



Ольга Александрова

ИНТИМНОСТЬ ОТНОШЕНИИ

*Серия "PRO*отношения"*

Хотите ли вы быть близким кому-то? Так, чтобы говорить открыто о самом сокровенном и тайном, доверять и доверяться без каких-либо опасений. Делиться мыслями и ощущать единство жизненных ценностей. Разделять с кем-то радость и получать искреннюю поддержку в трудностях.

Без сомнения, это счастье, когда есть человек, с которым можно общаться глубоко и честно, и быть услышанным, понятым и принятым. Это значит – иметь близкие духовные отношения. Желать их - естественно. Однако понимание интимно-доверительных отношений бывает разным. Отсюда и трудности в их построении.



1. Мифы об интимности разрушают близость

Мир буквально пропитан сказочными мифами, иллюзиями и ложными социальными установками. И мы принимаем их на веру, считаем правильными и единственно верными, даже не задумываясь о сути.

➡ Вы замечали, как понимание жизненных явлений сужается порой до примитивного уровня? Или откровенно подменяются смыслы? Одна из таких подмен произошла со словами «интим» и «интимные отношения». Все чаще человек, слыша или читая что-то на эту тему, получает некую «клубничку». Интимность, интимный разговор, интимное общение постепенно стали синонимами полового акта. И то - только в части полового акта как физиологического явления.

<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

Однажды я проводила семинар в одном городе и перед ним получила письмо, в котором была фраза: «Я сама могу провести лекции, как сексуальное здоровье влияет на здоровье физическое и духовное». Речь шла об интимной гимнастике - вы наверняка слышали это словосочетание. Вот что подразумевается этой женщиной под интимными отношениями. Другая написала: «Меня тема не интересует, пройденный этап, мне уже больше 60 лет, и всё это в прошлом». То есть, она тоже считает интимностью лишь секс.

Грустно. Из нашего богатого языка уходят смыслы слов «задушевность», «сокровенность», «близость». Даже «закадычность», на самом деле означающее интимность, чаще воспринимается людьми в связке «закадычный пьяница». Вот так мы теряем интимность в повседневной речи. Доверительность, откровенность как-то уходят из обихода и подменяются совершенно другими понятиями. Попробуйте сказать человеку: «Я хочу с тобой интимно поговорить». Интересно, что он вам ответит? Наверное, покраснеет или побледнеет, а потом скажет: «Давай не будем об этих вещах». А подумает «я не хочу говорить о сексе».

➡ Другой миф утверждает, что интимность - дело не важное в жизни, без этого спокойно можно обойтись. Зачем морочиться насчет создания интимной доверительности в отношениях? Есть более значимые цели - карьера, достаток, красота и здоровье тела. И человек на поводу такой установки становится все более одиноким, несмотря на обилие контактов. Ведь ему нужны не просто деловое общение, приятная компания, пустая болтовня или собутыльничество. Душа ищет единения - то самое ощущение глубокого понимания и принятия.

Это очень непросто, когда некому довериться, рассказать, что происходит на душе. И тогда беды и печали выплакиваются в жилетку первому встречному или психологу, врачу, косметологу, парикмахеру. Оказывается, это все-таки важно! А нам твердят: «У тебя работы невпроворот, все в жизни надо успеть достичь, быть на высоте, не хуже других. Заведи собачку или кошечку, огородом займись, или хобби каким-то. Тогда и думать о чем-то другом некогда будет». И, действительно, человек может сделать «лучшим другом» свою собачку, доверяя ей свои тайны и переживания и ожидая от нее поддержку.

Еще один миф гласит, что интимное общение возможно лишь наедине с собой. Будто только в медитации, в глубоком погружении в себя мы достигаем истинного понимания сути человека, всей жизни и всего Мироздания. Нам внушают, что отношения тормозят духовное просветление, «загрязняют» наш внутренний мир. В итоге поверившие отгораживаются от мира, уходят в аскетизм, либо собираются в закрытые секты, где поддерживается иллюзия, что все друг друга понимают и едино мыслят. Так ложная установка подспудно способствует деградации души.

Да, уединение может помочь сконцентрироваться на каких-то важных вопросах и ощущениях. Действительно, в тишине и одиночестве приходят порой очень ценные мысли. Но мы не перестаем нуждаться в общении с другими людьми просто потому, что внутренне чувствуем - именно там происходит наше главное жизненное обучение и духовный рост.

«Как при желании увидеть свое лицо мы смотримся в зеркало и видим его, так и при желании познать самих себя мы можем познать себя, глядя на друга».
Аристотель

➡ А еще нам говорят, что истинная интимность возможна только с богом. Якобы только так достигнешь полного взаимопонимания, полного принятия и всепрощения. Нас призывают к исповедальности, покаянию, многочасовому прочтению молитв и совершению каких-то ритуалов. Но ведь, находясь на исповеди, человек общается с богом через посредника! А читая молитвы или мантры, вообще обращается неведомо к кому! Можно потратить годы жизни на сказочные «диалоги с богом», а истинные человеческие интимно-близкие отношения в это время пройдут мимо.

➡ Вдобавок огромное количество сексуальных мифов. Самый распространенный из них - о грязности секса. Помните, это про то, как с стародавние времена некая женщина соблазнила первого мужчину, и греховный акт их соития мы искупаем тысячи лет? Какая уж тут будет интимность, если веками сквозит в парах напряжение, недоверие, страх, чувство вины, нечистоплотности...

