



# Эмоциональная, духовная и интеллектуальная близость

## ЗАДАЧИ

- Выявить, есть ли все эти формы близости в вашей жизни.
- Учиться и расти вместе с партнером, углубив таким образом вашу близость.

Эмоциональная близость часто является фундаментом крепкой дружбы. Она формируется, когда мы открываемся людям, которые мягко призывают нас к ответственности, с любовью признают наше несовершенство и убедительно показывают нам свое теплое отношение.

Духовная близость — это вдохновение и озарения, которые мы разделяем с другими людьми. Например, во время совместного изучения Библии, в группах медитации и йоги, на дискуссиях во время ретритов или во время пешего похода.

Акт обучения и обмена знаниями заставляет нас открыться, и это часто приводит к установлению глубоких связей. Это и есть интеллектуальная близость. Некоторые практики включают в себя работу с профессиональным коучем, работу в группах по какой-то конкретной теме.

## УПРАЖНЕНИЕ

Выберите удобное место, где можно расположиться вместе с партнером. Сделайте вместе серию глубоких вдохов и выдохов. Подумайте о том, что вы цените друг в друге. Когда вы будете готовы, начните задавать партнеру приведенные ниже вопросы, стараясь вовлечь его в беседу.

<p>Что я могу делать, чтобы поддержать тебя, когда ты решаешься на откровенность?</p>	
<p>В каких ситуациях ты испытываешь самое сильное вдохновение? Что можно сделать, чтобы ты почувствовал себя в безопасности и смог разделить эти моменты со мной?</p>	

<p>Что помогает тебе чувствовать себя комфортно, когда ты совершаешь ошибки? Как поддержать тебя, когда ты учишься?</p>	
---	--

Подумайте над ответами своего партнера.

<p>Какую новую информацию об установлении эмоциональной, духовной и интеллектуальной близости с вашим партнером дают вам ответы на эти вопросы?</p>	
---	--

## **ОБСУДИТЕ С ПАРТНЕРОМ**

Для большинства моих клиентов препятствием на пути к эмоциональной и интеллектуальной близости является отсутствие или дефицит опыта творчества, игры и глубокого погружения во что-либо. В повседневной жизни эти моменты действительно встретишь не часто.

Чтобы развить способность испытывать такие формы близости с другими людьми, начните с установления контакта с самим собой. Отмечайте моменты вдохновения в течение дня. Обращайте внимание на то, какими телесными ощущениями они сопровождаются.

Когда мы благодарны жизни и за самые простые вещи, и за экстраординарный опыт, мы приобретаем возможность поделиться этими переживаниями с любимыми людьми — и стать таким образом ближе.

## **ЗАПИШИТЕ ВЫВОДЫ**

# Развитие функциональной или семейной близости

## ЗАДАЧИ

- Начните замечать и принимать семейную или функциональную близость в своей повседневной жизни.
- Научитесь формировать функциональную близость, если она необходима для ваших отношений.

Совместное проживание часто означает, что вы позволяете другому человеку увидеть ваше сокровенное и подлинное «я». Функциональная близость укрепляется по мере того, как мы изучаем привычки друг друга. Люди, которые с нами живут, знают, как мы загружаем посудомоечную машину, как обычно заканчиваем свой день и что делаем, чтобы сбросить напряжение.

Функциональная близость часто — именно та область, в которой у партнеров развивается глубочайшее доверие. Финансовые вопросы, исполнение родительских обязанностей, совместные праздники находят в числе самых осознанных обязательств, которые мы берем на себя в отношениях. Но эта область является наименее романтической стороной партнерства, и ее зачастую упускают из виду, когда есть необходимость работать над отношениями.

В долгосрочной перспективе эта сфера оказывается действительно не самой волнующей, но зачастую — самой важной.

## УПРАЖНЕНИЕ

Выберите удобное место, где можно расположиться вместе с партнером. Сделайте вместе серию глубоких вдохов и выдохов. Подумайте о том, что вы цените друг в друге. Когда вы будете готовы, начните задавать партнеру приведенные ниже вопросы.

<p>Как мне сделать твой завтрашний день проще? А следующую неделю?</p>	
<p>Что мне сделать, чтобы стать надежнее? Что сделать, чтобы в нашей совместной жизни было больше комфорта для тебя? Какие задачи, роли и обязанности для тебя важнее всего?</p>	

<p>Что помогает тебе чувствовать себя уютно в отношениях?</p>	
---	--

Подумайте над полученными ответами.

<p>Что вы узнали из этого интервью? Как вы можете усилить функциональную близость со своим партнером?</p>	
---	--



## **ОБСУДИТЕ С ПАРТНЕРОМ**

Для большинства из нас любимый или любимая — это самый важный член *выбранной семьи*. (Выбранная семья — не та, в которой мы родились, а та, которую создали сами.) Подумайте, какую роль играет семья в вашей жизни.

Поделитесь размышлениями со своим партнером:

- На что похожа наша семья?
- Как ты можешь описать свою выбранную семью?
- Какие мои стороны ты лучше всего знаешь? В каких моментах я до сих пор удивляю тебя?

## **ЗАПИШИТЕ ВЫВОДЫ**