгляд ясный. Именно в этом состоянии возможны истинная близость, нежные объятия, глубокий секс, спонтанность и радость. Это состояние внутренней опоры, когда разные части личности не воюют между собой, а желания,

чувства, ценности и границы согласованы. Вы чувствуете себя целостной, и эта целостность позволяет вам быть открытой миру и партнёру.

2. *Мобилизация* - «бей или беги». Это режим повышенной готовности, когда нервная система воспринимает угрозу, реальную или воображаемую. Мы чувствуем тревогу, раздражение, желание всё контролировать, постоянную спешку, внутреннее напряжение, которое может проявляться в сжатых челюстях, напряжённых плечах, учащённом дыхании. Тело готовится к опасности, к борьбе или бегству. В этом режиме близость воспринимается как ещё одна нагрузка, как дополнительный стресс, как что-то, что требует энергии, которой и так нет. «Не до неё, когда нужно выживать или бороться», - говорит тело. Оно занято поиском выхода из опасности, а не построением связи.

3. *Оцепенение* - «замри или отключись». Это состояние, когда угроза кажется настолько подавляющей, что борьба или бегство невозможны. Тело «сдаётся», чтобы экономить энергию. Мы чувствуем усталость, пустоту, апатию, ощущение «меня нет», «всё как в тумане», словно мы наблюдаем за своей жизнью со стороны. Все процессы замедляются, энергия падает до минимума. Близость в этом состоянии почти невозможна, потому что на неё нет ни физического, ни эмоционального ресурса. Это похоже на то, как если бы вы были полностью истощены, не могли даже пошевелиться, и любое прикосновение или требование казалось бы непосильной но-

шей.

Когда вы отворачиваете голову от поцелуя, когда чувствуете внутреннее сопротивление при попытке к близости, это часто не «я не хочу тебя» или «я разлюбила». Это нервная система говорит: «Сейчас не время. Сначала нужно обеспечить безопасность, восстановить силы, выйти из режима выживания». Это сигнал о вашем внутреннем состоянии, которое требует внимания, понимания и бережного отношения.

Окно толерантности

Понимание этих трёх состояний нервной системы подводит нас к концепции «окна толерантности». Это наш оптимальный диапазон функционирования, когда мы способны эффективно справляться с эмоциями, оставаться в контакте с собой и окружающим миром, чувствовать себя живыми и способными к связи. Когда мы находимся в этом «окне», мы можем быть в состоянии «безопасности и связи». Но когда стресс или перегрузка выталкивают нас за его пределы, мы попадаем либо в состояние мобилизации (гипервозбуждение), либо в оцепенение (гиповозбуждение). И именно тогда близость становится недоступной.

Мне очень хорошо знакомо это состояние, когда находишься за пределами своего окна толерантности. Я знаю, что такое просыпаться утром и чувствовать не лёгкость нового дня, а тяжесть внутри, словно на груди лежит камень, давящий и не дающий дышать полной грудью. Знаю, что такое жить с ощущением, будто каждый день похож на предыду-

ций, а внутри постепенно накапливаются боль, усталость, разочарование и отчаяние. Это похоже на медленное угасание, когда ты вроде бы живёшь, но чувствуешь себя всё менее и менее живой. Я знаю, что такое обещать себе: «С завтрашнего дня всё будет по-другому, я начну новую жизнь», - и снова просыпаться в том же самом состоянии, с той же тяжестью и апатией, не в силах вырваться из этого замкнутого круга.

К этому осознанию, к пониманию того, что происходит с моим телом и нервной системой, я пришла не сразу. Для этого понадобилось время. Очень много времени. Понадобилось пройти через собственные ошибки, разочарования, потери, предательства, страхи и моменты, когда казалось, что сил больше нет, что я на самом дне. Иногда жизнь буквально ставит человека на колени, лишая его привычных опор и иллюзий, только для того, чтобы однажды он наконец поднялся другим человеком - более целостным, более осознанным и способным по-настоящему слышать себя и своё тело. Это был долгий и непростой путь, но именно он привёл меня к пониманию того, как работает наша внутренняя система и как можно вернуть себе способность к близости.

Целостность - это не просто красивое слово, это реальное, осязаемое состояние внутренней опоры, когда разные части вашей личности наконец перестают воевать между собой. Представьте, что ваши желания, чувства, ценности и границы - это отдельные инструменты в оркестре. В состоя-

нии раздробленности они играют кто во что горазд, создавая какофонию. Вы хотите одного, но чувствуете другое; цените одно, но поступаете иначе, потому что боитесь нарушить чьи-то границы или отстоять свои. В целостности же они звучат в унисон, создавая гармонию. Ваша самооценка при этом не висит на тонкой ниточке внешнего одобрения, не зависит от того, что о вас скажут или подумают. Она опирается на глубокое, устойчивое ощущение собственной ценности, которое идёт изнутри, независимо от обстоятельств.