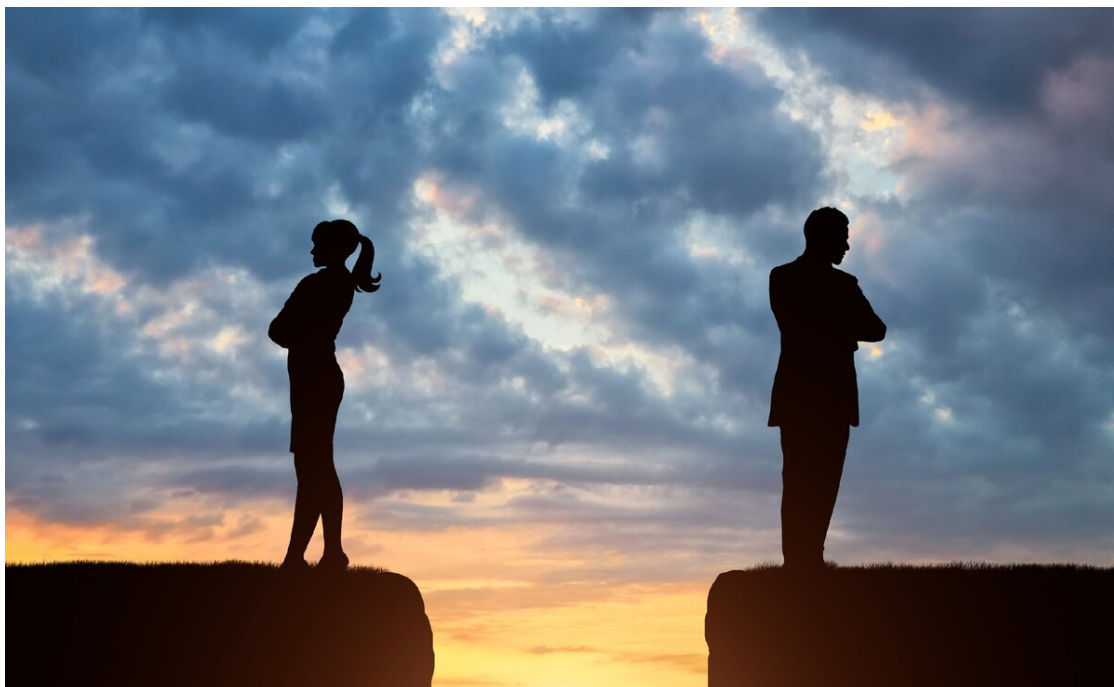
<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

➡ Другой миф - о двух половинках. Сказка о том, что где-то на Земле есть наша «вторая часть», и только с ней возможна глубокая интимность и полное доверие, истинное взаимопонимание и безусловная любовь. Ее обязательно надо найти, иначе счастья не видать. Ведь все остальные, что попадаются на пути, не то, не «половинки».

Вот так и живут люди годами в поисках некой иллюзии. Сочиняют мечтательные стихи, поют душещипательные песни, с придыханием смотрят романтические фильмы, верят в эту фантазию. И - живя в согласии с ней - пропускают мимо тысячи подходящих вариантов прекрасного партнерства.

➡ Один из мифов утверждает, что интимность - это когда определенная интимная атмосфера обязательно с красными свечами, приглушенным светом, романтической музыкой, ароматизаторами и тому подобными аксессуарами. Не так давно появились выражения «интимная косметика», «интимная гимнастика», «интимные духи с феромонами». И это тоже сказки, нелепые сказки для невежественных людей, а мы продолжаем в них верить как малые дети. Разве это интимное общение по душам? Опять же, все сводится к слову «секс» и ничему другому.

Сказки уводят нас от реальности. Не дают настоящего опыта. И разрушают наши отношения.



<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

II. Что такое интимность

Что же такое на самом деле интимность? Давайте обратимся к словарям в поисках истинных смыслов.

*ИНТИМНОСТЬ (франц. intimite, от лат. intimus, внутренний, искренний). Тесная дружба, близкие отношения между людьми. (Словарь иностранных слов русского языка).
Близость, доверительность, дружественность, задушевность, закадычность, исповедальность, сокровенность, тесность. (Словарь синонимов русского языка).*

Видите, главная суть слова совсем не в том, что нам зачастую говорят. Интимность бывает без секса, а секс бывает без интимности. Прожив долгие годы вместе, и создав между собой поле искренности и доверия, супруги могут быть интимно близкими до самой смерти при полном отсутствии при этом сексуальных отношений между ними. И наоборот, секс порой настолько техничен и заточен на получение удовольствия, что супругам и дела нет до их эмоциональной и духовной близости.

➡ Интимность - это процесс, над которым трудятся оба. И даже если отношения начинались с хорошей дружбы, в семье, при ежедневном соприкосновении предстоит сблизиться глубже. Это нередко вызывает страх, и его надо будет перешагивать. И неумение общаться доверительно тоже проявится - придется учиться.

➡ Интимность объединяет пару в единую духовную систему (эгрегор). И чем теснее и сокровеннее общение, чем глубже открытость друг другу, тем плотнее душевная связь. Происходит постоянный энергообмен эмоций, чувств, мыслей, взглядов. И, да, меняются жизненные установки. Перетекают от одного к другому какие-то привычки, вкусы. Бывает, усиливаются какие-то качества характера. И даже цели становятся общими. Наблюдали такое?

➡ Такая плотная связь укрепляет отношения и вносит изменения в судьбы детей этой пары, в историю всего рода. Быть с кем-то в интимно-близких отношениях – это очень ответственно!

<https://vk.com/ov.aleksandrova>

<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>

<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>



III. Сексуальная интимность

Интимность рождается на разных уровнях общения в паре. И вполне возможно, что телесные отношения - первый опыт, где мужчина и женщина выражают свою любовь открыто через прикосновения. Однако, если здесь не хватает близости, теплоты, доверия и взаимности чувств, секс станет лишь удовлетворением физиологических потребностей. Но без интимности.

