



Дарья Кист

ЛЮБОВЬ

ЭТО

НАВЫК

6 шагов
к настоящей близости

МИ∞

МИФ Психология

Дарья Кист

**Любовь – это навык. 6
шагов к настоящей близости**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

УДК 159.9
ББК 88.50

Кист Д.

Любовь – это навык. 6 шагов к настоящей близости / Д. Кист —
«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00250-976-8

Каждый из нас мечтает о теплых, безопасных отношениях, основанных на доверии, аутентичности и безусловном принятии. Опираясь на теорию привязанности, Дарья Кист – практический психолог – подробно разбирает, как детские травмы и эмоциональная депривация мешают выстраивать глубокие связи. Автор предлагает множество упражнений и стратегий для исцеления эмоциональных ран и формирования надежного типа привязанности. Книга будет интересна всем, кто хочет укрепить свои отношения с близкими и улучшить их качество.

УДК 159.9

ББК 88.50

ISBN 978-5-00250-976-8

© Кист Д., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

Введение	6
Часть 1. Почему мы чувствуем себя одинокими	8
Глава 1. Что такое настоящая близость?	8
Глава 2. Шесть принципов настоящей близости	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дарья Кист

Любовь – это навык. 6 шагов к настоящей близости

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Кист Д., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Введение

С чего же начать книгу о близости, если не со знакомства? Давайте познакомимся: я немного расскажу о себе. Сегодня в списке моих социальных ролей есть такие, как психолог, дочь, жена, и еще немало других, но в первую очередь я все же человек, который прошел непростой путь к близости. Мне довелось прожить весь цикл отверженности, совершить прыжок веры и построить с людьми отношения, которые раньше казались невозможными, а еще шаг за шагом приблизиться к тому, что можно назвать настоящей близостью. Именно поэтому я хочу стать проводником на вашем пути к этому естественному состоянию, которое мы, к сожалению, часто игнорируем. Если вы держите в руках эту книгу, то, вероятно, уже готовы отправиться на поиски настоящей близости со своим окружением, родными и любимыми. Если так, поделюсь историей, однажды изменившей мой взгляд на отношения между людьми, – и пусть каждый, кто читает эту книгу, окажется в центре того сюжета, чтобы прочувствовать простую истину, которую я тогда осознала.

Представьте, что вы последний человек на Земле. Вы оказались в хорошем месте, интересном городе с приятным климатом, вы в безопасности в самом широком смысле этого слова... ведь, кроме вас, никого нет. Вам никто не перечит, никто вас не расстраивает, никто не критикует вашу стрижку и не осуждает за то, что вы недостаточно стараетесь, мало зарабатываете или родились не в той семье. Никто больше не может вас обидеть или огорчить. Вы больше на самом деле никому ничего не должны, на вас больше никто не давит, вам не с кем, да и незачем соревноваться. Вам доступно начать делать то, что хочется, без жажды признания, без страха критики. Вы можете что угодно. Звучит привлекательно, не так ли? По крайней мере, какие-то части нашего внутреннего мира серьезно расслабляются в момент, когда давление близких и социума ослабевает. И все же при всех ощутимых плюсах этой ситуации мало кто согласился бы на такое. И не только потому, что жить одному непрактично, но и потому, что важная мирская истина заключается в том, что жизнь без других людей становится пустой, лишается смысла. Но так ли мы далеки от этой фантазии?

На самом деле многие из нас уже живут так, как будто остались одни. Наши головы полны мыслями о том, что «человек человеку – волк», «каждый сам за себя», «никто никому не интересен и не нужен», а наши поступки основываются на смутных ощущениях и воспоминаниях о том, как когда-то нас ранили или предали. Мы настолько увлекаемся страхом контакта, что готовы тратить колоссальные ресурсы на построение вокруг себя непробиваемых бетонных колец из личных границ, запретов и холодности, лишь бы не допустить повторного ранения. И хотя внешне мы вроде бы окружены людьми – семьей, друзьями, коллегами, – на самом деле все же сохраняем эмоциональную дистанцию, порой чувствуя себя так, как будто мы одни в большом городе.

Это нарастающее противоречие – одиночество среди сотен и тысяч других людей, в том числе круга близких, – сильное, но простое. Мы стремимся создать что-то творческое, но кому готовы это показать? Никто не уверен, что найдет своего зрителя или хотя бы просто того, кто сможет уделить время его работе, ведь все заранее убеждены, что каждый погружен в собственные заботы. Мы обустроиваем общий дом с партнером и быстро договариваемся о том, какой купить диван, но с большим трудом говорим о своих эмоциональных потребностях, считая их незначительными, – и в результате буквально живем в общих домах, но не в сердцах друг друга. Мы неохотно выбираемся на встречи с друзьями, потому что знаем, что вряд ли поймем необходимый контакт, а поверхностные разговоры обо всем и ни о чем к тридцати порядком утомляют.

