

АНДРИАНОВ АЛЕКСАНДР

# НЕОДИНОЧЕСТВО

*Возвращение к близости*



Александр Андрианов

**Неодиночество.  
Возвращение к близости**

«Автор»

2026

**Андрианов А. М.**

Неодинокчество. Возвращение к близости / А. М. Андрианов —  
«Автор», 2026

Эта книга — продолжение «Глубинных кодов одиночества мужчин» и «Глубинных кодов одиночества женщин». Но если предыдущие книги помогали понять, почему возникает одиночество и какие внутренние сценарии снова и снова приводят к боли, дистанции и повторяющимся ошибкам, то «НЕОДИНОЧЕСТВО» — уже про другое. Про выход. Почему близость сегодня стала такой сложной? Почему мы одновременно хотим отношений и боимся их? Почему рядом с другими людьми всё равно можно чувствовать себя одиноким? Эта книга — не про идеальную любовь и не про быстрые рецепты счастья. Она про возвращение живого контакта: с собой, с другим человеком, с жизнью. Здесь нет нравоучений, психологического снобизма и обещаний «исцелиться навсегда». Зато есть честный разговор о страхе близости, внутренней опоре, умении выдерживать другого, переставать жить в старых сценариях и постепенно учиться быть рядом — не идеально, но живо. Возможно, неодинокчество — это не отсутствие одиночества. А возвращение к близости.

© Андрианов А. М., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Почему мы всё ещё ищем любовь	8
Глава 2. Иллюзия идеальной любви	10
Глава 3. Другой — не я	13
Глава 4. Почему отношения начинают уставать	16
Глава 5. Напряжение: главный разрушитель любви	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Александр Андрианов

## Неодиночество. Возвращение к близости

### Предисловие

Когда-то отношения казались чем-то более понятным.

Люди встречались, влюблялись, создавали семьи, рожали детей, вместе проходили через жизнь. Конечно, и раньше было много боли, конфликтов, измен, одиночества внутри пары, тяжёлых историй, накопленных обид и ощущения, что рядом тебя не понимают. Но сама логика отношений выглядела более устойчивой. Или хотя бы более понятной.

Сегодня всё изменилось.

Люди стали свободнее. Женщины больше не зависят от мужчин так, как раньше. Мужчины всё чаще пытаются понять, что вообще делает их нужными в этом новом мире. У каждого может быть своя работа, своё жильё, свои деньги, свои друзья, свои интересы, свои способы справляться с жизнью. Человек всё чаще может жить один и, в общем-то, неплохо с этим справляться.

И всё же почему-то продолжает искать другого.

Потому что, как бы ни менялся мир, внутри человека мало что изменилось.

Человеку по-прежнему хочется близости.

Хочется, чтобы рядом был кто-то свой.

Кто-то, с кем можно говорить и молчать.

Кто-то, рядом с кем жизнь становится хотя бы немного теплее, спокойнее или просто менее одинокой.

Даже сильные, умные, самостоятельные люди, которые давно привыкли рассчитывать только на себя, иногда ловят себя на очень простой мысли:

**«Хорошо бы всё-таки быть не одному».**

Но вместе с этим появилось и что-то новое.

Люди всё ещё хотят любви, но всё меньше готовы дорого за неё платить. Мало кому хочется снова проходить через тяжёлые отношения, бесконечные конфликты, чужой хаос, ревность, эмоциональные качели, ощущение, что тебя переделывают или медленно ломают. Многие уже слишком многое видели, слишком многое выдерживали и слишком дорого платили за близость, чтобы снова идти в неё с закрытыми глазами.

Поэтому современный человек всё чаще хочет чего-то почти невозможного:

любви — но без лишнего страдания;

близости — но без потери свободы;

отношений — но без ощущения, что жизнь превратилась в постоянное напряжение.

И здесь возникает парадокс, который, наверное, знаком почти каждому.

Одному человеку часто тяжело.

Но вместе ему тоже бывает тяжело.

Потому что другой человек — это всегда не только радость, поддержка и тепло, но и столкновение с чужими привычками, страхами, ожиданиями, прошлым опытом и способами защищаться от боли.

Довольно быстро оказывается, что любовь — это не только счастье.