Сексуальная потребность естественна для человека. В основе ее – инстинкт продолжения жизни на Земле. Наше физическое тело имеет все необходимое для этого: половые органы, определенные ритмы созревания яйцеклетки, механизмы готовности к совокуплению и оплодотворению. Даже получаемое нами удовольствие во время секса имеет смысл - так мы мотивируемся на соитие и зачатие детей. Если бы не было оргазмического наслаждения, вряд ли бы кто из нас захотел полового акта.

Тело – уникальная биосистема, работающая во многом автономно, без участия нашего сознания. И хотя нам во многом привычна и понятна механика возбуждения, взаимопроникновения, зачатия, вынашивания и

<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

деторождения, для человечества и в этом вопросе еще полно белых пятен. От простого к сложному, путем многих ошибок и разочарований формируется правильное поведение в сексе, понимание духовной глубины секса, ответственность за его содержание и последствия.

Быть интимно близким в сексуальном общении – это не просто телами соприкоснуться и потребности свои удовлетворить. Еще научиться прикасаться надо, раскрывать друг другу свои желания, чувства проявлять через ласку. Сложнее бывает избавиться от множества ложных установок по поводу секса. Пресечь в себе эгоистичное стремление получить секс без любви или ради денег, престижного места, карьеры и тому подобное. Наконец-то понять, что это важная грань отношений, часть духовного общения со всеми вытекающими отсюда последствиями.


Как создать сексуальную интимность в отношениях.

Секс – живой тренинг, где интимность шлифуется телом к телу. Мы стараемся почувствовать любимого человека, трепетно входить в его сокровенные тайны пола и бережно к ним относиться. Мы учимся открываться без страха и доверяться полностью.

Какие конкретные и реальные действия помогут?

 *Изучать тела и сексуальные потребности друг друга.*

Разговаривать, пробовать, прислушиваться, приглядываться, даже принюхиваться, стараясь изо всех сил понять любимого. Изучать его/ее всегда, в течение всей совместной жизни - вот в чем задача. Не подходить к близкому человеку через призму очередной прочитанной книжки или пройденного тренинга. Наблюдать, слушать внимательно, чтобы понять, кто он/она на самом деле, что ему/ей необходимо, что приносит истинную радость. Не надо подравнивать под общие стандарты, что он/она должен быть таким-то и таким. Этот человек уникален, так же, как и вы.

 *Рассказывать честно о своих сексуальных желаниях.*

Учиться говорить о сексе друг с другом. Наша зажатость мифами, сказками как оковами, бремя греховности, наложенное на женщин, некой

тяжелой кармы, приводит к тому, что многие боятся даже слово сказать, проявить свои желания, простые физиологические потребности. Но все равно надо, надо проходить этот жизненный урок - учиться говорить друг с другом на сексуально-интимные темы.

➡ *Дарить ласковые прикосновения партнеру, не рассчитанные на обязательную сексуальную разрядку. Нежно, любовно и мягко прикасаться, гладить, похлопывать - без страха получить отпор или недовольство.*


Все люди на Земле нуждаются в прикосновениях! Мы вышли из теплой утробы матери, где девять месяцев соприкасались с её внутренним пространством. Мы выходили через влажные ощущения маминого влагалища. Мы были вскормлены её рыхлой грудью. Мы провели детство на жестких или мягких руках родителей и родственников. Сколько разных форм прикосновений мы получали! Неестественно не желать теплых объятий, поцелуев, хотя бы простых касаний щекой или рукой. Но еще более ненормально считать, что нам должны дарить ласку, а мы где-нибудь и как-нибудь по чуть-чуть - словно в граммах отмеривать свои касания. Преступно манипулировать прикосновениями: «Я тебя обниму, если ты...». Секс - это не рынок товаров и услуг!

Бывает, человек утверждает, что не любит обнимашки, избегает любых прикосновений. Такой вот жизненный предмет, который дается им с трудом. Но все равно - надо преодолевать страх близкого общения с людьми, пробовать открываться и прикасаться. Хватит ждать подвоха, предательства, нападения от других, хватит прятаться за нависшими капюшонами и глухо застегнутыми воротничками! Тем более, что в судьбе всегда предостаточно желающих прикоснуться, приобняться или посидеть рядышком.

Очень важно не ожидать от прикосновений сексуальной разрядки. Мы себя ограничиваем, думая, что нежные поглаживания обязательно закончатся сексом. Надо учиться проявлять самые разные касания в разных ситуациях: когда муж пришел с работы, или мы присели рядом, вместе идем по улице, пришли в кино, сидим в кафе. Вот чуть-чуть плечом прикоснулась, слегка погладила по голове, по носу немножко пальчиком провела, причмокнула, рукой ласково провела, взглядом встретила. Когда прикосновения лёгкие, но постоянные, человек перестает воспринимать их как некую прелюдию к сексуальному акту, и это становится естественным фоном общения в паре. Как мы обмениваемся словами, точно так обмениваемся и прикосновениями.

Только не надо цепляться мертвой хваткой за человека, не отпуская его от себя! Это уже признаки тотального контроля и страха одиночества.

Важно соблюдать границы прикосновений на виду других людей. Это уже не интимно, когда касания афишируются прилюдно и многочисленно. И напоминает искусственную демонстрацию чувств, созданную для внешних глаз. Отсутствие настоящей интимности и подмена ее показухой. Настоящая, искренняя задушевность, внутренняя сакральность происходит, когда двое наедине, в своей тайне на двоих. Конечно, это не тиражируется, не выставляется на обозрение. Поэтому, если и есть какие-то прикосновения на людях, то они легкие, едва уловимые, почти невидимые для чужих глаз.