Когда вы находитесь в таком состоянии, вы перестаёте действовать из дефицита. Это значит, что вами больше не управляют глубинные страхи: страх быть брошенной, страх оказаться ненужной, желание постоянно доказывать свою значимость или отчаянная потребность заполнить внутреннюю пустоту. Эти страхи, словно невидимые нити, дёргают вас за марионетку, заставляя принимать решения, которые не соответствуют вашим истинным желаниям и потребностям. Вы соглашаетесь на то, что вам не нравится, остаётесь там, где вам плохо, лишь бы не остаться одной или не почувствовать себя отвергнутой.

Путь к целостности начинается с возвращения на исходную, в ту самую точку, где есть только вы. Это не эгоизм, это фундамент. Это как перезагрузка системы, когда вы отключаете все внешние программы и начинаете знакомиться с собой заново. Кто вы на самом деле? Что вы любите? Чего боитесь? Где проходят ваши личные границы, и что

происходит, когда их нарушают? Это знакомство происходит через проживание. Проживание трудностей самостоятельно, без чужой подстраховки. Это может быть финансовый период становления, когда вы учитесь управлять своими деньгами и нести за них ответственность. Это может быть взросление, когда вы принимаете решения, которые раньше за вас принимали другие. Это проживание навыков коммуникаций, когда вы учитесь не просто говорить, а быть услышанной, отстаивать своё мнение, даже если оно отличается от мнения большинства. И, конечно, учиться говорить «нет» - это одно из самых сложных, но важнейших умений. Учиться выдерживать тишину, оставаться наедине с собой и своими мыслями, не пытаясь тут же заполнить эту пустоту внешними стимулами или присутствием другого человека.

Очень часто именно из-за этого глубинного страха проживания жизни в одиночку, страха столкнуться с собой настоящей, женщине кажется легче найти мужчину, который условно станет её опорой. Мысль проста: «Я найду мужчину, и мы будем с ним проживать это всё вместе». Вдвоём, мол, не так страшно. Но в этой формуле кроется ловушка: вы ищете не полноценного партнёра, а скорее спасителя. Вы ещё сами не знаете, какая вы, чего вы хотите, куда вы идёте, и поэтому не можете выбрать того, кто будет идти рядом, а не нести вас на руках. Вы накладываете на него роль спасителя, даже если он не обеспечивает вас финансово, даже если вы работаете наравне. Его присутствие становится щитом от мира: «Мы

вместе поедом документы делать, мы вместе пойдём в гости - не так страшно будет».

Представьте, что всю свою школьную жизнь вы везде ходили с родителями, они вели вас за ручку. И вот вы выросли, стали взрослой женщиной, но в нужный момент не включаете в себе внутреннюю функцию быть комфортной в одиночестве. Вам кажется ненормальным справляться с походами куда угодно одной. Конечно, девочкам очень часто важно пойти куда-то с подружкой - на тренировку, в гости, на мероприятие. Это естественно, это часть социальной жизни. Но необходимо тренировать в себе умение ходить в одиночку, делать дела одной, путешествовать одной, сидеть в кафе одной. Не потому что вы должны быть отшельницей, а потому что это даёт вам внутреннюю свободу и уверенность. Если вы не научитесь быть в спокойном, безопасном состоянии, когда вы одна, вы будете постоянно держаться за своего партнёра. Он может быть самым прекрасным человеком, но если вы что угодно держите зубами, оно начинает от вас убежать. Очень сложно находиться с человеком, который постоянно цепляется, который не может дышать без вашего присутствия. Такая привязанность, основанная на страхе, душит отношения, превращая их в клетку для обоих.

Именно этот путь к обретению внутренней опоры и целостности я начала проходить. Через месяц после того, как я осознала необходимость этих изменений и начала делать первые шаги к себе, я решила выбраться с подругой на раз-

говор. Это был не просто поход, а осознанное желание поделиться тем, что бурлило внутри. Мы договорились посетить выставку, а потом поужинать вместе, чтобы было время спокойно поговорить. Мне хотелось не просто обменяться новостями, а рассказать, что происходит в моей жизни, поделиться своими новыми планами, которые только-только начинали формироваться. Я чувствовала, что мне нужно переехать в другую страну. Куда именно - ещё не знала. Как - тоже. Но внутри уже было отчётливое, настойчивое ощущение, что мне нужно двигаться дальше, что-то менять и активно действовать для этого. Мы говорили обо всём: об отношениях, о работе, о будущем, о том, как мы себя в нём видим.

И именно в тот вечер, когда я была открыта миру и своим новым ощущениям, произошло ещё одно совершенно случайное знакомство прямо на выставке. Я стояла у одной из картин, погружённая в свои мысли, когда ко мне обратился человек. Мы разговорились, и оказалось, что он руководил внешней деятельностью крупной корпорации. Разговор завязался легко, без усилий, словно мы знали друг друга давно. Я рассказала о своей работе, и тут выяснилось, что я работала в холдинге, который является дочерним предприятием их корпорации. Это было удивительное совпадение. Он предложил мне принять участие в их мероприятиях в качестве приглашённого гостя. Одно из таких выставок должно было пройти в ближайшее время, и это предложение стало для меня ещё одним подтверждением, что я на верном пу-

ти, что мир начинает откликаться на мои внутренние изменения.