В какой-то момент мы опускаемся до дна: когда некому позвонить, когда близкие в упор не замечают нашего страдания, а мы – их или когда все, что мы делаем, в итоге не встречает

реакции от того, кому оно было предназначено. В такую темную ночь, которая может наступить в жизни каждого и неоднократно, знайте: моменты, которые кажутся настоящим крахом, на самом деле открывают два пути. **Первый – это продолжать укреплять свои бетонные стены:** строить еще более мощные бастионы из психологических защит, усиливать отчуждение от собственных чувств и других людей, а в конечном счете и от самой жизни. Как бы ни было больно в этом признаваться, это честно по отношению к вам, – и некоторые из моих клиентов хотят именно этого. Они стремятся отключиться от чувственного восприятия, стать универсальными солдатами игры под названием «жизнь»: не верить, не бояться и не просить. Такой подход часто воспринимается как путь силы, но, как вы позднее поймете, это отказ от истинной человеческой природы и тупик.

Единственная причина, по которой эта книга увидела свет, заключается в том, что в мире все же намного больше тех, кто такое решение выбирать не хочет. Это те люди, которые устали рисовать мелом на бетоне фантазии о любви, радости и счастливой жизни. Они собрались с духом и готовы приложить реальные усилия, которые помогут им вернуть себе то, что, кажется, давно утратили: способность чувствовать, открываться, быть настоящими. Они выбирают **второй путь!** Это вы! И моя книга для вас!

Мы вместе изучим, как вы оградили себя от самого красивого и священного опыта на Земле – опыта настоящей близости с собой и другими. Исследовательские материалы в этой книге с нового ракурса покажут вам причины, по которым выросла ваша бетонная стена. Вы вдохновитесь историями других людей, сумевших перестроить старые модели отношений и начавших жить иначе. А выполнение терапевтических заданий подарит вам новые точки обзора себя и своего окружения.

Книга в ваших руках – практикум, и он поможет вам строить любые отношения – романтические, дружеские, профессиональные, – поскольку у всех них общая основа. Этот труд не о том, как разрушить стены за одну ночь, а о том, как шаг за шагом вернуться к жизни, полной света, тепла и близости. О том, как построить новый мир внутри и вокруг себя.

Часть 1. Почему мы чувствуем себя одинокими

Глава 1. Что такое настоящая близость?

Я часто вспоминаю фильм «В диких условиях» (Into the Wild)¹ – один из самых противоречивых, которые я когда-либо смотрела. Это удивительная и в то же время болезненная история о парне по имени Кристофер Маккэндлесс, который после окончания колледжа решает отправиться в одиночное путешествие до Аляски. Но не просто путешествие – Кристофер сознательно обрывает все связи с семьей: не берет мобильный телефон, бросает машину в пустыне, откручивая с нее номера, и называется новым именем – Александр Супербродяга.

На своем пути герой встречает множество людей. Кто-то относится к нему с равнодушием, а кто-то с неожиданной добротой и открытым сердцем. Но, независимо от того, насколько искренними и теплыми оказываются встречи с этими людьми, Крис неизменно собирает рюкзак и уходит дальше в свое одиночество.

Фильм дался мне нелегко. Одно дело – когда тебя ранили в детстве и ты хранишь обиды на своих близких и, возможно, даже злость, хотя и не осознаешь этого до конца. И совсем другое – когда ты сознательно отказываешься от близости и избегаешь искреннего контакта, даже если жизнь снова и снова дает тебе шанс. Я наблюдала за путешествием парня и все время ловила себя на мысли: сколько же по-настоящему чутких, смелых и любящих людей встретил он на своем пути! И все же никому из них не позволил стать частью своей жизни. Как не позволил и себе стать частью их жизней.

Эта история хорошо иллюстрирует то, о чем я пишу в книге. Когда нас слишком сильно ранят, когда предательство повторяется раз за разом, мы превращаемся в одиночек, иногда даже в дикарей, как Крис. Мы можем встречать добрых, искренних людей, но наши сердца остаются слепы: близость не может пробиться сквозь бетонные стены защиты, которые мы вокруг них выстроили.

На протяжении всего фильма мне хотелось сказать Крису об этом. Но, честно говоря, в его жизни и без меня было немало тех, кто пытался разбудить в нем любовь, – от юной девушки, которая прониклась к нему чувствами, до пожилого мужчины, повидавшего жизнь и понимающего цену одиночества. Каждый из них по-своему давал ему возможность выбрать близость.

Последняя фраза, которую Крис записал в своем дневнике:

«Счастье реально лишь тогда, когда его есть с кем разделить».