Это ещё и несовпадение.

Раздражение.

Уязвимость.

Столкновение с собственными страхами.

Иногда усталость.

Иногда желание закрыться.

Иногда очень человеческая мысль:

**«Господи, как же с тобой бывает сложно».**

И если честно, эта книга не про идеальную любовь.

Я вообще не очень верю в идеальные отношения.

Слишком уж живыми, сложными и противоречивыми мы оказываемся, когда начинаем жить рядом.

Но я верю в другое.

В то, что близость можно сделать менее разрушительной.

Что можно чуть лучше понимать себя.

Чуть меньше повторять старые сценарии.

Чуть меньше ломать то, что дорого.

Чуть лучше выдерживать другого человека — и самого себя.

И, возможно, постепенно учиться чему-то одновременно очень простому и очень сложному:

быть рядом.

Не идеально.

Но достаточно живо.

Только, возможно, всё это начинается не с отношений.

С чего-то гораздо менее заметного.

С того момента, когда человек постепенно начинает терять контакт.

С собой.

С другим человеком.

С собственной жизнью.

Потому что человек становится одиноким не только тогда, когда рядом никого нет.

Иногда одиночество начинается гораздо раньше — в тот момент, когда постепенно теряется живой контакт с собой, с чувствами, с другим человеком, с тем, что вообще важно.

И тогда человек начинает жить уже не совсем из себя.

Не из живого чувства.

Чаще — из страха.

Из защиты.

Из старых сценариев боли.

Наверное, зрелость вообще не про то, чтобы стать идеальным человеком.

Не про отсутствие тревоги.

Не про победу над страхом.

Не про странную фантазию, будто однажды можно окончательно разобраться в себе и больше никогда не страдать.

Скорее про что-то гораздо более тихое и одновременно более трудное.

Понемногу возвращаться в живой контакт.

С собой.

Со своими чувствами.

С другим человеком.

С собственной жизнью.

И, возможно, однажды заметить, что ты больше не живёшь так, будто сам себя когда-то оставил.

Об этом и будет наша дорога.



## Глава 1. Почему мы всё ещё ищем любовь

Если честно, человек устроен довольно странно.

Когда он долго один, ему часто становится тяжело. Даже если жизнь в целом вроде бы сложилась. Есть работа, привычный ритм, какие-то проекты, друзья, иногда дети, иногда деньги, иногда свобода, о которой раньше мечталось. Не нужно ни под кого подстраиваться, никто не требует внимания, не обижается, не выносит мозг и не превращает вечер в выяснение отношений. Можно жить так, как удобно именно тебе. Хочешь — работай до ночи. Хочешь — молчи весь день. Хочешь — уезжай куда-нибудь на несколько дней, ни перед кем особенно не объясняясь.

И всё же проходит время, и человек вдруг начинает замечать странное ощущение нехватки. Как будто чего-то важного всё-таки нет.

Не всегда это даже про секс, хотя и про него тоже. Скорее про ощущение, что жизнь становится слишком индивидуальной. Слишком замкнутой на себе. Некому рассказать, как прошёл день. Некому вечером пожаловаться на усталость. Некому показать какую-то смешную глупость, которая почему-то тебя зацепила. Некому просто сказать:

«Слушай, мне что-то тяжело».

И даже люди сильные, умные, самостоятельные, давно привыкшие рассчитывать только на себя, иногда вдруг ловят себя на простой мысли: хорошо бы всё-таки, чтобы рядом был свой человек.

Не идеальный. Не спасатель. Не тот, кто magically решит все проблемы и наконец сделает жизнь правильной. Скорее человек, рядом с которым становится чуть теплее, чуть живее, чуть спокойнее. Человек, рядом с которым можно не всё время быть сильным, не всё время держать лицо, иногда быть уставшим, растерянным или просто собой.

Наверное, именно поэтому большинство людей всё же тяготеют к парности. Не потому, что слабые. И не потому, что не могут жить одни. Современный человек вообще вполне способен жить самостоятельно, работать, путешествовать, растить детей, строить карьеру и справляться со многими вещами без партнёра. Но способность жить одному ещё не всегда отменяет желание жить с кем-то.