 *Спать близко друг к другу, не боясь интимного соприкосновения и без ожидания обязательного секса.*

По поводу совместного сна тоже существует масса нелепых установок. В Индии, например, принято мужу и жене спать в отдельных спальнях. В том числе во многих религиях это один из постулатов аскетизма. Считается, что у женщины есть «грязные дни», и чтобы сохранить свою чистоту, мужчине надо в это время быть от нее подальше, в том числе, спать отдельно. Но такое разъединение по половому признаку вряд ли внесет доверительную нотку в отношения. Близость постепенно угаснет.

Во сне наши тела отдыхают, но бессознательные прикосновения все равно происходят: случайно повернулись друг к другу навстречу, приобнялись, щекой прижались к спине, ногами переплелись. Сколько самых разных прекрасных и теплых прикосновений! А еще слияние наших чувств, перетекание сновидений!

Да, бывают моменты, когда во сне супруги друг другу мешают, и к этому надо подходить адекватно. Знаю пару, где мужчина два с лишним метра ростом, а она совсем маленькая, чуть больше полутора метров. В одной кровати им непросто, ведь он занимает почти всё пространство и, не осознавая, ущемляет права жены. Как бы они не старались купить огромную кровать или два одеяла, всё равно жена будет ощущать себя не очень комфортно. Поэтому в этой паре и в этих условиях, наверное, лучше спать отдельно хотя бы иногда.

Совершенно правильно, если люди стараются как-то разграничить своё общение во сне когда болеют, понимая, что это принесет вред партнеру.

<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

Есть люди, которые имеют заболевания, приводящие к храпу или к очень неприятному запаху изо рта. И в таких случаях тоже адекватно будет спать отдельно. Однако каждый случай индивидуален.




Стремиться к обоюдному удовлетворению в сексе.

Ещё очень важный аспект сексуальной интимности - не просто изучать партнера, а и стремиться к тому, чтобы оба были удовлетворены, у обоих было удовольствие от секса. Два человека вступают в сексуальные отношения и заведомо ожидают, что получат сексуальную разрядку. Тогда почему кто-то из них должен быть этого лишен? Ведь ущемленный будет переживать чувство неудовлетворенности, вплоть до раздражения, даже злости, и, в конце концов, до нежелания вообще заниматься сексом. Особенно если это повторяется изо дня в день, из года в год. Ему/ей всё хорошо, а я просто объект для его/её «хорошо»! Что же от этого хорошего на самом деле? Нарастает внутреннее недовольство, и тогда человек обращается к суррогатным формам. Это может быть нарастающая тяга к самоудовлетворению (мастурбации), или тайные встречи на стороне, зависание на порносайтах, переедание, трудоголизм и так далее. Так физиологическое желание постепенно переводится в другую сферу. Но главная причина в том, что сама/сам не могла когда-то сказать партнеру о своих желаниях и переживаниях, считая это постыдным. Откуда же возникнет истинная доверительность в отношениях, если человек не может даже самому родному и близкому рассказать о своих потребностях?


Притча о булочке.

«В день 30-летия совместной жизни жена, как обычно к завтраку, испекла булку. Разрезав ее поперек, она намазала обе части маслом и протянула мужу верхнюю часть булочки. Но на полпути остановилась...


"В этот день я сама хочу съесть эту верхнюю, румяную часть булочки, я мечтала о ней столько лет! Все эти годы я была примерной женой, родила и вырастила замечательных сыновей, была верной и хорошей любовницей, вела большое хозяйство, вложила в нашу семью много сил и здоровья!". И жена дрожащей рукой подала мужу нижнюю часть булочки. Тот, взяв ее, улыбнулся: "Какой неоценимый подарок в этот особенный день, любимая! Ведь все эти годы я не ел свою любимую, нижнюю часть булочки, оставляя её для тебя».

 *Не создавать искусственных препятствий для секса и не манипулировать сексуальной близостью по принципу «дам-не дам».*

Там, где начинаются манипуляции, заканчивается интимность. Доверия в такой паре не будет просто потому, что партнер чувствует, что к нему относятся как к предмету, хитрят, играют в «кошки-мышки»? Разве можно довериться тому, кто лукавит? Что ожидать от человека, если вчера он притворно манил, а сегодня холоден как лед? В таких отношениях много вранья, недоговаривания, скрытности. И пока партнеры не станут честнее, глубокого, искреннего общения между ними не будет.

 *Проводить время отдыха и радости совместно. Стараться не проводить вместе с родителями много времени, уделяя большее – любимому человеку и своей семье.*

На физическом уровне важны простые вещи. Например, чаще проводить время вместе. Чем больше мы отдаляемся, тем меньше у нас физического контакта, это факт. А ведь, бывает, супруги не только отпуск отдельно проводят, но и в будние, в выходные дни в разных комнатах находятся. Или каждый в своем компьютере, машине, на огороде или где-то еще. Бывает, люди годами разговаривают на фоне телевизора, им не о чем говорить, разве что про очередное шоу или новости. Так постепенно даже физическое присутствие в одном пространстве дома сводится на нет.

 *Не жить совместно с родителями. Сексуальная жизнь вашей пары - табу для них.*

Случается, родители практически живут в интимной зоне молодой семьи. Помните, как когда-то тесные советские квартирки или коммуналки с фанерными стенами приводили к тому, что многие, вступая в брак, оказывались на одной жилплощади с родственниками, чье всевидящее и всеслышащее око закрывала порой лишь тоненькая занавеска между родительским диваном и супружеской кроватью. Но и сегодня достаточно семей, где в самое сокровенное пространство влезают все, кому не лень. Либо мы, не задумываясь, ведем душевные беседы с мамой или папой, раскрываем им то интимное, что доверил нам любимый человек, и что мы должны обсуждать только с ним. Не получается? Учиться! В родительской семье может и проще откровенничать, но ведь задача стоит в личных отношениях.