Эти слова будто подводят итог его пути – долгого побега от близости, благодаря которому он пришел к ее осознанию. Парень искал свободу, но в итоге понял: без связи с другими она превращается в пустоту. Настоящая радость – это не просто внутреннее состояние, а то, что рождается в контакте, в разделении момента, в теплоте взгляда, в руке, протянутой навстречу.

А еще фраза из дневника Криса идеально отражает причину, по которой я написала книгу. Я и сама пробовала сосредоточиваться на работе, обучении, спорте, да и, чего уж скрывать, на своем внутреннем мире, но полученное при этом не дарило мне энергии жизни – той радости, которую можно с кем-то разделить. Практически став отшельником, я поняла, что вопрос близости – это не вопрос отношений, а поиск ответа на вопрос: что делает нас по-насто-

¹ Американский драматический фильм режиссера Шона Пенна по одноименной книге Джона Кракауэра 2007 года. Основан на реальных событиях. *Здесь и далее примечания редактора.*

ящему живыми и счастливыми? И ровно с тем же сталкиваются мои клиенты, да и вообще люди в целом.

Более двух с половиной тысяч лет, а возможно и дольше, философы, мистики, религиозные деятели, а затем ученые и психотерапевты искали ответ на один вопрос: как обрести счастье? Как прийти к ощущению, что сейчас все именно так, как должно быть? Что делает человека по-настоящему целостным?

Этот поиск породил множество различных теорий, подходов и формулировок, отражающих разнообразие взглядов на человеческую природу. Одни утверждали, что счастье – это состояние души, которое можно обрести через духовную практику. Другие искали его в социальных достижениях, третьи – в гармонии с природой.

Так, современные психотерапевты полюбили теорию потребностей, которая гласит, что счастье – это не просто философская категория, а состояние, тесно связанное с реализацией базовых человеческих потребностей. Они даже выделили среди них пять наиболее актуальных (читай: важных).

1. Потребность в привязанности, безопасности и принятии – то, что заложено в нас эволюционно. Как в древние времена человек, оказавшись вне группы, не имел шансов на выживание, так и сегодня мы становимся тревожными, зависимыми или отчужденными, если нам некому довериться. Ощущение, что мы не одни в этом мире, – базовая защита. Нам важно знать, что мы приняты, что рядом есть те, кто нас любит и в случае трудностей поддержит. Когда эта потребность удовлетворена, мы чувствуем себя спокойно и уверенно.

2. Потребность в автономии, компетентности и идентичности не менее сильна, чем стремление к связи с другими. Человеку важно ощущать свою самостоятельность: знать, что он контролирует свою жизнь, что способен сам принимать решения, формировать свою личность и выстраивать путь. Автономия дает чувство внутренней стойкости, а компетентность – ощущение, что мы чего-то стоим. Когда эта потребность оказывается подавлена (например, из-за гиперопеки в детстве), нам становится сложно принимать решения и нести за них ответственность.

3. Потребность в выражении эмоций и желаний учит нас слышать и выражать себя в противовес подавляющим установкам «не расстраивайся», «не злись», «будь сильным», которые со временем становятся настолько привычными, что мы перестаем осознавать происходящее с нами. Нам оказывается сложно различать оттенки своих эмоций, понимать, что именно мы чувствуем, и объяснять это другим. Но они не исчезают просто потому, что мы их игнорируем, а накапливаются в виде стресса и тревожности, а затем «выходят» в психосоматических проявлениях или неожиданных эмоциональных всплесках. Умение выражать свои эмоции и потребности – это не каприз, а жизненно важный навык, без которого близость невозможна.

4. Потребность в спонтанности и игре чаще всего недооценивают. Взрослая жизнь порой напоминает череду обязанностей, где нет места игре: нам кажется, что это что-то несерьезное, предназначенное только для детей. Но на самом деле игра – не просто развлечение, а способ переключиться, расслабиться, исследовать мир и себя. Люди, которые не позволяют себе спонтанность, чаще испытывают скуку, тревожность и ощущение, что их жизнь превратилась в бесконечную рутину. Спонтанность и игра возвращают нас в состояние потока, делают более гибкими, творческими, живыми, а еще помогают легче справляться со стрессом, дают радость и ощущение свободы.

5. Потребность в реалистичных границах и самоконтроле не противоречит предыдущему пункту. Без понимания собственных ограничений человек либо растворяется в других, либо теряет контроль над своей жизнью. Границы помогают нам защищать ценности, потребности и ресурсы, а самоконтроль позволяет управлять собой в сложных ситуациях. Это не о жесткой дисциплине, а о способности регулировать свои импульсы, определять приоритеты и выдерживать сложные моменты без эмоциональных срывов.

Так или иначе, каждая из этих потребностей соприкасается с темой близости.