Человек вообще противоречивое существо. Он одновременно хочет свободы и близости, независимости и поддержки, спокойствия и живого присутствия другого человека рядом. Хочет, чтобы никто не ограничивал, но одновременно хочет, чтобы кто-то ждал дома, интересовался, переживал, иногда просто молча был рядом.

Из-за этого многие живут в довольно странном внутреннем конфликте. Когда отношений нет, кажется, что с ними было бы легче. Когда отношения появляются, иногда вдруг начинает казаться, что без них было бы спокойнее.

В этом и есть один из главных парадоксов человеческой жизни: человеку тяжело одному, но вместе ему тоже бывает непросто.

Потому что другой человек — это не фантазия и не красивая картинка. Это всегда живая реальность со своим характером, прошлым опытом, страхами, привычками, странностями, ожиданиями и способами защищаться от боли. А ещё — со своей версией того, как «правильно жить», любить, отдыхать, воспитывать детей, тратить деньги, проявлять заботу и даже молчать.

И довольно быстро становится понятно, что любовь — это не только ощущение близости, тепла и счастья. Это ещё и столкновение двух довольно сложных миров.

Особенно когда заканчивается влюблённость.

В начале отношений всё обычно выглядит проще. Люди стараются понравиться друг другу, меньше показывают свои сложные стороны, больше терпят, больше идеализируют. Есть

новизна, интерес, желание быть рядом, больше лёгкости и больше секса. Многие вещи просто не замечаются или кажутся несущественными.

Потом начинается жизнь.

Настоящая.

И внезапно оказывается, что у другого человека есть своё представление о порядке, деньгах, времени, близости, отдыхе, внимании, работе, сексе, заботе и даже о том, что вообще считать любовью.

И вот здесь начинается всё самое интересное.

И всё самое сложное.

Особенно если за плечами уже были тяжёлые отношения, развод, разочарование или ощущение, что однажды за любовь пришлось слишком дорого заплатить. Современный человек всё ещё хочет близости, но уже редко готов снова идти в неё с закрытыми глазами. Слишком многое было пережито, слишком многое увидено, слишком дорого иногда обходились ошибки, чтобы снова бросаться в отношения с прежней наивностью.

Никому особенно не хочется снова разбираться с чужим хаосом, терпеть постоянное напряжение, спасать взрослого человека, жить в бесконечных конфликтах или опять оказаться в истории, где сначала было красиво, а потом стало тяжело. Поэтому всё чаще внутри появляется очень современная мысль:

«Любовь — это хорошо. Но только, пожалуйста, без очередного геморроя».

И всё же, как ни странно, большинство людей снова и снова пробуют. Устают, разочаровываются, обещают себе больше не связываться, иногда даже начинают убеждать себя, что им никто не нужен. Но проходит время — и что-то внутри снова начинает тянуть к близости. Кто-то нравится, появляется интерес, возникает надежда, что, возможно, именно в этот раз получится чуть спокойнее, чуть взрослее и чуть менее разрушительно.

И, наверное, именно с этого момента начинается настоящая история отношений.

## Глава 2. Иллюзия идеальной любви

Наверное, одна из самых живучих человеческих идей — мысль о том, что где-то существует «свой человек».

Не обязательно идеальный. Большинство взрослых людей уже слишком многое видели, чтобы всерьёз верить в сказки. Жизнь обычно довольно быстро объясняет, что люди бывают сложными, отношения — непредсказуемыми, а любовь далеко не всегда спасает от тревоги, одиночества или ощущения внутренней пустоты. И всё же где-то внутри часто остаётся очень упрямая надежда: а вдруг всё-таки есть человек, рядом с которым получится легче.

Спокойнее.

Теплее.

Не идеально. Просто... легче.

Человек, рядом с которым не придётся всё время объяснять себя. Где не нужно постоянно бороться за внимание, тревожиться, что тебя бросят, терпеть бесконечное напряжение или чувствовать странное одиночество вдвоём. Кто-то, рядом с кем можно будет выдохнуть и перестать всё время быть настороже.

Если честно, большинство людей ищут не столько любовь, сколько состояние рядом с человеком.

Одним важнее покой.

Другим — уважение.

Кому-то хочется семьи и ощущения надёжности.

Кому-то — страсти и живости.