<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

➡ *Никогда не обсуждать сексуальные проблемы с родителями, тем более, друзьями и коллегами. Для этого есть самый близкий человек – ваш партнер.*

Порой мы сами впускаем в интимное пространство своей семьи друзей, приятелей и даже коллег, рассказывая направо и налево о том, что у нас происходит в отношениях или в постели. Сами не умеем охранять свой близкий семейный круг, а потом удивляемся, почему в нем какие-то проблемы начались. «Ах, какой у меня сегодня был секс!» - говорит женщина на работе всему офису. Или звонит подружке во время обеда: «Ой, ты знаешь, мы сегодня столько раз, столько раз! Да он у меня просто альфа-самец!». Вот так ходим и всем-всем о нашей глубоко личной жизни рассказываем, просто как семечки щёлкаем. Одно, другое, третье вынесли из семейного гнезда на обозрение публики, а потом обижаемся, что нам не доверяют. Да разве можно доверять тому, кто пошёл и тут же всем открыл семейное закулисье? Наша личная жизнь, сокровенное пространство двоих будет интимным до тех пор, пока мы не вынесли его за порог дома. Интимность там, где её сохраняют, а не расплескивают направо и налево.

Как видите, даже на физическом, сексуальном уровне можно и нужно учиться, преодолевать страхи и развивать интимность, трепетно оберегая себя и супруга. Очень важно стремиться к честным и открытым отношениям в сексе. Но без взаимного доверия и охраны интересов друга это невозможно.



IV. Эмоционально-чувственная интимность


Это открытость и откровенность в выражении своих чувств.

Она помогает нам лучше понять друг друга, сочувствовать и поддерживать, разделять радости и вдохновлять на достижения. Интимная эмоциональная близость с партнером позволяет быть самим собой, без масок. Мы учимся понимать и принимать чувства любимого человека.

Быть интимно близкими на эмоционально-чувственном уровне – значит общаться искренно и честно, обмениваться своими переживаниями, мечтами, страхами и секретами, которыми не поделились бы ни с кем другим. Порой такая интимность помогает раскрыть близкому то, что таилось в глубине души и нами самими не конца осознано.

Мы ищем в семейных отношениях одобрения наших действий, вдохновения нашим достижениям, успокоения от житейских невзгод. Мир семьи – это многогранная палитра чувств и эмоций. И интимно-доверительное, эмоциональное пространство семьи – прерогатива супругов. Нельзя отдавать родителям, друзьям и кому-то еще такую значимую эмоциональную роль в своей жизни. Она предназначена для любимого человека.

Как создать эмоциональную интимность в отношениях.

 *Объяснять супругу то, что происходит внутри, не боясь отвержения или непонятности.*

Учиться пояснять близкому человеку свои чувства. Просто всегда объяснять. Да, зачастую мы не знаем, как называется то, что происходит внутри. И тогда один молчит потому, что не знает, как объяснить свое состояние. А другой думает: «А если он не знает, то я-то как пойму, что с ним?». Такое некое недоумение у обоих, а что делать с этим, они не знают.

Можно рассказывать про оттенки, нюансы, переливы из одной эмоции в другую. Искать ассоциации, вспоминать примеры из прошлого опыта. Конечно, чтобы объяснить другому, надо изучать, понимать свой внутренний мир. Вот тогда мы сможем рассказать о своих чувствах, и ему поможем наводящими словами: «Ты что-то затих, о чем задумался? У тебя озадаченность на лице, а в глазах – сомнение. Может, трудности на работе, с

чем-то справиться не можешь?» Так мы предлагаем варианты и тем самым помогаем ему разобраться в своих переживаниях.

 *Сознательно делиться тем, что происходит в жизни.*


Наш семейный мир - это не только быт, воспитание детей, совместные поездки, общение с родственниками, решение каких-то проблем. У каждого из нас есть еще и профессиональная жизнь, хобби, приятельский круг, интересы, какие-то устремления. Не надо сливаться и топить друг друга в этом слиянии! Оставьте себе личное пространство и с радостью делитесь новостями оттуда. Ваш насыщенный мир обогащает обоих. Ну, а если в нем набежали тучи, помните, что всегда есть, где укрыться и получить поддержку, - под любящим зонтом.

 *Не критиковать любимого, указывая на его ошибки и недостатки.*

У неразумных супругов это превращается в своего рода игру, где одна сторона только и ищет способ уколоть за какие-то ошибки, оплошности, вывести на раздражение и таким образом получить странное удовольствие. Вам будет приятно такое? Уверена, нет. Такие царапины быстро не заживают, помнятся. И создают километры эмоционального отторжения между супругами. Конечно, ни о какой интимности в таких отношениях не может быть и речи.

Признайте, у каждого человека полно несовершенств! Достаточно посмотреть, сколько ошибок мы допускаем в жизни, а потом разгребаем последствия. Так и наш родной человек учится в этой школе жизни в меру своей эволюционной развитости, предыдущего опыта, сегодняшней трезвости ума и осознанности. Разрешите себе и любимому учиться - своим темпом, с откатами назад и даже двойками. Если можете чем-то помочь – помогайте. Замечайте, одобряйте и поддерживайте положительными эмоциями его/ее достижения. Но если не можете - дайте ему/ей право ошибаться и получать болезненные оценки за свои ошибки.


Заметьте, как указывая на недостатки других, причиняя им боль, вы тешите свою гордыню: «Я лучше тебя, ведь я так, как ты, не делаю». Но если объективно присмотреться к себе, подобные проявления и у вас присутствуют, только в других красках. Не играйте в проигрышную игру про соринку в чужом глазу и бревно в собственном.

