

*Исцеляющий Диалог в Письмах
Мужчины и Женщины, Анимы и Анимуса*

БЛИЗОСТЬ. ОН И ОНА.

Ксения Разилова

Ксения Разилова

Близость. Он и она

«Автор»

2025

Разилова К.

Близость. Он и она / К. Разилова — «Автор», 2025

Данная книга — исследование темы близости: душевной, эмоциональной и физической, в отношениях мужчины и женщины. Это не только диалог внутри пары, но и путешествие к внутреннему равновесию Анимы и Анимуса. Обретая гармонию Инь и Ян внутри себя, вы устанавливаете истинную близость с собой и, как следствие, с любимым человеком.

© Разилова К., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Содержание	6
Введение	7
I Почему у нас не получается пройти в близость? Что нам сделать, чтобы пройти в нее?	8
II Чего ты боишься? Чего ты хочешь?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ксения Разилова

Близость. Он и она

Близость. Он и Она.

Исцеляющий диалог в письмах

Мужчины и Женщины, Анимы и Анимуса.

Содержание

Введение

I Почему у нас не получается пройти в близость? Что нам сделать, чтобы пройти в нее?

II Чего ты боишься? Чего ты хочешь?

III Чего тебе не хватает? Какие у тебя потребности? Как это связано со мной?

IV Почему сохраняется дистанция? В чем она? Надо ли преодолевать?

V Почему ты меня не выбираешь? И так ли это?

VI В чем я тебе помогаю? Что ты во мне ценишь?

VII Кто кому и что должен? Где чья территория и ответственность?

VIII Как выйти в свою целостность?

IX “Я люблю тебя, но...”. Может ли здесь быть “но”? Ожидания и роли.

X Что такое сотворчество? Есть ли оно у нас, как в это пройти?

XI Как наше материальное благополучие связано с женской самооценностью?

И с мужской ответственностью?

XII Что мне сделать, чтобы у нас все получилось?

XIII В чем она, наша близость? Что там за фундамент?

XIV Какие у нас ценности?

XV Какая у нас общая цель?

XVI Баланс брать – давать в отношениях, о чем это для нас? Как его сохранить?

XVII Какой наш идеальный дом, семья?

XVIII При чем здесь Любовь? Заключение.

Введение

Эта книга – диалог двух душ, женской и мужской, это их взаимное исследование темы близости, самих себя и друг друга. Одновременно с этим, это также про взаимодействие Анимы и Анимуса: исследование контакта мужского и женского внутри себя самого. Процесс исследования происходит с помощью размышления над вопросами, которые задаются каждому из партнёров. С каждым новым вопросом они сообща находят и отпускают те блоки, что их разделяют, учатся слышать и понимать друг друга и постепенно проходят в близость.

I Почему у нас не получается пройти в близость? Что нам сделать, чтобы пройти в нее?

ОН:

Я не верю тебе: столько раз доверял и ошибался, столько раз всё было зря. У нас будто каждый раз всё зря.

Я не верю тебе, потому что ты не веришь мне, не доверяешь собственному выбору и вечно во всём сомневаешься.

Я не верю тебе, потому что устал быть в твоём видении "не тем и не туда": антигероем; дьяволом, который искушает и обманывает; джокером, от которого неизвестно чего ждать; палачом, который не верит, что его можно любить, и наказывает тебя, доказывая эту невозможность самому себе (хотя я и признаю, что это правда есть во мне); падшим ангелом, которого нужно спасать от самого себя. Всем этим ты подкрепляешь свою ценность, потому как без этого её не видишь.

Я признаю все невыборы тебя, все свои измены тебе в мыслях или реальности, весь абьюз над тобой – как я сводил тебя с ума.

И все наши отношения, где ты чувствовала себя жертвой, выбирала ею быть; где я тебе транслировал твой невыбор любить себя, твоё предательство самой себя, твоё сравнение себя не в свою пользу, твоё насилие над собой и отказ от любви к себе в мою пользу, – как бы ужасно я себя ни вёл.