Кому-то очень важно, чтобы рядом был человек, которым можно гордиться. Чтобы он не ломался от жизни, не сдавался, мыслил похоже, куда-то двигался, не был чужим в важных вещах.

А кто-то просто устал быть один.

И это тоже нормально.

Потому что человек вообще довольно странное существо. Он может много лет рассказывать себе, что прекрасно справляется один, а потом внезапно почувствовать, как ему не хватает самого простого: чтобы рядом кто-то был. Чтобы можно было вместе поехать, вместе поужинать, вместе помолчать, вместе пожаловаться на жизнь или просто лечь рядом в тяжёлый день и почувствовать, что мир хотя бы на время стал менее враждебным.

Иногда это особенно остро чувствуется с возрастом.

Когда молодость уже не обещает, что впереди бесконечно много времени.

Когда появляются усталость, потери, тревога за здоровье, опыт разочарований и понимание, что жизнь вообще-то довольно сложная штука. И в этот момент желание близости становится уже не таким романтическим, как в двадцать.

Больше хочется не драмы.

Не страстей.

Не американских горок.

А чего-то живого и надёжного.

Чтобы рядом можно было расслабиться.

Чтобы не воевать.

Чтобы не тащить всё в одиночку.

Чтобы человек был скорее местом силы, чем источником очередного геморроя.

И вот здесь появляется одна важная вещь, о которой редко говорят прямо.

Очень часто мы влюбляемся не только в человека, а ещё и в надежду, которую он нам приносит.

Надежду, что теперь всё будет иначе.

Что рядом именно с этим человеком получится избежать старой боли. Не будет привычных конфликтов, одиночества, предательства, эмоционального холода или ощущения, что тебя опять не понимают.

Кажется, что наконец совпало.

Что человек похож.

Так же чувствует.

Так же мыслит.

Так же смотрит на жизнь.

Хочет примерно того же.

Понимает с полуслова.

И первые месяцы отношений действительно иногда создают ощущение почти магического совпадения. Люди внимательнее друг к другу, терпимее, мягче, больше стараются понравиться. Сложные вещи кажутся несущественными, странности воспринимаются милыми особенностями, а несовпадения — чем-то, что обязательно решится само.

Честно говоря, влюблённость вообще иногда работает лучше хорошего антидепрессанта. Мир внезапно кажется ярче, человек — красивее, будущее — перспективнее, а собственная психика почему-то на время становится удивительно договороспособной. Жаль только, что это обычно временный режим.

Потом постепенно начинается реальность.

Не катастрофа.

Не обязательно трагедия.

Просто жизнь.

И оказывается, что человек рядом — живой.

Он может тревожиться.

Закрываться.

Уставать.

Раздражаться.

Иметь свои страхи, привычки, свои странные способы защищаться от боли и своё представление о том, как вообще выглядит любовь.

А ещё выясняется одна неприятная вещь: другой человек почему-то не умеет любить ровно так, как хотелось бы нам.

И это одна из самых болезненных частей отношений.

Потому что где-то глубоко внутри у многих всё ещё живёт довольно детская фантазия: если человек меня любит, он будет любить именно так, как мне нужно.

Но жизнь обычно сложнее.

Один показывает любовь через заботу.

Другой — через секс.

Третий — через помощь.

Четвёртый — через присутствие.

Кто-то говорит о чувствах.

Кто-то делает.

Кто-то вообще вырос в семье, где любви было так мало, что он сам не очень понимает, как её проявлять.

И здесь начинает медленно разрушаться одна из главных иллюзий.

Идеальная любовь — это не место, где никогда не больно.

Не место, где люди всё время совпадают.

Не место, где никто никого не раздражает и не разочаровывает.

Честно говоря, отношения, в которых никто никогда не бесит, вообще вызывают некоторые подозрения. Либо люди святые, либо им уже настолько всё равно, что они просто перестали эмоционально встречаться.

Скорее взрослая любовь начинается в тот момент, когда заканчивается фантазия об идеальном совпадении.

Когда становится понятно: рядом — не идеальный человек.

А живой.

Со своими сложностями.

Со своими страхами.

Со своими странностями.

И вопрос постепенно начинает звучать иначе.

Не:

«Это точно мой человек?»