 *Чутко видеть перемену чувств в другом и реагировать на это.*

Трудно представить, что эмоционально-интимное общение родится само собой без нашего заинтересованного наблюдения за состоянием близкого человека. Поверьте, женщине это гораздо легче делать, чем мужчине. Ведь в ней уже заложены природой тонкое восприятие мира, плотная связь с семейно-родовой системой, и есть чуйка, которую она сама не сможет объяснить.

Потому удивляюсь, когда мне говорят, что не понимают своего мужа. А что вы сделали, чтобы его понять? Вы наблюдали за его внутренним миром, старались его распознать? Ведь вы можете, если захотите, видеть и чувствовать многое: считывать его настроение, понимать состояние тела, предопределять ход его мыслей. Даже чувствовать его, еще не переступившего порог дома. Можете, если захотите. И вовсе это не «женская магия», не «волшебство» энергетических практик - просто ежедневные наблюдения.

Присмотритесь к нюансам, прислушайтесь к словам и их подтекстам, запоминайте мелочи, составляйте цепочки причин и следствий. Каждый человек индивидуален, и у вашего супруга тоже свой язык мимики, жестов, взглядов, запахов, шорохов и так далее. И навык его понимания стоит развивать. Если, конечно, вы хотите стать ему ближе и роднее. Взрастить настоящие интимные отношения на всю жизнь.

 *Проявлять свои теплые чувства, не требуя ничего взамен.*

Одна из важнейших сторон близкого эмоционального общения – вдохновляющая поддержка. Как это здорово, когда близкий человек говорит хотя бы иногда простые слова: «Ты умничка, у тебя получается, я вижу это. Давай, шагай вперед, у тебя классные дела. У тебя мудрые мысли, в правильном направлении». Попробуйте, уберите эти искренние эмоциональные отклики, и вы почувствуете себя незначимым человеком в семье, даже отвергнутым. Словно никому не важна ваша жизнь, дела, трудности и достижения.

И дело здесь не только в том, что самооценка у нас может быть низкая, и потому мы всё так воспринимаем. Пара – это все-таки два человека, связка рука об руку и взаимная поддержка (в том числе, эмоциональная). Поэтому важно учиться давать эту надежную опору, разделять с любимым и горести, и радости.

<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

➡ *Доверять друг другу и быть честным в отношениях.*


Просто стараться быть надежным человеком. И особенно в том, что важно для любимого. У доверия всегда две стороны медали - нам доверяют, если мы этого доверия достойны, и мы доверяем, если уверены в своей честности. Ложь подтачивает любые отношения. Но ведь начинается всё с мелочей! Тут промолчала, здесь приукрасила, там скрыла... Или обещания раз за разом не выполнила, придумывая оправдания. Начните с малого - собственной честности, и вы увидите, как проще, прозрачнее и теплее станут ваши отношения.

➡ *Показывать свои уязвимые места, не бояться говорить о страхах.*

Представляете, как наполнятся ваши отношения, если вы научитесь открывать близкому человеку свои внутренние боли и страхи? Например, однажды честно произнесете: «Мне сейчас больно от твоих слов». Или: «Я разочаровалась». Или: «Меня мучают внутренние вопросы, не знаю, как поступить». Многие так не могут. Играют в семейный театр, где у каждого нелепые маски на лице, однообразные и слившиеся с самим человеком. И все боятся признаться, как им от этого тошно.

Но кому же еще, как не самому близкому человеку, нам проговаривать свою боль? Что сейчас полный провал в делах. А сегодня упадническое состояние. И все от меня что-то ждут, а я не тяну в силу возраста или незнания чего-то. Что я ощущаю себя неудачником или неудачницей в жизни. Или корю себя за то, что никчемная жена или плохая мама. Прийти к любимому, родному человеку, уткнуться в плечо и, не боясь, что отвергнет, выговориться по полной. И даже не ждать, что сейчас он начнет вытаскивать меня из болота. Просто вот так рядом с ним/ней учиться говорить о своих переживаниях. Не бежать за тридевять земель к подруге или психиатру, а с близким поделиться и вместе с ним эти трудности решать.

А еще – не бояться раскрыть ему/ей свои слабые места. Ведь это означает: «Ты мне очень нужен, ты самый близкий, моя роднулечка, тебе я доверяю всё». И это не игры в любовные послания на 14 февраля, не размашистые фразы мелом на асфальте. Простые, искренние признания того, что с этим человеком хочется прожить всю жизнь, даже если в ней будет не всегда легко. Когда мы говорим это друг другу, это очень сокровенно, и только тогда начинаешь понимать, как важно слышать такие слова от любимого.

 *Не оставлять конфликт неразрешенным, прояснять его сразу.*


Не скрою, конфликты, большие и малые, в любых отношениях неизбежны. Это совершенно нормально - люди ошибаются, проявляют свои несовершенства. вспомните, как не раз вы жалели сразу после проступка или негативной эмоции. Наверняка пытались тут же всё исправить и вернуться в дружелюбное общение. Не всегда получалось, верно? Однако мы стараемся, и каждым разом конфликты становятся тише и осознанней.

Да, можно настроиться на снижение конфликтности в семье. Поможет понимание того, что наша общая задача научиться решать трудные вопросы разногласий в семье. А лучше всего – гасить на корню. Не замалчивать. А сразу признавать свою ошибку: «Да, я поступила неправильно, проявила вот это и это. Прости меня». Или: «Слушай, но ты сейчас сделал так-то, это не очень приятно для меня, больно даже. Я не собираюсь обижаться, но хочу честно сказать, что твое действие неверно». Получается, одновременно мы учимся признавать личные промахи и открыто говорить об ошибках близкому человеку. Вот такое непростое взаимообучение в паре.