Именно потребности формируют наш внутренний баланс, но близость занимает в этом списке особое место. Мы можем быть разными – интровертами или экстравертами, склонными к риску или осторожными, – но в одном похожи: мы все без исключения нуждаемся в глубокой искренней связи. Это не просто желание, а фундаментальная часть человеческой природы.

С точки зрения психотерапии близость – это не бонус к жизни, а ее основа. Без нее наши достижения, свобода и успех теряют краски. Мы можем быть богатыми, сильными, независимыми, но, если рядом нет кого-то, с кем можно разделить радость, она становится пустой. Когда рядом нет плеча, на которое можно опереться в трудные моменты, наша сила теряет смысл.

Эта книга не просто о близости. Она о том, как вернуть ее в свою жизнь. Как восстановить внутренний контакт. Как научиться выстраивать настоящие, теплые, глубокие отношения, в которых есть доверие, принятие и свобода быть собой. Как «найти чувство дома», по выражению одной моей клиентки. Не в помещении с кроватью и стенами, а в том месте, где тебя любят просто так. Где близость есть не потому, что ты что-то сделал или заслужил, а потому, что ты просто есть.

Глава 2. Шесть принципов настоящей близости

Вы когда-нибудь задумывались, почему с одними людьми чувствуете себя легко и спокойно, а с другими – словно постоянно приходится держать оборону? Почему в одних отношениях возникает ощущение тепла и принятия, а в других – одиночества, даже если формально вы находитесь рядом? На чем строятся по-настоящему крепкие отношения, в которых можно быть собой без страха осуждения, предательства или давления, где не нужно подстраиваться, прятать чувства или играть какую-то роль? Как отличить их от привязанности, зависимости или просто удобного сосуществования?

В этой главе мы разберем **шесть ключевых принципов настоящей близости**, которые говорят о том, что между вами и другим человеком действительно установилась глубокая связь, а не иллюзия отношений. Какие-то из этих описаний откликнутся вам полностью, а какие-то могут вызвать негодование и противоречия, но не потому, что они надуманны, а потому, что с некоторыми из них вы могли просто не сталкиваться в своих отношениях, поскольку они подсвечивали бы ваши собственные несовершенства. Отвержение может говорить о травме, которая сидит в нас и с которой необходимо разобраться, поэтому обратите внимание на те чувства, что будете испытывать по мере чтения. Запомните свои ощущения: в конце главы мы вместе разберем, почему написанное могло вас задеть.

Принцип близости на всех уровнях

Под настоящей близостью мы подразумеваем глубину, которая прорастает и развивается одновременно на всех уровнях человеческого бытия: физическом, интеллектуальном и эмоциональном. Это триединая система и многогранный опыт, где каждый аспект жизни находит свое отражение в отношениях, создавая гармонию, основанную на взаимном уважении, понимании и стремлении к единству.

Физическая близость, как якорь, удерживает нас в настоящем моменте, давая ощущение устойчивости и безопасности в минуты открытости для присутствия друг друга в нашем поле и пространстве и обретения спокойствия и опоры. Мы стремимся к прикосновениям, к тому, чтобы чувствовать тепло и энергию другого человека; выражаем свои чувства через язык тела, будь то улыбка, легкое касание руки или объятие, и оказываемся готовы разделить свою интимность, когда дело касается романтических отношений. Это не только потребность в физическом контакте, но и осознание того, что наше тело может быть источником утешения, безопасности и радости для другого.

Многие люди живут в дефиците физической близости, потому что изначально в их семье не было принято обниматься, держаться за руки или чесать друг другу спинку перед сном. В моей практике есть клиенты, чьи родители разделяют убеждение: если давать ребенку слишком много заботы через тело, то он может вырасти слабым, зависимым или просто несформированным.

Однако сегодня существуют научные доказательства, подтверждающие, насколько важен физический контакт как для детей, так и для взрослых. Так, прикосновения стимулируют выработку окситоцина – гормона, который дарит чувство безопасности, снижает уровень стресса и укрепляет социальные связи. Теплое, доброе касание также способствует снижению уровня кортизола, а объятия переключают нервную систему в режим отдыха, погружая в глубокую релаксацию.

Люди стремятся к настоящей близости, потому что ищут связь, которая сможет дать им ощущение спокойствия, защищенности и внутренней тишины. Осмелюсь предположить, что

все мы просто пытаемся вернуться к тому, что чувствовали, будучи очень маленькими, находясь у мамы на руках, в тепле, принятии и любви.

Эмоциональная близость позволяет нам открыто выражать свои чувства и доверять другому человеку внутренние переживания, не боясь осуждения и неприятия; а также принимать эмоции близких в ответ, не пытаясь их исправить, а искренне разделяя. Это готовность услышать, что другому человеку тяжело, поддержать его в моменты уязвимости и порадоваться с ним вместе, когда он счастлив. Казалось бы, что может быть естественнее и проще? Но, к сожалению, именно этот уровень близости вызывает у моих клиентов самые большие затруднения.