А скорее:

«Сможем ли мы жить рядом так, чтобы не разрушить друг друга?»

И, возможно, именно с этого места начинается что-то по-настоящему взрослое.

### Глава 3. Другой — не я

Есть один довольно неприятный момент, который почти неизбежно приходит в любые отношения.

Рано или поздно человек вдруг начинает замечать:

рядом кто-то очень не такой.

Не чуть-чуть другой.

Не «в мелочах отличается».

А иногда как будто вообще по-другому устроенный.

И если в начале отношений это обычно почти незаметно, то потом различия начинают постепенно вылезать наружу. Иногда тихо. Иногда очень шумно.

Потому что в начале отношений человек чаще смотрит через надежду. Через симпатию. Через желание, чтобы всё получилось. Многое кажется неважным, многое сглаживается, многое просто не замечается. Люди стараются, терпят, хотят нравиться, где-то подстраиваются, где-то закрывают глаза.

Но потом начинается жизнь.

А жизнь довольно быстро показывает, насколько люди разные.

Оказывается, один человек любит стабильность, а другой живёт импульсом.

Один может неделю спокойно жить без особого общения и вообще не видеть в этом проблемы. Другому уже через день начинает казаться, что отношения рушатся.

Один любит говорить обо всём сразу. Другой замыкается и переваривает всё внутри.

Один хочет ясности.

Другой ненавидит давление.

Один живёт проектами, планами и движением вперёд.

Другому важнее настроение, атмосфера и ощущение жизни.

Кто-то любит покой.

Кому-то покой быстро начинает казаться скукой.

Кто-то после тяжёлого дня хочет тишины.

Кто-то, наоборот, близости и разговора.

И вот здесь начинается одна очень человеческая проблема.

Человек довольно быстро начинает воспринимать различия как ошибку.

Как будто рядом оказался «не тот».

Или ещё хуже — как будто человек специально делает что-то против нас.

Если честно, огромное количество конфликтов в паре возникает не потому, что люди плохие или не любят друг друга.

А потому что они очень по-разному устроены.

Один тревожится и начинает чаще писать.

Другой чувствует давление и начинает отдаляться.

Первый пугается ещё сильнее.

Второй закрывается ещё больше.

И через какое-то время оба уже уверены, что рядом человек, который их не понимает.

Хотя если посмотреть чуть глубже — часто никто никому особенно зла не желает.

Просто один пытается приблизиться.

А другой пытается сохранить пространство.

И оба, если честно, по-своему страдают.

Иногда различия проявляются в совсем бытовых вещах, но именно из них потом вырастают большие конфликты.

Один считает, что деньги нужно копить.

Другой — что жизнь одна и надо жить сейчас.

Один любит гостей и движение.

Другой мечтает, чтобы все оставили его в покое.

Один хочет говорить о проблемах.

Другой уверен, что лучше переждать и не раскачивать лодку.

Даже отношение к отдыху может внезапно превратиться в маленькую семейную войну.

Один хочет ехать в горы, ходить, смотреть, двигаться. Другой хочет лежать, есть и наконец ничего не решать. И вот уже два вроде бы любящих человека сидят в отпуске и тихо думают:

**«И как вообще мы оказались вместе?»**

Человек вообще удивительно легко идеализирует сходство и удивительно тяжело переносит различия.

Особенно когда ему начинает казаться, что другой нарушает какой-то негласный договор любви.

Потому что внутри почти каждого человека живёт очень сильная идея:

**«если меня любят — со мной должны обращаться правильно».**

Проблема только в том, что «правильно» у каждого своё.

Один считает уважением честность.

Другой — мягкость.

Третий — свободу.

Четвёртый — участие.

Один хочет, чтобы партнёр всегда говорил правду.

Другой предпочитает сглаживать углы.

Один хочет всё делать вместе.

Другому важно своё пространство.

И самое сложное здесь даже не различие само по себе.

Самое сложное — напряжение, которое постепенно начинает накапливаться.

Потому что сначала человек объясняет.

Потом раздражается.

Потом начинает думать:

**«Почему ты вообще такой?»**

Потом появляется усталость.

Потом ощущение, что тебя не понимают.