Конфликты ярко проявляют наш характер, иллюзии, ложные убеждения, путаницу в пути. Вот почему важно обозначать их сразу. А еще в эмоциональном порыве часто высказывается то, что замалчивалось. Так что, тут еще урок на честность и трепетное отношение к чувствам человека.

В любом случае трудные, цепляющие ситуации для того и созданы, чтобы мы тренировались на них обуздывать свои страсти и включать мозг. И когда хочется накричать, стукнуть, унижить, отомстить в ответ, надо слушать и слышать то, что хочет до тебя донести этот человек, чему он/она тебя здесь обучает. Найти суть урока и не повторять ошибку впредь.

Научиться не доводить до конфликта – высший пилотаж. Это вполне реально. Но - при настойчивом самовоспитании, развитии интеллекта и повышении разумности. Тогда в любой ситуации вы будете видеть главное – как все направлено на ваше совершенствование. Задумайтесь: ни одно болезненное слово, ни одна негативная эмоция, ни одно низкое чувство или действие, проявленные к нам, не бывают просто так: все заслуженно и справедливо лично для нас. Через все мы учимся чувствовать, мыслить и жить по-другому - лучше, чем вчера.

 *Думать прежде, чем что-то сказать!*

Это легко - спустить поводья своих мыслей. И пусть «Остапа понесет». В бурлящем потоке резких слов, в эмоциональной горячке можно

<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

наговорить такое, что потом будешь сожалеть о сказанном. А слово уже запало в душу человеку. Как он его перенесет - неизвестно.

Интимное эмоциональное общение во многом зависит от нашего умения бережно относиться к чувствам близкого человека, сохранять его границы. Тем более правдивые высказывания об ошибках обдумывать. Не так-то просто воспринимать критику - согласитесь. Так что - учимся свободно говорить о своих чувствах, но так, чтобы в речи не слышалось давления, унижения, язвительности, насмешки.



V. Интеллектуальная интимность

Интеллектуальная интимность ценится нами гораздо выше, чем предыдущие. Помните, когда начинались ваши отношения, после многих поцелуев и объятий, хотелось говорить, говорить до утра. Казалось, вы понимаете друг друга с полуслова, и мысли ваши сходятся словно два ручейка в одну реку. И так радостно ощущать, что можешь открыто высказать партнеру свое мнение, размышлять вместе с ним, не доказывая при этом какую-то отдельную правду.

Интеллектуальная интимность – высокий уровень отношений в паре. Повезло, если у вас так изначально. Нет? Расти до такой ступеньки

<https://vk.com/ov.aleksandrova>


<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>

<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

отношений, без сомнения, стоит! Это не значит вместе с партнером учиться на одном курсе вуза. Или совместно разгадывать с утра до вечера кроссворды и головоломки.

Наш интеллект нуждается в постоянном развитии, иначе - застой, отмирание клеток, ранний маразм. И общая задача - помогать в этом друг другу. В награду мы сможем свободно делиться мыслями, рассуждать на сложные вопросы отношений, не обвиняя друг друга в непонятливости.

Как создать интеллектуальную интимность в отношениях.

 *Изучить, что такое интеллект и его развитие.*

Например то, что интеллект малоразумного существа очень примитивен, и заключается, в основном, в получении необходимой информации для выживания и рождения потомства. Более сложные интеллектуальные навыки - сбор информации, его структуризация, обобщение, анализ, выводы – проявляются не у всех людей. Но, если человек в течение жизни совершенствуется, именно интеллект становится для него главной опорой для построения комфортной и благополучной жизни.

Продукты интеллектуальной деятельности продвигают духовный рост человека. Он задает себе вопросы, чтобы познать себя и окружающий мир. Знания расширяются, размышления углубляются, а чувственное проживание информации становится все осознанней. Ну как можно осознать масштабность бытия, увидеть закономерности происходящего, понять свое место в мире без интеллектуального труда? Трудно уразуметь суть жизненного обучения, сделать правильные выводы и жить в соответствии с ними без развитого аналитического ума, без логично и системно выверенного мышления.

Интеллектуальные способности включают много разных навыков. Это только кажется на первый взгляд, что достаточно набрать определенное количество дипломов и ученых степеней, собрать в голове уйму информации и прочитать множество книг. Высокоинтеллектуальные люди чаще всего разносторонни во многом. Вот от этого наблюдения и надо отталкиваться. Тогда мы увидим, что развивать интеллект значит развивать свободу, критичность, самостоятельность мышления. Ленивый ум, ведомость, слепая вера несопоставимы с высоким интеллектом! Важные интеллектуальные навыки: уметь собирать информацию из разных, порой противоположных,

источников, структурировать ее по каким-либо признакам, особенностям, отделять главное от второстепенного, обобщать, анализировать информацию, находить в ней логические взаимосвязи и делать выводы. Кстати, и индуктивный, и дедуктивный способ мыслительной деятельности никто не отменял. Но самое главное, - уметь системно видеть ситуацию, человека, любое явление мира.

➡ *Концентрировать свое внимание на познании другого.*

Так в ежедневном общении с близким человеком можно тренировать навык глубинного анализа. Видеть одновременно подобие себя и уникальность, закономерность и непредсказуемость. Сколько интересного можно найти в таком познании! И поделиться своими открытиями с близким человеком.

➡ *Открыто и честно обмениваться мнениями на разные темы жизни.*

Рассуждать и ошибаться в своих рассуждениях. Задавать вопросы друг другу и искать ответы. Думать вслух. Читать вслух. Спрашивать мнение и сомневаться в общепринятых суждениях. Чаще звоните друг другу, узнавайте, как дела, как настроение, сообщайте о своих возникающих размышлениях и полученных знаниях.