Проблема в том, что на многие проявления эмоций накладываются внутренние запреты, и корнями это, как ни крути, часто уходит в детство. Даже самый терпеливый родитель порой не может выдержать того, как его ребенок бесится, кричит или устраивает истерики, поэтому в попытке воспитать (а не подавить!) выставляет границы дозволенного. В большинстве случаев они касаются именно эмоциональных проявлений: нельзя ныть, нельзя расстраиваться, нельзя смеяться, нельзя бояться, нельзя кричать; нельзя, нельзя, нельзя. «Нельзя» может прозвучать всего один раз и в безобидной ситуации, но для ребенка такое «нельзя» – целая инструкция к жизни.

К родителям присоединяются и другие значимые взрослые (бабушки, учителя, соседи), а по мере взросления внутри нас появляется и собственный внутренний родитель, верно несущий службу на границах нашей проявленности.

Мы запрещаем себе испытывать эмоции, начинаем подавлять переживания и постепенно погружаемся в состояние отрешенности и отчужденности, которое совершенно иронично в моей родительской семье называют словосочетанием «взрослая жизнь». Это приводит к потере контакта с одной из важнейших навигационных систем нашего восприятия – чувствами. И что самое печальное, мы утрачиваем контакт с собой. Согласитесь, трудно быть по-настоящему близким с тем, кто не открывается полностью. К счастью, в следующих главах вы узнаете, как преодолеть барьеры на пути к настоящей близости.

Интеллектуальная близость – это способность делиться своими мыслями и идеями, обсуждать темы, которые захватывают обоих. На самом деле речь идет не столько о содержании разговора и навыках разговаривать о высоком, сколько о стремлении узнать другого через его размышления и опыт. Даже если интересы не совпадают, важно проявлять уважение к увлечениям близкого и находить радость в общении.

Вот три важных принципа установления интеллектуальной близости.

Принятие различий и уважение к ним. Интеллектуальная близость не требует одинаковых интересов или уровня знаний в каждой области. Наоборот, она обогащает отношения, когда у людей разные взгляды и области знаний. Главное – уважение к различиям и готовность открыто обсуждать точки зрения, даже если они противоречат друг другу. Разнообразие взглядов делает беседы более интересными и помогает каждому учиться новому. Это нелегко принять, когда кажется, что вокруг одни враги и последнее слово должно остаться за тобой, ведь именно оно гарантирует безопасность. Однако побочный эффект такой недолгосрочной стратегии – стать носителем всей ответственности в семье или в коллективе и в один из дней услышать звук своих хрустящих коленей, поскольку нести эту ношу дальше станет просто невыносимо.

Совместные опыты, обучения, исследования. Необязательно вместе писать докторскую по одной и той же теме. Иногда совместное планирование путешествия и посещение новых мест создает благодатную почву для формирования общих тем.

Взаимная мотивация. Для настоящей близости важно, чтобы оба в паре стремились к саморазвитию. В такой динамике не происходит застоя, потому что партнеры вдохновляют друг друга на достижения и открывают новые горизонты.

Эти принципы не конечны – все мы можем искать и выбирать свои. Настоящая близость лишь ощущается одинаково, но описывать ее можно по-разному.

Принцип доверия

Чтобы лучше понимать, как устроена жизнь, нам необязательно срывать в ашрам или изучать работу нейронных связей головного мозга. Правда в том, что порой достаточно всего лишь внимательнее взглянуть на момент, в котором мы живем, глубже всмотреться в окружающие нас вещи и концепции.

Одна из таких концепций – это язык. Он практически незаметен в моменты общения, а меж тем индивидуальный набор слов и смыслов, которыми мы наполнили свои слова, определяет нашу жизнь. Давайте посмотрим на слово «доверие». Корень «вѣра» буквально означает «вера, убежденность, доверие». Приставка «до» несет в себе не значение «прежде чем», а смысл направления. Так, слово «доверие» формировалось как обозначение состояния, при котором человек испытывает уверенность в чьей-то правдивости, надежности и добросовестности. Оно также отражает стремление испытать веру.

Это значит, что доверие – естественное состояние, к которому мы стремимся, атмосфера, в которой нам интуитивно хочется пребывать. Когда ребенок впервые наполняет свои легкие кислородом, он уже доверяет – просто потому, что у него нет другого выбора. Он пока не знает, что есть противоположное состояние – «недоверие», и сможет познать дуализм этой концепции только в процессе жизни.

Мы неосознанно стремимся быть с теми, кому можно верить, с кем можно наконец-то ослабить напряжение ума, который и так постоянно оказывается вынужден оценивать окружающую обстановку в поиске и предотвращении опасностей. Состояние доверия важно, потому что именно в нем мы можем снизить влияние наших инстинктов и автоматизмов и яснее увидеть мир и себя в нем.