Потом осторожная мысль:

**«А может, мы просто не подходим?»**

И это очень современная проблема.

Потому что раньше люди часто терпели слишком много.

Сейчас часто выдерживают слишком мало.

Чуть сложность — и возникает мысль:

**«Зачем мне это?»**

Чуть напряжение — и уже хочется выйти из отношений, пока не стало больно.

Потому что у взрослого человека обычно уже есть опыт. Он помнит, чем иногда заканчиваются тяжёлые отношения, и не хочет снова дорого платить за близость.

И всё же здесь есть одна неприятная правда, о которой редко хочется думать.

Любые близкие отношения неизбежно приносят различия.

Невозможно встретить человека, который будет совпадать с нами во всём.

Да и, если честно, это было бы довольно скучно.

Два одинаково тревожных человека обычно тревожатся в два раза сильнее. Два очень жёстких человека довольно быстро превращают отношения в борьбу за власть. Два хаотичных человека иногда создают такую степень жизненного творчества, что потом сами не понимают, как оказались без денег и в эмоциональном пожаре.

Люди вообще иногда удивительно хорошо дополняют слабые места друг друга. Правда, сначала это чаще бесит.

Наверное, взрослая близость начинается не в тот момент, когда человек встречает свою идеальную копию.

А когда постепенно понимает одну довольно сложную вещь:

другой человек — не я.

И никогда полностью мной не станет.

У него будет свой ритм.

Свои страхи.

Свои ограничения.

Своя правда.

Свои странности.

И вопрос постепенно начинает звучать иначе.

Не:

«Почему ты не такой, как мне нужно?»

А:

«Сможем ли мы научиться жить рядом, не пытаясь бесконечно переделать друг друга?»

Потому что, если честно, очень много любви ломается не о нехватку чувств.

А о неспособность выдержать реальность другого человека.

## Глава 4. Почему отношения начинают уставать

Есть довольно болезненный момент, который переживает почти любая пара.

Рано или поздно отношения начинают становиться тяжелее.

Не обязательно плохими.

Не обязательно несчастными.

Просто тяжелее.

И это, наверное, одна из самых неприятных неожиданностей взрослой жизни.

Потому что в начале отношений почти никто не думает:

**«Интересно, через пару лет мы будем тихо раздражаться друг на друга из-за посуды, усталости, секса и того, кто опять не услышал очевидное?»**

Обычно всё начинается совсем иначе.

Есть влюблённость.

Интерес.

Химия.

Ощущение, что рядом человек, с которым наконец получилось.

Даже проблемы воспринимаются как что-то временное.

«Разберёмся».

«Договоримся».

«Главное, что любим».

И если честно, в начале отношений человек вообще довольно талантливо игнорирует реальность. Это не глупость. Просто психика в этот момент занята другим: создать связь, закрепиться, приблизиться, почувствовать безопасность, пережить близость. Да и гормоны делают своё дело. Люди становятся терпимее, внимательнее, мягче, чаще хотят секса, больше стараются нравиться и гораздо реже задаются вопросом:

**«А насколько мы вообще совместимы в длинную?»**

Потому что когда хорошо, человеку вообще не очень хочется думать о сложностях.

Но постепенно начинается жизнь.

Та самая, обычная, взрослая, иногда довольно утомительная жизнь, где есть работа, деньги, усталость, обязательства, дети, родители, бытовые вопросы, тревога за будущее, перегрузка, недосып, иногда болезни, иногда внутренние кризисы, а иногда просто ощущение, что сил почему-то стало меньше.

И здесь отношения начинают проходить первую настоящую проверку.

Потому что влюблённость рано или поздно отступает.

Не исчезает любовь.

Это важно.

А именно заканчивается тот особый режим, в котором человек словно смотрит на другого через хороший фильтр.

Раздражающие вещи начинают становиться заметнее.

То, что раньше казалось милой особенностью, вдруг начинает утомлять.

То, что воспринималось как спонтанность, начинает переживаться как безответственность.

То, что казалось спокойствием, вдруг выглядит эмоциональной холодностью.

То, что раньше воспринималось как забота, иногда начинает ощущаться как контроль.

И человек неожиданно сталкивается с очень неприятной мыслью:

### **«Почему рядом стало так тяжело?»**

Если честно, большинство отношений начинают разрушаться не из-за одного большого события.