➡ *Стараться понимать друг друга без лишних слов и объяснений.*

Наблюдение и анализ помогают общаться полуфразами. Опыт длительного общения с рассуждениями дает многообразие понятных интонаций. Любой образ, рожденный в голове, может быть передан мысленно. И тогда мы ловим друг друга на полуслове, произносим вслух то, что другой подумал.

➡ *Учиться вести диалог с человеком, а не монолог.*

Это когда ты внимательно слушаешь человека, ловишь интонации, подмечаешь мимику и взгляды, распознаешь жесты и позы, собираешь все это в единую картинку и стараешься понять смыслы сказанного. Даешь обратную связь не абы как, а потому, что услышала именно то, что хотел донести любимый. Учишься задавать открытые вопросы, чтобы прояснить непонятое и помочь ему раскрыть мысль до конца. Делаешь паузы в своей речи, давая ему/ей высказаться. Останавливаешь свой внутренний монолог,

чтобы не потерять нить разговора. Всем своим видом и действиями показываешь, как тебе интересен и важен этот разговор. Например, отказываешься от просмотра телевизора, ограничиваешь пребывание у монитора. Понимаешь, что не может быть взаимной отдачи или принятия с человеком, если твои глаза и сознание прилипли к экрану.

➡ *Развивать общие интересы и жизненные ценности.*

Согласитесь, сначала их надо узнать. Возможно - создать новые. Сходные увлечения, конечно, здорово. Но единые ценности важнее. Только общие ценности, то, за что вы держитесь и считаете главным в жизни, объединит вас больше, чем совместная поездка на курорт. Обсуждайте это. Меняйте то, что тормозит ваш рост. Помогайте близкому человеку найти свои интересы. Это не про то, что надо ущемить свои и подстроиться под близкого человека. Право на личное пространство имеет каждый, и ваши интересы не менее важны. Просто они не должны стать забором от общения. Стройте объединяющие вас мосты!

Как видите, даже эти простейшие действия способствуют развитию интеллектуальной интимности в отношениях. Главное - постоянно, ежедневно познавать себя и любимого. И это уже не только наблюдение, но и глубокое изучение жизненной истории, интересов, хобби, целей и планов. Представляю, как вы удивитесь, когда откроется необычайное богатство внутреннего мира близкого человека!



<https://vk.com/ov.aleksandrova>
<https://www.instagram.com/olgaaleksandrova.spb>
<https://zen.yandex.ru/id/5caa6e7a2fe23f00aff4d5c0>

VI. Духовная интимность

Интимность на уровне общности духовных и человеческих ценностей - высочайшая ценность. Это то, что скрепляет нас в единое целое, ведет дружно по пути развития, создает истинную теплоту и неповторимый климат наших отношений. Когда чувствуешь глубинную общность, и не только на уровне тел, мужского и женского. Когда осознаешь ответственность за себя и другого, за совместно проживаемый опыт. Когда, действительно, хочешь стать лучше и помогаешь в этом любимому. Такие отношения - мечта для многих пар на Земле. То, к чему мы стремимся, но, увы, не всегда доходим в жизни.

Как создать духовную интимность в отношениях.

Путь к обретению единомыслия не прост, но он стоит того! Возможно, в начале знакомства будет казаться, что ваши жизненные убеждения одинаковы, и вы идете одной дорогой. Спустя время вы можете обнаружить, что каждый понимал под этим свое, и наступит разочарование друг в друге. Но если ваш путь познания себя и любимого человека будет продолжен, если главным убеждением станет осознание себя и партнера как духовных существ, единение самого высокого уровня к вам обязательно однажды придет! Главное - стараться понять закономерность вашей общей судьбы и уроки, которые сообща проходите в жизни. Знание – руководство к действию. Это значит, что его необходимо воплощать в конкретных шагах.

Да, предстоит большая работа над собой прежде всего! Настройте внутренний объектив на глубокое осознание своих задач в жизни. Ищите, как их исполнить в ежедневных поступках.

Не надо думать, что это многочасовые медитации или походы в церковь, посвящение в какие-то традиции или принятие аскезы. Каждый день мы совершаем множество мыслительных, эмоциональных и практических действий - вот в них мы и учимся. Ошибаемся, падаем, встаем, снова ошибаемся, снова поднимаемся и идем вперед, каждый раз стараясь понять, в чем наши ошибки, и как их исправить, чтобы жить лучше. Поэтому главное пространство нашего духовного совершенствования – сами отношения, в них колоссальный ресурс качественного роста обоих.

Духовный труд обыден и сложен одновременно – он сама жизнь.

- ➡ *Дружно, вместе выполняйте повседневные житейские обязанности.*
- ➡ *Делитесь с близким человеком своими мечтами и целями.*
- ➡ *Стройте вместе разумные планы на жизнь.*
- ➡ *Воплощайте идеи желанной правильной и благополучной жизни.*
- ➡ *Совместно преодолевайте материальные и иные трудности жизни.*
- ➡ *Делитесь миропониманием, новыми открытиями и осмыслениями.*
- ➡ *Обсуждайте прожитый опыт.*
- ➡ *Помогайте партнеру стать лучше, разумнее, светлее, чем вчера.*
- ➡ *Стремитесь к единству взглядов на главные темы жизни.*
- ➡ *Вместе меняйтесь, преобразовывайте себя и свой мир к лучшему.*

Не скрою, потребуется время, постоянное самообучение, терпение и сознательные усилия воли, чтобы в итоге в отношения пришла истинная, глубинная интимность.

И если браки определяются «на небесах», то трудиться для их сохранения и развития приходится на Земле.