

18+

БЛИЗОСТЬ

Б Е З О Б Л О Ж К И

К с е н и я П л е х а н о в а

Ксения Плеханова

Близость без обложки

<https://litres.ru/74152182>

ISBN 9785007013925

Аннотация

Она хотела по-другому, но не знала как.

Ум говорил одно, а тело тихо-тихо плакало от усталости, быта и пропасти между ними.

Она искала знакомого узнавания — прежде всего с собой. Она хотела по-честному. И начала говорить о близости честно.

Она не строила иллюзий и ожиданий от него. Она видела его настоящим. А он научился видеть в ней её огонь и жизнь.

Они оставались — даже когда всё блестящее и внешнее заканчивалось. И там открывалась она. Та самая близость без обложки.

Близость без обложки

Ксения Плеханова

© Ксения Плеханова, 2026

ISBN 978-5-0070-1392-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Эта книга — даже не 18+. Скорее 35+.

Не потому, что в ней есть что-то недоступное для понимания тем, кто моложе. Хотя, возможно, и это тоже. А потому, что задачи, с которыми сталкиваются пары в длительных отношениях — от семи лет совместной жизни и дальше — принципиально отличаются от тех, где всё ещё живут бабочки в животе и страсть бурлит на максимальных оборотах.

Я в отношениях больше десяти лет. У нас есть дети — четверо. Двое общих. Я пишу изнутри союза и за союз. Из фазы, где уже были кризисы, разрушения, попытки бегства — и где удалось выйти к более спокойной точке, собрав новые смыслы. Не идеальные, но настоящие.

Практика и наблюдения сходятся в одном: большинство союзов не проходят даже трёхлетний рубеж. А иногда рушатся уже в первый год. Причин много — от несовпадения ценностей до ритма жизни, в котором не остаётся ни времени, ни пространства для такой, казалось бы, базовой вещи, как отношения.

В начале всё держится на эйфории. Гормоны, проекции, идеализация — всё это затмевает взгляд и притупляет чувствительность к реальности. Я довольно рано увидела партнёра без иллюзий — уже в первый год. Но тогда было доста-

точно сил, влюблённости, желания. Это помогало не смотреть слишком глубоко.

Через несколько лет мы увидели друг друга по-настоящему. Новые грани. Неудобные. Иногда пугающие. В такие моменты проще уйти. Проще отвернуться. Проще заменить рядом стоящего человека на более лёгкий вариант.

Были злость, ощущение тупика, попытки внутреннего бегства.

В какой-то момент встал выбор: бежать или идти в глубину.

Я выбрала идти в глубину.

Эта книга — не инструкция и не обещание счастливого финала. Я не знаю дороги дальше. Но знаю, что глубина существует. И что там, где пары не распадаются, а остаются и трансформируются, есть жизнь, тело, желание, близость и честность — другие, не такие, как в начале, но не менее живые.

Я пишу эту книгу как ответ: дороги есть.

И, возможно, прежде чем закрыть одну историю и начать новую, стоит хотя бы посмотреть в сторону глубины.

И здесь начинается новый выбор. Не разовый — а ежедневный.

Иногда он выглядит совсем просто: утро, в котором вы молчите. Вечер, где каждый уходит в свой экран. Момент, когда легче отвернуться, чем задать вопрос.

Мы живём в мире, где многое измеряется цифрами и результатами. Где мы всё чаще соглашаемся жить на автомате. Где чувства и отношения незаметно отходят на второй план.

И именно здесь вопрос отношений становится не частным, а экзистенциальным.

Вопросом выбора — быть живыми или удобными.

В паре. В теле. В своей жизни.

Это выбор снова знакомиться друг с другом. Пересматривать ценности. Распаковывать желания — в том числе те, которые долгое время были спрятаны или отложены.

Этот выбор рискованный. Потому что честный диалог не гарантирует сближения. Он может разрушить привычную форму союза. Но именно он даёт шанс увидеть живое.

Если хотя бы один из партнёров решается на этот шаг и начинает говорить по-настоящему честно — это уже может многое изменить.

Но идти в одиночку трудно.