Ты оправдывала меня и корила себя, совершая это разрушение себя самой и меня, с любовью. Я играл роль твоего персонального демона с любовью и всё ждал: когда же ты меня развоплотишь, но этого не происходило. Ты не была готова, я не был готов, нам обоим было слишком страшно. Мы не знали, что такое любовь, и могли познать её только из тех убеждений, глубоко внутри, которые уже жили в нас – возможно, с детства, возможно, ещё раньше.

Я признаю, что всё так, просто это оказывалось сильнее. Неверие жило до всего: до нашей встречи, до того, что произошло у нас с тобой позже. Но я так люблю тебя, всё ещё. Я знаю, каково это – сомневаться. Я знаю, сколько боли в нас жило и живёт до сих пор. Я видел, как ты активировала мою, а я то же делал с твоей. Боль, как и неверие, тоже была "до". И я всё ещё отпускаю боль, неверие, тебя и неверие в то, что ты можешь меня выбрать и любить по-настоящему.

"Такого, как меня, нельзя любить", – помнишь? Я просто никак не могу в это поверить. Но общий пазл рушится одномоментно, когда один выходит из игры. Например, если ты перестанешь подыгрывать мне и доказывать свою любовь. Направишь эту любовь в себя. Начнёшь любить и выбирать себя в малом и в большом: позволять себе быть неудобной, радовать себя, исполнять свои желания от маленькой девочки до женщины – в первую очередь думать об этом. Твоя ценность вернётся в тебя, как и твой центр. Ты перестанешь быть жертвой и спасать меня, я перестану спасать тебя, и мне ничего не останется, как перестать быть тем абьюзером, кем я привык быть для тебя или кем ты привыкла меня видеть. Мне будет проще от этого отказаться. Я служу тебе: ты хотела видеть во мне абьюзера – я им и был. Будь готова увидеть меня иначе, и я стану иным. Ключи у тебя. Помнишь, как в сказке о Синей Бороде? Но вот только это ключи от счастья и от близости.

Ты перестаёшь разрушать себя, а значит, и меня. Соединяешься со своей ценностью и желаниями, и я становлюсь тем, кто их для тебя реализует – Бог через меня. Ты снимаешь с Бога роль карателя, Он становится любящим, и тот же аспект проявляется через меня. Тебе безопасно доверять мне, потому что в тебе проснулась вера Богу, и в этом – ключ. Вера Богу

– за этим доверие мне. Знание и вера, что Бог тебя любит, – за этим моё проявление любви к тебе.

"По вере вашей..." – Верь не в меня, верь в Б-га. Близость с Ним – наша с тобой близость – всё есть зеркало: микро – макро.

Ты достойна любви. Тебе необходимо замечать, как жизнь любит тебя – через людей, события, мужчин. Подкрепляй эту веру, вкладывай в себя ценность, исполняй свои желания, даже если привычный голос внутри будет говорить обратное – в какой-то момент он уйдёт. Тебе необходимо поверить, что ты уже любимая девочка, женщина – поливать и взращивать в себе это самоощущение. Это ощущение себя Богиней ни больше ни меньше – через это раскрывается любовь, красота и сила всех твоих женских граней.

И помни, что я уже люблю тебя.

ОНА:

В какой-то момент я решила, что не могу тебе довериться, и поверила в это. Мне было слишком больно и страшно тебе доверять. Я ждала чего-то страшного, и ты это страшное оправдывал снова и снова, пусть и под разными углами. И я снова и снова искала причины в тебе, отказывалась от тебя – но на самом деле от себя самой, не желая видеть причин в себе: того, что ты был лишь проявлением моих детских страхов – отвержения, наказания, одиночества, предательства, дезориентации и потери смыслов. Всё жило во мне до тебя, и ты всё проявил. И так страшно, когда именно Любимое проявляет тебе Страшное, но именно Оно это и делает. Я буквально сходила с ума, теряла себя – так мне казалось – бежала от тебя и снова прибегала к тебе, к тем своим частям, которые не желала видеть, и во всём ты у меня был виноват. Но чем больше я демонизировала тебя, тем хуже становилось мне. Я так боялась потерять контроль, и именно с тобой я его потеряла – свою главную защиту, на которой буквально всё моё "спокойствие" держалось. Ты взломал эту систему. И именно это мне и было нужно! Но чтобы это понять, потребовалось время. Да и даже сейчас чуть что, я встаю на дыбы, готовая к бегству, пока не приходит осознание, что это провокация – потому что я где-то недолюбила себя и снова хочу переложить на тебя свою ответственность.