Не только из-за измены.

Не только из-за серьёзного конфликта.

И даже не всегда из-за отсутствия любви.

Гораздо чаще отношения устают постепенно.

Медленно.

Почти незаметно.

Словно где-то внутри начинает копиться напряжение.

Сначала небольшое.

Потом всё больше.

Один раз промолчали.

Второй раз не услышали.

Где-то накопилась обида.

Где-то раздражение.

Где-то появилось ощущение одиночества рядом.

Где-то усталость.

И постепенно в отношениях начинает становиться меньше лёгкости.

Меньше интереса.

Меньше терпения.

Меньше желания разбираться.

Иногда человек сам даже не может объяснить, что происходит.

Вроде ничего ужасного не случилось.

Никто не умер.

Никто не ушёл.

Никто не предал.

А рядом почему-то становится тяжелее дышать.

Появляется раздражение на мелочи.

Бесит интонация.

Манера говорить.

Привычки.

Шутки, которые раньше нравились.

Даже способ жевать еду иногда начинает неожиданно раздражать. Человеческая психика вообще способна к удивительным формам накопления напряжения.

И здесь многие начинают думать:

### **«Наверное, мы просто не подходим».**

Иногда это правда.

Но очень часто проблема не в несовместимости как таковой.

Проблема в накопленном напряжении, которое никто вовремя не заметил.

Потому что отношения редко разваливаются в один день.

Они чаще постепенно устают.

Как устаёт человек.

Как устаёт нервная система.

Как устаёт тело.

И в какой-то момент внутри появляется очень современная мысль:

### **«А зачем мне всё это?»**

Особенно если жизнь и так непростая.

Работа выматывает.

Тревоги хватает.

Сил меньше.

А дома хочется хотя бы покоя.

Особенно это становится заметно после сорока, когда человек уже не так легко восстанавливается, как раньше, и цена внутреннего напряжения начинает ощущаться почти физически. Мужчины часто особенно чувствительны к этой теме, потому что после тяжёлой работы, перегрузки и возраста многим становится критически важным ощущение спокойствия дома. И если вместо этого дома всё время конфликт, претензии, напряжение или эмоциональный шум, психика довольно быстро начинает воспринимать отношения как ещё один источник перегрузки.

У женщин, впрочем, происходит нечто похожее. Только напряжение там часто связано с ощущением, что всё опять приходится тащить самой, что её не слышат, не видят, не поддерживают или рядом снова человек, которого приходится эмоционально доращивать.

И вот тут начинается опасная территория.

Потому что накопленное напряжение довольно быстро начинает превращать любовь в раздражение.

Не сразу.

Не драматично.

А постепенно.

Сначала становится меньше секса.

Потом меньше разговоров.

Потом меньше интереса.

Потом меньше тепла.

И однажды люди вдруг замечают, что живут рядом скорее как соседи, коллеги по выживанию или родители общих детей.

И если честно, многие пары именно здесь начинают тихо разваливаться.

Не в момент большого скандала.

А в момент внутренней усталости друг от друга.

Наверное, одна из самых важных вещей, которую стоит понять про отношения, звучит довольно просто:

любовь редко исчезает внезапно.

Гораздо чаще она устаёт.

И вопрос здесь обычно не в том, есть ли чувства.

Вопрос в том, сколько накопилось напряжения и можно ли ещё что-то с этим сделать.

Потому что иногда можно.

А иногда люди слишком долго делали вид, что всё нормально.

## Глава 5. Напряжение: главный разрушитель любви

Если честно, отношения чаще всего разрушаются не из-за отсутствия любви.

Это довольно неприятная мысль, потому что многим хочется простой логики: разошлись — значит, не любили. Или любили недостаточно. Или встретили «не того человека».

Жизнь обычно сложнее.

Иногда люди действительно перестают любить.

Иногда отношения изначально были ошибкой.

Иногда рядом оказывается человек, с которым близость становится разрушительной.

Но если посмотреть внимательнее на большинство долгих отношений, особенно тех, где когда-то действительно было тепло, становится видно одну странную вещь:

любовь часто умирает не от отсутствия чувств.