Когда один идёт вглубь, а другой остаётся на поверхности, напряжение становится почти физическим. И если движение так и не начинается с двух сторон, в какой-то момент натянутая верёвка из накопленных эмоций и несказанных слов просто не выдерживает.

В такие периоды часто всплывает слово «тантра».

Если упростить, тантра — это путь. Не теория и не религия, а способ быть в живом контакте — с собой, с телом,

с другим. Способ возвращать чувствительность там, где она была утрачена.

Этот путь проявляется по-разному.

В честном разговоре, где больше не прячутся за ролями.

В замедлении.

Во внимании к телу.

В близости, где важны не техники, а присутствие.

Я увидела, насколько это важно, не в теории, а в собственных отношениях — в тот момент, когда привычные способы перестали работать.

И именно там стало ясно: глубина — это не обещание. Это выбор, в который приходится входить снова и снова.

Мы постепенно теряем связь с собой. Не где-то абстрактно, а в повседневности. Тело перестаёт быть слышимым, желания откладываются, жизнь проживается «по инструкции».

Человек всё меньше ощущает себя живым и свободным. Всё чаще — функцией.

И именно отношения первыми начинают это отражать.

В этой книге будут истории двух героев — Его и Её. Иногда они говорят от первого лица, иногда — от третьего.

Это истории тех, кто решился идти вглубь, понимая, что там можно встретить не только свет, но и тень.

Их жизнь вполне земная. Заботы, обязательства, дела.

Она, как и многие женщины, ведёт дом, детей, свои проекты.

Он, как и многие мужчины, берёт ответственность, зарабатывает, устаёт.

И именно из этой обычной жизни они шаг за шагом выходят в другое пространство — не убегая от реальности, а расширяя её.

Иногда они создают свой мир.

Мир, где снимаются привычные роли и начинается игра. Живая. Рискованная. Не всегда удобная. Но именно в ней появляется энергия, радость и та форма связи, которая со временем не исчезает, а углубляется.

Условно это можно назвать переходом из мира ума в мир чувств.

В мире ума мы живём большую часть времени: анализируем, планируем, контролируем. Мир чувств требует другого внимания. Он не включается автоматически.

Детям он знаком изначально. Взрослым — приходится к нему возвращаться.

Через истории этих героев вы увидите, как это происходит.

Не как идея, а как путь.

У этих героев не будет имён.

Не потому, что они безлики, а потому, что здесь важно не кто, а как.

Происходящее между ними — не история отношений.

Это серия свиданий.

Не для того, чтобы «наладить» или «исправить».

А чтобы быть честными.

Каждое свидание — это отдельное состояние. Иногда сближение, иногда отдаление, иногда пустота между.

В конце каждого — ключи.

Не как инструкции, а как ориентиры. Вы сами выбираете, что откликнется.

И дальше выбор снова за вами: остаться жить на автомате или рискнуть и войти туда, где близость требует присутствия.

Именно с этого начинается следующее свидание.

Данные ключи могут стать точками переосмысления, глубокой рефлексии после каждого свидания, возможно где-то вы увидите их в своей жизни, как они проявлялись, как что-то в вашей жизни уже работает, о чём-то, возможно, вы уже знали или догадывались, а что-то можно взять на вооружения сейчас.

Размышляя над ними, вы можете выбрать один и погрузиться туда своим вниманием, создав поддерживающую атмосферу для анализа и чувствования. В этом может помочь спокойная музыка, любимые ароматы, свечи, приглушенный свет. Один ключ сможет открыть множество запертых ра-

нее дверей, если его рассмотреть под нужным углом. Главное здесь отключить спешку и попытки анализировать только умом.

Вначале прочитайте все ключи после главы, затем выберите те, которые вам понравились и привлекли внимание больше всего, а также те, которые вызывают внутреннее сопротивление. Погрузитесь именно в них своим вниманием и размышлениями.

Используйте блокнот для записей и своих мыслей, касательно важных ключей. Наблюдайте, как начнёт меняться ваша жизнь и какие мысли приходят после осознания этих ключей, внедряйте их в свою каждодневную рутину, жизнь, отношения с собой, партнёром и другими людьми. Наблюдайте за своими ощущениями и за тем, что меняется внутри вас, когда вы начинаете настраивать новый формат близости с собой и с миром.