Поддержание доверия зависит от каждого из участников отношений. Не зря народная мудрость «Доверие как зеркало: разбив однажды, уже не сделаешь как было» передается из уст в уста. Эта фраза есть в разных культурах и языках, но суть остается общей: доверие легко разрушить и невозможно полностью вернуть в прежнее состояние. Сравнение доверия с зеркалом достаточно точно отражает его концепт еще по одной причине. При чистке зубов вы наверняка замечали, что, как ни старайся, мелкие капли воды все равно попадают на зеркало. Если его не протирать, со временем оно покрывается налетом, и в итоге в нем становится трудно разглядеть не только чужое отражение, но и собственное.

Точно так же и на доверие между двумя людьми могут «налипать» недоговоренности, недостаточная ясность, когнитивные искажения или даже фантазии и домыслы. Если не поддерживать его «в чистоте» и не ухаживать за отношениями, со временем оно начинает терять свою прозрачность, и работа эта обоюдная. Поддерживать гигиену доверия одинаково важно как с романтическими, так и с бизнес-партнерами, а также с коллегами и даже случайными знакомыми.

Мои наблюдения показывают, что люди, чьи отношения строятся с учетом этого принципа, живут пусть и немного, но смелее. «Когда дом ладен – тогда и сердце отважно». Уверенность человека в том, что у него есть место, где он может без фильтрации и проверки проговорить свое мнение (а порой и просто помолчать), получив поддержку, освобождает колоссальные ментальные и моральные ресурсы.

При всех выгодах режима доверия в жизни мы часто наблюдаем совсем обратное. Банальный бытовой пример: пары, в которых один (а бывает, что и оба) изменяет другому. А бизнес-партнерство? За время работы в IT-сфере, развивая собственное дело, я многократно сталкивалась с тем, что люди с удивительной легкостью пренебрегают выстроенным доверием в своих корыстных целях.

Юридический договор с главами ответственности сторон и с пятью пунктами в каждой из них сейчас становится вершиной организации взаимоотношений. Конечно, сам факт зафиксированных договоренностей – это благо, но, наблюдая за работой мужа-юриста, я вижу, что обычно люди вспоминают о бумагах, когда доверие уже утрачено. Тогда это напоминает не просто уродливый след от зубной пасты, а трещину, при взгляде на которую становится невозможно делать вид, что ее нет.

На одном из психотерапевтических семинаров наш преподаватель Ирина Бубнова примерно раз сто проговорила фразу о том, что самое важное во взаимоотношениях «психолог – клиент» – это контакт и контракт. Контакт вмещает в себя доверие: мы можем раскрыться, только когда знаем, что нашу нежность и уязвимость не развернут против нас самих. Контракт – это знак того, что мы считаем наше доверие достаточно близким, чтобы дальше в течение нескольких месяцев идти вместе в сложные темы, разрешая друг другу быть собой.

Настоящая близость невозможна без доверия, и пусть этот пункт не первый в списке, но пренебречь им точно нельзя.

Принцип аутентичности

Принято считать, что в работе психолога и клиента психолог скорее находится в роли дающего, а клиент – в роли принимающего. Но эту главу я пишу после сессии, которая оставила во мне глубокий след. В какой-то момент клиент сказал: «Мою аутентичность не принимают, поэтому я должен быть кем-то, кого признают своим».

Разум с ранних лет формирует разделение на «своих» и «чужих». Это базовый механизм адаптации: признание окружающих повышает наше чувство безопасности и стабильности. Однако роль, которую мы играем ради принятия, никогда не заканчивается. Нам приходится носить маску, которая защищает, но и искажает, поскольку она мешает ясно видеть и слышать.

Слово «аутентичность» происходит от греческого *autos* («сам») и связано с понятиями «автор» и «авторитет». Быть аутентичным – значит опираться на внутреннее чувство и руководствоваться им. Мы остаемся верными себе и сами определяем свой путь.

Новорожденный аутентичен. До трех лет ребенок не мыслит категориями принятия и отвержения. Однако на уровне ощущений ребенок уже с первых дней жизни улавливает чувственную разницу: в каких случаях он получает больше тепла, а в каких – больше холода.

Развитие личности неизбежно включает в себя двойные послания. Многие слышали фразы вроде «хорошие девочки не кричат» или «настоящие мальчики не плачут». С них начинается расщепление. Регулируя поведение ребенка, взрослые невольно сообщают: быть собой небезопасно. Так возникает решение соответствовать. Человек прячется за масками, потому что боится, что, раскрыв свой внутренний мир, подвергнет себя отвержению. Впрочем, это неизбежный этап развития. Это происходило со всеми нами и случится со всеми, кто будет жить после. Поговорим об этом далее.