Я всегда так боялась зависеть от мужчины, но есть разница между уязвимостью и зависимостью. Уязвимости быть – без неё никак в близость не пройти – быть готовой открыться другому, довериться ему, пусть это и может быть больно. Но зависимость – это не про боль; это, буквально, когда другой становится для тебя на место Б-га. А Б-г есть, и это не мужчина. В жизни всё от Б-га, как и сама жизнь; мужчина лишь проводник. Оставим каждому его место.

Что делать мне? Приходит ответ: быть в отпуске от тебя, не вытесняя; любить себя самой в первую очередь – это про ответственность перед собой. Довериться Б-гу, Его любви и твоей любви; быть готовой принимать и вообще быть, не стараясь, не скромничая, не притворяясь; быть, быть собой, выбирая и проявляя себя. Так я вхожу в близость с собой и приоткрываю дверь для нашей близости. Так я вижу, что ты выбираешь меня, а не ту, кем я не являюсь. Мне нужна твоя честность, как и тебе, верю, нужна моя. И если я говорю тебе: "Пожалуйста, не люби меня так сильно", – люби! Просто знай, что это мой страх потерять свою неуязвимость и привязаться. Но люби! Только через любовь – исцеление любого страха. А женщина ничего так сильно не боится, как того, что её будут любить и не откажутся. Страхи поднимаются, начинают лезть один за другим: "Такого же не может быть!" – кричит система. Любая перестройка требует времени, пожалуйста, будь терпелив.

"Такого же не может быть..."

"А вдруг может?"

II Чего ты боишься? Чего ты хочешь?

ОНА:

Боюсь, что эта любовь окажется сном и миражом, иллюзией, обманом. Обмануться боюсь и не собрать себя по частям. Сейчас же мне кажется, что я целая, а с тобой я стану уже другой, новой собой, но страшно потерять именно свой стержень, свой центр, себя. Возможно, даже привычный уклад жизни, то, что её наполняет, даже если этого не очень-то много. Страшно потерять то небольшое, что делает меня мной без тебя. Страшно, что с тобой жизнь заиграет новыми красками; страшно к этому привязаться и потерять. Я как будто заранее себя подготавливаю, что всё уйдёт. Ничего нельзя удержать, но и я буду тогда другой, и ты. И в любом случае нас ведёт Б-г, ведёт самым лучшим образом. Как будет, так будет – здесь остаётся только довериться. Но если я в это не пойду, я не тебя потеряю, а часть себя самой, которая могла бы раскрыться, но так и не раскрылась.

Людей соединяет Б-г. Я думаю, что нам дают именно того партнёра, с кем мы можем раскрыть себя. Понятно, что партнёр может поменяться, и всё может. Но если человек по какой-то причине в твоей жизни остаётся, возможно, здесь есть поле для раскрытия потенциала каждого и общего. Чего я хочу – так именно того, что заранее боюсь потерять... Хочу любить и быть любимой, хочу раскрыться как женщина, чтобы заиграли те мои грани, которые пока спят. Хочу познать свою сексуальность, свою женскую суть. Хочу, чтобы моя жизнь заиграла новыми красками благодаря тебе. Хочу познать это "МЫ". Хочу через "МЫ" познать себя с новой неизведанной стороны или, скорее, вспомнить и нас, и себя саму. Для меня это про познание, раскрытие, перерождение и расширение. Одновременно и страшно, и интересно.