А сейчас я приглашаю вас на свидание с моей книгой. Сначала она была лишь блокнотом для записей сокровенного, а затем возникло ощущение, что пора делиться и открыть эти записи для мира, других пар, женщин, людей, ищущих нового уровня близости с собой и партнёром.

Свидание №0. Точка выбора

Несколько лет назад между ними не осталось ни эйфории, ни огня. Всё смыло бытом, усталостью, молчанием. Каждый жил своей жизнью, на поверхности делая вид, что ничего не происходит. Но стоило коснуться глубины — и просыпались вулканы. Из них вытекала обжигающая лава, оставляя после себя выжженную землю.

«Это конец», — подумала она.

Как минимум — конец прежней формы. Той, в которой она позволяла нарушать свои границы. Они были тонкими, почти невидимыми, но тело знало их безошибочно. Каждый раз оно отзывалось болью. Каждый раз она просила прощения — за то, что чувствует, за то, что реагирует, за то, что не может «проще». И каждый раз обещала себе, что больше не допустит этого. И каждый раз все повторялось.

Будет ли дальше «мы» — или останется только «я»?

И если останется только «я», разойдутся ли они тихо, по дуновению перемен, не справившись с кризисом?

Вопросов было слишком много.

Одно она знала точно: прежняя форма больше не держит. Она отвалилась, как старая змеиная кожа. Дальше — либо наращивать новую, либо остановиться.

Новую форму «нас». Если они вообще хотят идти дальше. Но что осталось сейчас? За что можно ухватиться?

Ответа не было.

Перед ней стоял простой и беспощадный выбор: хочу я

этого — или нет. Не как правильно. Не как надо.

А — хочу ли я продолжать именно с ним. Не так, как было. А по-другому.

Ответы не раскрывались. Дороги не обозначались. Была только точка выбора.

Сначала исчезли ответы. Потом — вопросы.

Осталась пауза, которой нечем было заполниться.

Она стояла и не делала ничего. Не потому что не могла. А потому что любое движение было бы побегом.

Внутри было пусто.

Не светло. Не спокойно. Не «ресурсно».

Пусто — как когда больше не работает ни одна из прежних форм жизни.

Не хотелось ни уйти, ни остаться. Ни бороться. Ни спасать.

Даже мысль «надо что-то решить» выглядела чужой.

Пустота не обещала выхода. Не подсказывала, не поддерживала, не утешала.

Она просто лишала возможности лгать.

И в этом месте вдруг стало ясно: раньше она выбирала не близость, а способ не остаться одной. Не любовь — а напряжение, которое можно выдержать.

Сейчас это перестало работать.

Не было понимания — с ним ли дальше, или без него.

Было только одно: она больше не знала, как быть не собой.

И тогда, ранним утром, в тишине, пришёл другой вопрос: когда мы были по-настоящему сильны и объединены?

Ответ оказался неожиданно ясным.

День свадьбы. День, когда она осознанно выбирала его. День, когда он осознанно выбирал её.

Было поле. Были свидетели. Был договор — словно контракт душ.

И в тот день они не ругались. Будто что-то действительно держало их.

И тогда возник следующий вопрос: почему мы выбираем друг друга осознанно только один раз? А потом годами живём с результатом этого выбора, сделанного когда-то давно, не обновляя его? Почему бы не выбирать друг друга снова?

Хотя бы в периоды, когда мы уже изменились, а выбрать друг друга новых так и не успели.

Она знала: впереди разговор.

Не случайный, между делом. Не на кухне.

А настоящий, глубокий.

Она знала и другое: его ум будет сопротивляться. Будет искать быстрые решения, формы, договорённости, которые сэкономят силы.

Но без этого разговора дальше идти было некуда.

Она предупредила заранее, попросила выделить время. Его это не обрадовало.

— Опять разборки. Нельзя сразу сказать?

— Нет, — ответила она. — Это будет по-другому. И это важно для меня.