Отношения, построенные нашими масками, не могут быть настоящими и глубокими. Можно упорно перерисовывать портрет человека, которым «надо» быть, но так никогда и не добиться подлинности. Два неаутентичных человека при встрече создают лишь подобие близости. И все же сквозь самые глухие маски пробивается чувство любви, желание сбросить с себя оковы и предстать перед тем, кого ты любишь, таким, какой ты есть. Так произошло и в моих отношениях с мужем. Мне понадобилось несколько лет, чтобы разрешить себе быть собой. Это стало возможным, когда стремление к аутентичности оказалось сильнее страха быть отвергнутой.

Чтобы вернуть аутентичность, не требуется глубокого самопознания. Достаточно лишь пересмотреть внутренние запреты. Здоровое чувство себя не отменяет заботы о других или подверженности их влиянию. Оно гибкое. Подлинность означает одно: быть автором собственной жизни. Настоящая близость возможна там, где есть реальные люди.

Принцип безусловного принятия

«Принимать безусловно» буквально значит «принимать без оценок и дополнительных смыслов». Когда мы переворачиваем фразу, придавая ей такую формулировку, ее смысл становится более явным, не так ли? И первый человек, которого мы можем стремиться принять безусловно, – это мы сами.

Красиво и многогранно обо всем, что связано с безусловностью, писал Альберт Эллис. Он предлагал заменить самооценку на безусловное самопринятие, за которыми последуют безусловное принятие другого, а также безусловное принятие жизни:

«Безусловное самопринятие – это когда я принимаю себя целиком со всеми недостатками. Жаль, что я несовершенен, но я такой, какой есть. <... > Со мной все в порядке, потому что именно так я себя воспринимаю. <... > Я человек, в характере которого есть много хороших и много плохих черт. И оценивать я буду их – какими бы они ни были, – но не себя»².

Каждый день в нашей жизни подкидывает множество ситуаций, когда мы можем потренироваться проявлять к себе больше безусловной любви. Однако для многих из нас, особенно тех, кто привык достигать и побеждать, самопринятие словно откладывается на потом: «Я приму себя, когда выстрою успешный бизнес или когда добьюсь значимых успехов в карьере или семье». Однако такой подход не только отдаляет нас от настоящей близости с другими, но и лишает возможности быть по-настоящему близкими с самими собой.

Представьте, что в вашей голове каждый день носятся сотни противоречивых мыслей: то вы молодец, то вдруг ощущаете себя последним дураком. Можно ли в такой атмосфере стать по-настоящему близким самому себе? Если внутри постоянно звучат самоуничижительные монологи, а осуждение и критика становятся фоном размышлений, трудно представить место для безусловного принятия.

Парадоксально, но первый человек, с кем нам следует испытать настоящую близость, – это не супруг, не друг, не брат или теща, а мы сами. Безусловное принятие других начинается с принятия себя. Мы учимся заменять осуждение пониманием и находить в себе ту мягкость и любящую доброту, которая позволяет быть в мире со своим «я». Именно это открывает двери к подлинной близости с окружающими. Избито, но не лишено смысла: сначала наденьте маску на себя, а потом на тех, кто летит с вами рядом.

Сейчас вам может быть непросто встать на новые рельсы самопринятия, но не сдавайтесь. Пусть эта маленькая идея уже прокладывает путь в вашей голове.

² Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть, или Красные таблетки для всех желающих. М.: АСТ, 2024.

Когда мы становимся чуть более благородными по отношению к себе, у нас появляется возможность начать сходным образом относиться и к нашим близким. Нам не должно хотеться что-то в них исправить, улучшить. Мысли вроде «я тебя поменяю» или «ты должен быть послушнее» только создают дополнительную дистанцию. Вы можете это проверить: хотели бы вы, чтобы вас приняли вместе с вашими плюсами, минусами и подводными камнями, то есть всецело? Или желаете, чтобы на холсте вашей личности другие люди рисовали тот рисунок, который нужен им? Наверняка вы выберете просто быть собой, и – открою большую тайну – этого хотят все без исключения.

Поэтому лучше всего вообще отказаться от оценок других, а если все-таки и оценивать, то исходить стоит из того, что каждый человек по сути своей нормален. Ни «хорошие», ни «плохие» качества не делают человека абсолютным воплощением добра или зла. Когда мы начинаем присваивать людям такие ярлыки, то либо обожествляем их, либо демонизируем, что порождает лишь проблемы: завышенные идеалистические ожидания или, напротив, неприятие, безразличие или даже ярость. Зачем нам такой выбор?

Безусловное (или безоценочное) принятие есть путь к пониманию, что за рамками ярлыков и оценок скрывается нечто большее: истинная человеческая природа, заслуживающая уважения.