Этот опыт, как и многие другие, привёл меня к пониманию важного понятия - «окна толерантности». У каждого человека существует свой индивидуальный диапазон, своё «окно», в котором он способен выдерживать различные чувства, телесные ощущения, прикосновения, близость и при этом оставаться в контакте с собой и окружающим миром. Это не статичное состояние, а скорее динамическая способность. Когда вы находитесь внутри этого окна, вы можете чувствовать тревогу, грусть, радость или даже лёгкое раздражение, но при этом ваш внутренний компас работает стабильно. Вы не теряете себя, даже если что-то внутри слегка качается. Вы способны замечать свою уязвимость, признавать её, но не позволяете ей поглотить вас целиком. Вы остаётесь на связи со своим телом, со своими мыслями, с реальностью вокруг.

Когда мы выходим за пределы этого окна, мы либо впадаем в состояние гипервозбуждения - паника, гнев, чрезмерная активность, либо в состояние гиповозбуждения - оцепенение, апатия, ощущение пустоты, отстранённость. Целостность - это не отсутствие этих колебаний, а способность возвращаться в своё окно, выдерживать эти состояния, не теряя себя. Это умение осознавать, что сейчас я чувствую себя неуверенно, но это нормально, это временно, и мой внутренний компас всё ещё здесь, он ведёт меня. Это позволяет не

паниковать при малейшем внутреннем дискомфорте, а мягко, шаг за шагом возвращать себя к устойчивости, к контакту с собой и с жизнью.

Внутри окна толерантности: это состояние, когда ваша нервная система функционирует оптимально, позволяя вам ощущать внутреннюю гармонию и безопасность. Вы способны глубоко осознавать свои эмоции, не подавляя их и не позволяя им захлестнуть вас. Присутствие другого человека рядом воспринимается как источник поддержки и комфорта, а не угрозы. Вы легко принимаете ласку, чувствуя ее тепло и нежность, и сами способны проявлять искреннюю нежность, не испытывая при этом дискомфорта или скованности. Ваше тело расслаблено, мышцы не зажаты, дыхание глубокое и ритмичное, что свидетельствует о парасимпатической активации и ощущении внутренней устойчивости. Это состояние позволяет вам быть полностью вовлеченным в настоящий момент и эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Выше окна толерантности: это зона гипервозбуждения, когда тело и психика реагируют на перегрузку, воспринимая ее как угрозу. Это проявляется как нарастающая тревога, которая может перерасти в панику, или вспышки злости, направленные на себя или окружающих. Возникает острое ощущение, что «слишком много всего» – слишком много информации, стимулов, требований, эмоций. На физиологическом уровне это сопровождается напряжением мышц, осо-

бенно в области шеи, плеч и челюсти, учащенным сердцебиением, которое может ощущаться как стук в груди, и поверхностным, прерывистым дыханием. Организм переходит в режим «бей или беги», готовясь к немедленному действию, что создает ощущение внутренней неустойчивости и потери контроля.

Ниже окна толерантности: это зона гиповозбуждения, состояние онемения и диссоциации, наступающее как защитная реакция на чрезмерный стресс или травму. Организм как будто «отключается», пытаясь защититься от переизбытка стимулов или невыносимой боли. Это проявляется как глубокая усталость, отстраненность от происходящего, ощущение внутренней пустоты и апатии. Тело становится вялым, движения замедленными, а эмоциональные реакции притупляются. Человек может чувствовать себя «не в своем теле», оторванным от реальности, что является попыткой нервной системы минимизировать воздействие травмирующего опыта.

Если вы годами жили в условиях хронического стресса, ваше окно толерантности неизбежно сузилось. Это не просто метафора или психологический конструкт; это реальное физиологическое изменение, когда нервная система постоянно находится в состоянии повышенной готовности, словно натянутая струна. В таком состоянии даже самое нежное прикосновение мужа, которое в норме должно приносить удовольствие и расслабление, может мгновенно выбросить вас

за его пределы – либо в гипervозбуждение, либо в гиповозбуждение. Тогда тело, действуя по заложенной программе выживания, инстинктивно защищается: оно отворачивается, напрягается, сжимается, закрывается, словно пытаясь создать физический барьер. Важно понимать: это не каприз, не проявление плохого характера или отсутствия любви. Это глубокий, бессознательный рефлекс, защитная реакция организма, который научился выживать в условиях постоянной угрозы, реальной или мнимой. Это механизм, который когда-то помогал вам справляться, но теперь мешает полноценной близости.

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.