— Мы слишком долго обходили острые углы, — добавила она после паузы. — А сейчас они повсюду. Нам нужно понять, куда мы идём.

Вечером, когда дети уснули, она пригласила его сесть на ковёр в гостиной. Так было проще. Мягче. Она зажгла свечи, приглушила свет.

Их взгляды ускользали, слова обрывались.

Ему хотелось уйти. Она не торопила.

— Ну что ты хотела сказать?

— Я не хотела сказать. Я хотела, чтобы мы сейчас были здесь вместе.

Она посмотрела ему в глаза. Он выдержал взгляд всего секунду — и отвёл. Плечи напряглись, тело привычно дернулось, словно готовясь бежать.

— Мы долго убегали, — сказала она тихо. — Но бежать больше некуда.

Пауза.

— Сегодня нам нужно переписать контракт.

Он нахмурился, но не перебил.

— Представь, если бы брак заключался не бессрочно. А на три или пять лет. А потом нужно было бы снова решить: хотим ли мы идти дальше? Готовы ли мы сегодня снова выбрать друг друга?

— И что ты предлагаешь?

— Сейчас — ничего не делать. Просто сесть. Я — перед тобой. Ты — передо мной. Я вижу, как ты изменился. Ты видишь меня.

Она вдохнула глубже.

— Я хочу смотреть тебе в глаза. Пожалуйста, не убегай. Я знаю, там много боли. Давай увидим её и не испугаемся. Давай зайдём в неё.

Она взяла его ладони. Внутри всё дрожало.

Ум кричал: ты уверена? Она снова вдохнула.

И осталась. Не позволила мыслям увести себя.

Она делала выбор. Не о будущем. О настоящем.

Со временем у этого разговора появилось продолжение. Не внешнее — внутреннее.

Они ввели в жизнь простой ритуал выбора. Без условий, без правильного состояния. Иногда — через сопротивление.

Они садились друг напротив друга. Даже когда не было сил. Особенно когда не было желания.

Он говорил первым:

— Я выбираю тебя сегодня своей женой.

И каждый раз после этих слов его тело отпускало. Плечи опускались. Дыхание углублялось. Взгляд становился устойчивым.

Она отвечала:

— Я выбираю тебя сегодня своим мужем.

И в этот момент напряжение в её теле начинало таять.

Не сразу. Не одинаково. Но неизменно.

Как будто слова доходили туда, где объяснения не работают.

Иногда их накрывало слезами. Не от боли — от узнавания. От того, что выбор снова живой. Что его не нужно заслуживать. Что он происходит не «навсегда», а сегодня.

Этот ритуал не спасал отношения внешне. Он возвращал их изнутри.

Снова и снова.

Каждый день.

Ключи свидания №0 Точка выбора

1. Конец формы — не конец отношений
2. Границы сначала чувствует тело
3. Автоматизм разрушает близость
4. Выбор — это действие
5. Осознанный выбор можно обновлять
6. Разговору нужно отдельное пространство
7. Сопротивление — часть процесса
8. Не понимать, а выдерживать
9. Контракт можно переписать
10. Точка выбора всегда сейчас

Свидание №1. Выход из сжатия

Они ехали в машине. Вечер. Фары выхватывали из темноты куски дороги. Он держал руль слишком крепко. Она смотрела в окно. Они молчали. Усталость заполняла тела, вместе с ней — злость и накопленные претензии.

— Я делаю всё, а ты снова недовольна. Я, между прочим, устаю.

— А я, по-твоему, не устаю? Я не готова посвящать жизнь уборке, готовке, закупкам, детям и их урокам.

Он выдохнул, не отрывая взгляда от дороги.

— Я каждый месяц как белка в колесе. Один заканчивается — начинается следующий, и снова те же расходы. Я даже выдохнуть не успеваю. У меня зажимы в теле. Я так долго не протяну.

— Так отдыхай. Кто тебе не даёт?

Он усмехнулся — коротко, жёстко.

— Ты не даёшь. Постоянно раздуваешь расходы. Вам всё время что-то нужно. А если я перестану это тянуть, что тогда?

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.