Принцип поддержания близости

«Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!»³ – в этой цитате из «Алисы в Зазеркалье» вся суть нашей жизни на Земле. Порой, и очень часто, недостаточно просто стоять на месте, чтобы все сохранялось и было таким, какое оно есть. Чтобы хотя бы куда-то прийти, добиться хотя бы чего-то, необходимо двигаться, и делать это нужно постоянно, а иногда и поторапливаясь. Этот абзац неплохо вписался бы в бизнес-книгу с очередными советами SEO крупной компании о том, как строить бизнесы, но он находится здесь, в издании о психологии. Обычно люди считают близость не событием, а фактом, но на самом деле отношения – это динамическая система, которая никогда не пребывает в статике.

Давайте представим, что молодая пара заключает брак, – этот шаг кажется определяющим, имеющим ключевое значение. Возникает ощущение, что он что-то фиксирует, но, если взглянуть чуть глубже, станет понятно, что отношения нельзя зафиксировать и свести к синему штампу или однократно сказанному «да». Попытка пустить их на самотек, руководствуясь принципом «раз мы вместе, то мы вместе навсегда», обернется провалом в первую очередь потому, что люди сами по себе динамические структуры. Возможно, прямо сейчас вы оборачиваетесь в прошлое, сокрушаетесь о том, какие принимали решения и какими глупостями руководствовались ранее, и понимаете, что изменились, – неважно, было то накопленным итогом или просто сокрушительным одномоментным инсайтом. Мы меняемся, меняется наше окружение и то, как мы с ним взаимодействуем.

Близость – это событие. Мы пребываем в близости, как на мероприятии, которое нам по душе, и, чтобы оно продолжалось, нужно буквально продолжать включать музыку, накрывать на стол и периодически приглашать на танец того, чьего прихода мы очень ждали, – это может быть и романтический партнер, и друг, и родственник. Впрочем, проблемы возникают уже на первом шаге: а как же поддерживать этот праздник? Многие связывают работу над отношениями с дорогостоящими подарками, крупными семейными обязательствами или рождением детей. И хотя все это и звучит внушительно, на самом деле ни одна из этих вещей не гарантирует настоящей близости, в чем, возможно, вы уже убедились на собственном опыте.

³ Льюис Кэрролл «Алиса в Зазеркалье», перевод Нины Демуровой.

Романтические фильмы хорошо показывают нам художественные детали, которые передают подлинный контакт: он обычно возникает между людьми при совместном решении задач или во время разговора обо всем и ни о чем на закате, когда находишь пристанище в объятиях дорогого человека, – простое повседневное сотрудничество, которое не прерывается, укрепляет отношения и делает их по-настоящему устойчивыми. Но это еще не все. Близость расширяется и укрепляется в момент прохождения сложных и далеко не самых приятных в нашей жизни событий.

Принцип близости без выгоды

Когда мы свободны от негативных побуждений, то наслаждаемся отношениями, поскольку мы любим людей, а не привязаны к ним.

Дэвид Хокинс. Отпускание⁴

Близость ради выгоды – это отношения, где все имеет свою цену, а чувства превращаются в инструмент для достижения целей. Здесь забота и тепло становятся чем-то, что можно обменять: услуга за услугу, забота за заботу, внимание за статус. Искренность вытесняется расчетом, а открытость – попытками извлечь максимум, затратив минимум. В таких отношениях мужчины часто предлагают деньги, власть, защиту или другие символы успеха. Женщины манят красотой, молодостью, обаянием. Однако это не правило: бывает и наоборот. Взаимные ожидания превращают поиск партнера в сделку, где главный вопрос звучит так: «Как получить больше, отдав меньше?»

Или обратный вариант: люди создают холодное партнерство, в котором все пополам: тебе ипотека и мне ипотека, тебе три дня с ребенком на этой неделе, а на следующей – четыре. С тебя пицца, с меня паста. Звучит как равноправие и гармония, но только на первый взгляд. Такая схема не учитывает реалии жизни – наше состояние, внутреннее желание взять паузу или, напротив, сделать рывок и попросить партнера поддержать нас в этом. Попытка посчитать на калькуляторе вклад каждого и попытаться уравнять систему отношений часто разбивается о саму жизнь.

Подобный формат исключает настоящую близость, потому что ее природа несовместима с математикой. Это не товар и не услуга, ее нельзя измерить ценой или выгодой. Она требует искренности, которую невозможно купить или продать. Настоящая близость – это выбор быть с другим не ради получения чего-то, а потому что сам факт нахождения рядом уже дар. Так мы делимся теплом, потому что оно есть внутри нас, а не ради чего-то взамен.

⁴ Хокинс Д. Отпускание. Путь сдачи / пер. О. Короткова, О. Кальмус. М.: Ганга, 2022.

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.