



**Мы как
команда**

Александр Стар
Мы как команда

«Автор»

2026

Стар А.

Мы как команда / А. Стар — «Автор», 2026

Отношения — это не магия. Это навык. И ему можно научиться. Эта книга — практическое руководство для тех, кто устал от ссор по пустякам, молчанок и чувства, что вы живёте как соседи, а не как пара. Вы узнаете, из-за чего вы ссоритесь на самом деле (спойлер: не из-за посуды), научитесь говорить так, чтобы вас слышали, и вернёте близость, даже если кажется, что она потеряна. Секс, деньги, быт, кризисы — каждая сложная тема разобрана с конкретными техниками и упражнениями. Без воды. Без обещаний «идеального брака за 7 дней». Только то, что работает, если делать. А в конце — 30-дневный план действий. Один шаг в день. Через месяц вы вспомните, за что полюбили друг друга.

© Стар А., 2026

© Автор, 2026

Александр Стар

Мы как команда

Отношения — это не магия. Это навык.

Нас не учат быть в отношениях. В школе — алгебра и литература. В институте — сопромат и маркетинг. А тому, как разговаривать с любимым человеком, как ссориться без разрушения, как сохранять близость через годы — не учит никто.

Мы копируем родителей. Или делаем наоборот — назло им. И в обоих случаях терпим неудачу, потому что действуем вслепую.

Эта книга — не про «половинки» и «судьбу». Это про конкретные инструменты. Про то, как перестать играть в молчанку. Как говорить о боли без обвинений. Как не разлюбить друг друга в быту.

Здесь нет магии. Есть психология, проверенная практика и упражнения, которые работают, если их делать.

Что вы получите:

- Понимание, почему вы ссоритесь (настоящая причина, а не повод)
- Техники разговора, которые не переходят в скандал
- Как вернуть близость, если она пропала
- Как не развалиться в кризис
- План на 30 дней улучшения отношений

Эта книга — для двоих. Но начать может один. Если вы хотите изменить отношения — вы можете сделать это сами. Партнёр подтянется, когда увидит перемены.

Поехали.

Глава 1: Почему мы ссоримся — настоящая причина

Кажется, что причина ссор — в быту. Не помыл посуду. Не встретил. Не сказал «люблю». Потратил деньги. Забыл про День рождения.

Посуда — это не причина. Это повод.

Настоящая причина — неудовлетворённые потребности и защитные реакции.

1.1 Потребности — то, что на самом деле нужно

В каждом конфликте есть невысказанная потребность. Кто-то хочет внимания. Кто-то — уважения. Кто-то — безопасности. Кто-то — признания.

Два человека живут вместе годами и искренне верят, что партнёр «должен догадаться». Но не догадывается. Потому что у него другие потребности и другой язык любви.

Упражнение: «Карта потребностей»

Каждый из вас (даже если делаете вдвоём — просто ответьте мысленно) выбирает из списка три самые важные потребности в отношениях:

- Внимание — чтобы меня замечали, слышали, интересовались мной
- Признание — чтобы ценили мои усилия и успехи
- Безопасность — чтобы я чувствовал(а) себя защищённо
- Поддержка — чтобы на меня рассчитывали в трудный момент
- Свобода — чтобы у меня было личное пространство и время
- Страсть — чтобы была искра, флирт, романтика
- Порядок — чтобы всё было понятно и стабильно
- Уважение — чтобы считались с моим мнением
- Забота — чтобы обо мне заботились, когда мне плохо
- Партнёрство — чтобы мы были командой, на равных

А теперь — честно. Вы знаете потребности партнёра? Вы спрашивали?

Конфликт начинается там, где одна потребность сталкивается с другой. Ему нужна свобода, ей — безопасность. Ему нужно признание, ей — порядок. И каждый обижается, что второй «не понимает».

1.2 Сценарии — то, что мы принесли из детства

То, как вы ведёте себя в отношениях, сформировано задолго до встречи с партнёром. Ваши родители, ваш прошлый опыт, ваши травмы — всё это проигрывается в каждом конфликте.

Типичные сценарии:

«Я заслуживаю любовь»

Если в детстве любовь нужно было заслужить хорошими оценками и послушанием — во взрослом возрасте вы будете пытаться заслужить любовь партнёра делами. И злиться, когда он не оценивает.

«Меня бросят»

Если были травмы отвержения — вы будете искать подтверждения, что вас вот-вот бросят. Проверять телефон, ревновать, требовать доказательств. Партнёр устанет — и уйдёт. Сценарий подтвердится.

«Я никому не нужен со своими проблемами»

Если в детстве ваши чувства обесценивали («не плачь», «не выдумывай») — вы будете молчать о боли. А потом взрываться из-за мелочи.

«Близость = опасность»

Если вы пережили болезненное расставание или наблюдали разрушительные отношения родителей — вы будете держать дистанцию. Бояться сближаться по-настоящему.

Упражнение: «Мой сценарий»

Ответьте честно:

1. Как ваши родители решали конфликты? (кричали, молчали, расходились по комнатам)
2. Что вы говорите себе, когда партнёр вас расстраивает? («Ну вот, опять», «Я не заслуживаю...», «Вечно одно и то же»)
3. Какой самый страшный сценарий развития отношений вы носите в голове?

Ответы на эти вопросы — ключ к вашим триггерам.

1.3 Треугольник Карпмана — в какой роли вы застряли

Классическая модель психолога Стивена Карпмана описывает три роли, которые люди играют в конфликте:

Жертва

«Мне так плохо, и никто не помогает». Жертва беспомощна, страдает и ждёт спасителя.

Спасатель

«Я тебя спасу, я знаю, как надо». Спасатель чувствует себя важным, но на самом деле лишает партнёра ответственности за свою жизнь.

Преследователь

«Ты во всём виноват!» Преследователь обвиняет, критикует, требует.

Каждый из нас периодически бывает во всех трёх ролях. Проблема — когда роль становится постоянной.

Типичные семейные треугольники:

- Она жалуется (Жертва) — он спасает (Спасатель), потом устаёт и начинает обвинять (Преследователь)
- Он обвиняет (Преследователь) — она оправдывается (Жертва), потом идёт к подруге жаловаться (ищет Спасателя)
- Она спасает его от проблем (Спасатель) — он ничего не делает (Жертва) — она взрывается (Преследователь)

Как выйти из треугольника:

1. Заметить свою роль
2. Если Жертва — взять ответственность
3. Если Спасатель — спросить: «Меня просили о помощи?»
4. Если Преследователь — перейти с обвинений на просьбы

Упражнение: «Роли за неделю»

Неделю записывайте, в какой роли вы были в каждом конфликте. В конце недели посмотрите — какая роль доминирует.

Глава 2: Как говорить — чтобы не убить друг друга

Мы ссоримся не из-за того, что сказали, а из-за того, КАК сказали. Одна и та же мысль может сблизить или разрушить.

2.1 Я-сообщения — база любого разговора

Повторим основу, но уже с фокусом на отношения.

Ты-сообщение (атака):

«Ты меня бесишь!», «Ты вечно опаздываешь», «Ты меня не слышишь», «Ты ничего не делаешь по дому»

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.