ОН:

Больше всего я боюсь оказаться недостойным тебя. Я так хочу быть большим в твоих глазах, буквально великим и недостижимым для всех, кроме тебя. Я хочу, чтобы ты чувствовала себя избранной: что буквально Б-г выбрал тебя одну из тысяч других, потому что ты Богиня, потому что ты намного ценнее меня, но сама об этом не знаешь. И с одной стороны, я хочу быть для тебя всемогущим, чтобы ты видела это, благодарила и ценила. Хочу, чтобы ты могла восхищаться и гордиться мной, видеть во мне победителя жизни. С другой стороны, я хочу показать тебе твою ценность, которую я вижу, эту глубину и недостижимость. И в то же самое время очень этого боюсь. Боюсь, что ты уйдёшь тогда, что я тебе не буду тогда нужен.

Ведь в глубине души я чувствую себя маленьким мальчиком, которому очень повезло: ведь он смотрит на свет звезды, а звезда – это ты. Я боюсь не справиться с этой ролью мужчины, которого представляю для тебя. И от этого мне страшно. И этого я хочу: быть для тебя тем самым мужчиной, с кем ты сможешь быть по-настоящему счастлива. Страшно взять ответственность за твоё счастье, которое зависит от меня как от мужчины, и не справиться, и разочаровать тебя и себя самого. И поэтому страшно решиться на что-то – вечное несоответствие меня тебе и наоборот. Ты так стремишься быть идеальной, переживаешь, что это не так. Я подыгрываю тебе – в этой погоне за идеальностью, но я понимаю, что это я должен стараться, я должен стремиться быть идеальным для тебя. Господи! Кто бы знал, как же я боюсь тебя не наполнить, не удовлетворить, не суметь сделать счастливой. Я чувствую, что будто весь мой мир в тебе одной, и так страшно признаться в этом не то что тебе, а себе самому. Тебе незачем меня "сражать" – я уже... И от этого только тяжелее.

Несоответствие внутреннего состояния и того, каким я стремлюсь предстать, становится накалом – борьбой внутри меня самого. И я терплю фиаско, и сам выношу себе приговор снова, и снова, и снова. Я боюсь хотеть тебя или всего этого, потому что сам в себя не верю, не верю, что достоин; не верю, что имею право на тебя – даже дышать в твою сторону. Я вечно недостижим для тебя, потому что уверен в том, что ты для меня недостижима. Я не знаю, как

смогу жить, если разочарую тебя. Недостигаемость ведь лучше разочарования, не так ли? Но в самой сути моё желание заключается в наследии. И это наследие я хочу создать с тобой.

ОНА:

Знаешь, больше всего меня разочаровывает трусость, неспособность принимать решения, брать ответственность, нерешительность. Эти пораженческие решения, проигрыш, назначенный заранее. Как я назначила этот проигрыш, связанный с неминуемым расставанием, так и ты – с неминуемым разочарованием. По сути, каждый заиклен на своём страхе, а не на страхе другого... Так может, твоё бесстрашие по отношению к моему страху исцелит его, а моё – по отношению к твоему – то же проделает с твоим?! Ты "хорошо смотри" на мой страх, а я буду "хорошо смотреть" на твой страх. Да, я понимаю, что за каждым из наших страхов – детско-родительские сценарии, но, может, именно так маленькая девочка внутри меня исцелится от страха быть покинутой, отверженной, а маленький мальчик внутри тебя – от страха быть виноватым, неудачником, тоже отверженным. Но я не твоя мама. Я вижу твоего внутреннего виноватого мальчика: он больше не виноват. Я принимаю и люблю его; он необыкновенный.

ОН:

А я не твой папа, но я вижу твою внутреннюю девочку, которая так старается быть идеальной, хорошей, лучше всех и всем помочь, часто за свой счёт. Она готова последнее с себя снять и отдать, если это понадобится кому-то; так боится просить для себя, хотеть и желать, просто радоваться жизни, будто её желания подсмотрят взрослые и накажут за то, что она тратит время на "ерунду". Это та девочка, которая выучила, что нужно быть серьёзной и удобной, чтобы быть принятой, чтобы её не отвергли, чтобы не лишиться родительского покрова.

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.