Любовь начинает разрушаться от накопленного напряжения.

Того самого напряжения, которое сначала почти незаметно.

Оно редко приходит громко.

Редко выглядит как катастрофа.

Обычно всё гораздо прозаичнее.

Кто-то снова не услышал.

Кто-то опять не понял.

Кто-то в очередной раз почувствовал себя ненужным.

Кто-то устал.

Кто-то не выдержал.

Кто-то снова промолчал.

И вроде бы ничего страшного.

Обычная жизнь.

Только внутри постепенно начинает накапливаться ощущение:

**«Мне рядом тяжело».**

Наверное, если совсем упростить, то отношения часто разрушаются не потому, что человек плохой.

А потому, что рядом с ним становится трудно жить.

Трудно расслабиться.

Трудно чувствовать покой.

Трудно быть собой.

Трудно восстанавливаться.

А взрослый человек, особенно если жизнь и без того непростая, довольно быстро начинает задаваться вопросом:

**«Зачем мне ещё один источник перегрузки?»**

Особенно если работа выматывает, тревоги хватает, силы уже не бесконечны, а возраст постепенно напоминает, что нервная система вообще-то имеет свои ограничения.

Здесь важно понять одну вещь.

Напряжение редко возникает из ничего.

У него почти всегда есть свои источники.

Иногда это постоянные претензии.

Тот самый бесконечный режим:

**«Ты опять не так»**

**«Ты недостаточно»**

**«Ты мог бы больше»  
«Ты вообще меня слышишь?»**

И если честно, человеку довольно тяжело долго жить в ощущении, что он всё время недостаточно хороший.

Даже если критика справедлива.

Даже если в ней есть смысл.

Потому что постоянное ощущение оценки постепенно начинает разрушать близость.

Люди вообще редко расцветают там, где всё время чувствуют себя виноватыми.

Иногда напряжение приходит через контроль.

Когда любовь незаметно начинает превращаться в попытку управлять.

Где ты?

Почему не ответил?

Когда будешь?

Почему так посмотрел?

Кто это написал?

Что между вами?

И вроде бы за этим часто стоит страх потерять, тревога, уязвимость, желание удержать связь.

Но ощущается это обычно совсем иначе.

Как давление.

Как потеря свободы.

Как постоянная необходимость оправдываться.

Иногда напряжение рождается из ревности.

И если честно, ревность редко бывает только про любовь.

Чаще там довольно много тревоги, неуверенности, старой боли и страха оказаться недостаточным.

Иногда человек ревнует потому, что плохо чувствует собственную ценность.

Иногда потому, что партнёр действительно нарушает границы пары.

Иногда потому, что в прошлой жизни отношений уже было предательство.

А иногда — всё сразу.

Проблема только в том, что ревность довольно быстро превращает отношения в эмоциональное поле напряжения, где вместо близости появляется проверка, подозрение и тревожное сканирование реальности.

И психика от этого устаёт.

Очень.

Иногда отношения начинают разрушаться через отсутствие уважения.

Это вообще одна из самых болезненных тем.

Потому что без уважения довольно быстро начинается что-то неприятное.

Обесценивание.

Сарказм.

Пренебрежение.

Холод.

Иногда унижение.

Иногда агрессия.

И если честно, уважение — одна из тех вещей, без которых долгие отношения начинают трещать особенно быстро.

Потому что любовь без уважения часто превращается либо в зависимость, либо в войну.

Иногда напряжение приходит через эгоизм.

Через ощущение, что один живёт только собой, а второй всё время подстраивается.

Один хочет, другой должен.  
Один устаёт — другой не замечает.  
Один переживает — другой отмахивается.  
И постепенно внутри появляется очень неприятная мысль:

**«Мы вообще в этом вдвоём?»**

Иногда отношения устают через секс.  
Точнее, через его отсутствие, несовпадение, обиды вокруг него или ощущение отверженности.

Потому что для многих секс — это не только физиология.  
Это способ чувствовать связь.

Нужность.

Желанность.

Близость.

И когда он исчезает, человек иногда переживает это не как отсутствие секса.

А как отсутствие любви.

Хотя в реальности всё обычно сложнее.

Иногда люди настолько перегружены, что им просто не до желания.

## **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.