

Пять этапов установления прочных взаимоотношений

Вопрос вступления в брак включает в себя не только поиск подходящего человека, но и установление правильных взаимоотношений. Когда отношения становятся серьезными, они проходят через различные духовные стадии. И, конечно, помимо наличия определенных ожиданий от зрелого партнера, у нас так же должны быть и четкие представления о том, какими мы хотим видеть зрелые отношения.

Несмотря на то, что все мы разные и наши жизненные истории абсолютно уникальны, существует пять общих духовных этапов, которые ведут к установлению по-настоящему прочных отношений.

Этап №1: обращать внимание

Первый этап, который мы проходим при построения отношений – это подмечать в человеке, с которым мы встречаемся, некие особенности и чувствовать, что они нас притягивают.

Часто на одном из первых свиданий бывает момент, когда мы смотрим на собеседника и вдруг замечаем нечто, что выделяется в нем и оказывает на нас неизгладимое впечатление. На этом этапе мы часто смотрим на своего партнера с чувством благоговения. Что-то в этом человеке кажется нам по-хорошему удивительным и вдохновляет нас.

Мы начинаем чувствовать, что партнер нас действительно привлекает, что мы заинтригованы его внутренней тайной и хотим ее разгадать. Наступает момент, когда мы вынуждены признать, что испытываем волнение при общении с ним.

Этап №2: вкладывать себя



Вторая стадия отношений – это когда мы решаем каким-либо образом отступить от привычного нам поведения, чтобы инвестировать в эти новые зарождающиеся отношения.

На этом этапе мы становимся готовы менять свои личные планы во имя отношений и возможности изучения партнера. Чтобы встретиться с этим уже ставшим для нас особенным человеком, мы принимаем решение покинуть зону комфорта и согласны на спонтанные изменения своего графика – только бы иметь возможность общаться больше. Причем, иногда нам эти решения могут казаться на удивление простыми, а иногда мы понимаем, что сознательно идем на определенные жертвы и рискуем.

Нередко в таких ситуациях возникает ощущение выбора чего-то таинственного и неизвестного, сродни азарту, который испытывает исследователь новых территорий.

Этап №3: отклик

Третий этап наступает, когда мы остро начинаем чувствовать от своего партнера взаимное влечение.

Теперь мы с радостью обнаруживаем, что не только сами испытываем к другому человеку с неподдельный интерес, но и он к нам тянется. На этом этапе развивается чувство взаимности, и мы осознаем, что все те жертвы, усилия и движения, которые нам приходится предпринимать во имя отношений, находят отклик и встречают со стороны партнера аналогичную реакцию. Когда мы встречаемся, мы с удовлетворением чувствуем, что инвестируем в отношения, которые могут удерживать всю ту эмоциональную энергию, которую мы в них вкладываем.

И хотя мы постепенно наполняем все новыми видами эмоций, мы при этом чувствуем себя в безопасности и не боимся будущего. В такие моменты два человека смотрят друг на друга и ощущают, что их встреча – это истинное чудо, настоящий подарок Небес. Оба партнера прекрасно осознают, что делают со своей стороны все возможное, чтобы их отношения развивались, и уверены, что их чувства взаимны.

Этап №4: присутствие

Почувствовав к кому-то притяжение и поняв, что это чувство взаимно, мы можем перейти на следующий уровень, где отношения становятся более серьезными и зрелыми. Четвертый этап – это выбор эмоционального присутствия в жизни своего партнера и в отношениях в целом.

Хотя отношения часто уже начинаются с чувств и эмоций, все же

в серьезное русло они переходят, когда мы начинаем в той или иной мере присутствовать в жизни партнера. Когда мы прямо или косвенно участвуем в жизни друг друга, мы приносим определенный уровень концентрации и фокусирования на отношениях. Мы не мечтаем и не защищаемся. Мы слушаем друг друга, честно делимся своими потребностями и мыслями, мы открыты для роста по мере развития отношений.

Присутствуя в жизни друг друга, мы не убегаем, когда перед нами возникает конфликт, скорее мы говорим: «Я здесь, я рядом, я открыт для работы над нашими отношениями и для новых витков, форму которых они могут принять».

Этап №5: уязвимость и боль



Одна из самых глубоких частей любых долгосрочных отношений – это этап, когда мы открываем друг перед другом свои слабые стороны.

Именно ощущение безопасности, которое создается благодаря взаимности и серьезности предыдущих этапов, позволяет нам быть уязвимыми. На этом пятом этапе мы уже достаточно доверяем своему партнеру, чтобы быть с ним максимально настоящими, разделять с ним ситуации, где мы можем выглядеть не лучшим образом, и честно обозначаем сферы, в которых нам еще только предстоит развиваться.

От нас требуется немалое мужество, чтобы согласиться быть уязвимым и делиться своими страданиями с нашим партнером. В эти моменты мы надеемся, что он ответит нам с максимальным пониманием, которое окутает нашу уязвимость и защитит ее. Мы ждем мягкую и принимающую любовь, а не строгость и осуждение, и она позволяет нам делиться моментами, которые и создают настоящую человеческую близость.

Это стадия, которая связывает две души вместе и ведет к созданию прочной связи.

5 этапов в отношениях с Богом

Эти пять этапов установления глубокой связи между партнерами уходят корнями в историю исхода евреев из Египта.

Стадии развития Исхода разворачиваются, когда Моше отправляется из Мидьяна в путь, чтобы вывести еврейский народ из рабства. Этот путь начинается, когда Моше замечает горящий куст и старается изо всех сил приблизиться и разглядеть его уникальность.

После того, как Моше осознает особенность куста и меняет свои планы ради того, чтобы изучить его поближе, Бог впервые взывает к нему. Теперь и Моше, и Всевышний проявляют свой интерес друг к другу.

И в ответ на призыв Бога Моше открыто заявляет, что он рядом, что он весь во внимании — «*Хинени* — вот я!»¹ — на ментальном уровне, эмоциональном и духовном.

На заключительной стадии этой важнейшей первой встречи Моше с Богом Тот открывается ему и говорит о том, что Его беспокоит: «Увидел Я бедствие народа Моего, который в Египте, и услышал вопль его из-за притеснителей, ибо познал Я боль его».² И Моше сопереживает Богу, разделяя Его боль из-за еврейского народа и становясь его верным предводителем до самого конца своей жизни.

Быть друг другу поддержкой

Исход сынов Израиля из Египта начинается с прохождения всех перечисленных нами пяти этапов: внимания к особенностям, вкладывания себя, установления взаимности в отношениях, присутствия в жизни друг друга и проявления безоговорочной эмпатии.

Извилистый путь человека от состояния одиночества до сакрального момента стояния под хупой проходит по определенным этапам, схожим с теми, которые когда-то в начале своего становления проходил еврейский народ, что в итоге привело к вневременному духовному союзу, окончательно закрепленному между евреями и Всевышним на горе Синай.

Когда мы, как пара, достигаем того уровня, что стремимся поддерживать друг друга в трудные времена, мы не только укрепляем свои отношения, но и приносим в нашу жизнь настоящее избавление.

Сноски

1. Шмот, 3:3. Когда это слово используется в Танахе, мы понимаем, что речь идет об абсолютном доверии между Всевышним и тем, к кому Он обращается.
2. Шмот, 3:7.