

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

Тело хочет. Мозг решает. Сердце любит.



Книга 2: Бытовуха и полёт.

Как вернуть чувства в работающие отношения

ОЛИВИЯ КРОСС

ОЛИВИЯ КРОСС

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

<https://litres.ru/74092998>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы перестали быть любовниками и стали соседями по ремонту? Быт не убивает любовь. Её убивает жизнь на автопилоте, в которой вы перестали замечать друг друга.

Эта книга - не про «вернуть страсть за 7 дней». Это честная навигация для тех, кто устал от скуки, «режима экономии топлива» и разговоров только о детях, работе и кредитах.

Вы узнаете, почему угасание страсти - это не «конец любви», а естественная смена режима, и как не скатиться в роль просто совладельцев квартиры. Автор разбирает главные ловушки: «ты должен» вместо «мне важно», роль «домашнего директора», убивающего желание, и зависимость от скандалов как от допинга.

Внутри - никакой академической скуки. Только реальные истории, простые тесты и 5 ритуалов с низким порогом входа, которые вернут в ваш быт тепло и «чувство мы». Вы нарисуете свою «Кривую залипания», поймете, где сейчас находитесь, и научитесь договариваться о личном пространстве, не разрушая близость.

ОЛИВИЯ КРОСС НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

ЭПИГРАФ

«Быт не убивает любовь. Её убивает жизнь на автопилоте, в которой вы давно перестали замечать друг друга».

ГЛАВА 1. ВЫ НЕ СТАЛИ СОСЕДЯМИ. ВЫ ПРОСТО ПЕРЕШЛИ В РЕЖИМ ЭКОНОМИИ ТОПЛИВА

Представь обычный вечер.

Вы оба дома.

Кто-то режет салат, кто-то докручивает рабочие задачи в телефоне.

Фоном что-то бубнит из ноутбука.

Вы перекидываетесь фразами:

— Ты мусор вынес?

— Сейчас.

— Нам завтра к стоматологу не забыть.

— Ага.

Всё спокойно. Никто не орёт, не собирает чемоданы, не пишет драматические посты в соцсетях.

Но в груди иногда появляется тихая мысль:

«А где мы? Не как родители/соседи/совладельцы квартиры, а как двое, которые любили друг друга?»

Если честно, именно в таких вечерах чаще всего и рождается тревога:

- «Мы разлюбили?»»

- «Это всё, что нас ждёт дальше — быт и списки дел?»

- «Может, мы просто не подходим друг другу?»

С этой главы я хочу сделать две важные вещи:

1) Снять с тебя и с ваших отношений **часть ложной вины и паники**.

Нет, вы не обязаны до конца жизни жить в конфетно-букетном периоде.

2) Показать, **что именно происходит**, когда отношения переходят из «огня» в «автопилот» — и где в этом месте у вас появляется выбор.

1.1. Миф «Если любовь настоящая — не надо работать»

У этого мифа миллион вариаций:

- «Если это твой человек, вам всё даётся легко».

- «Настоящая любовь сама всё выдержит».

- «Когда встречаешь "того самого", не надо выключивать внимание и теплоту».

- «Если мне с тобой тяжело/скучно, значит, это не оно».

Звучит красиво.

Проблема в том, что у реальных людей есть:

- работа, дедлайны, кредиты;

- дети и/или родители;

- усталость, выгорание, плохой сон;

- гормоны, которые вообще-то не планировали всю жизнь держать тебя в состоянии «бабочки в животе».

В какой-то момент жизнь просто начинает происходить.

И тогда миф бьёт особенно больно:

«Если нам стало спокойнее, если страсть стихла,
значит, мы уже "не те".

Раз не "вау" 24/7 — значит, всё».

Чем опасен этот миф:

- ты начинаешь **сравнивать свою реальную пару**
с картинками из сериалов и чужих сторис;

- любое снижение интенсивности ощущается как **поломка**, а не как естественный этап;

- у кого-то на этом месте включается сценарий «надо срочно влюбиться в кого-то ещё, чтобы снова почувствовать себя живым/живой».

Я не буду уговаривать тебя «смириться» с тем, что страсть падает.

Но давай честно:

- ты же не планируешь **каждый год** отрывать свою жизнь с корнем,

только потому что гормоны на старте всегда ярче, чем через год?

Если да — эта книга не про тебя.

Если нет — давай разбираться, что там с этим топливом.

1.2. Что реально происходит после года-двух вместе

Когда вы только сходились, мозг заливал вас коктейлем:

- дофамин (вау-эффект, «хочу ещё»),

- адреналин (волнение, ночные переписки, сердце в пятки),
- серотонин (эйфория от «нашёл/нашла»).

Это его способ:

«Обрати внимание, это важный человек.

Потратить на него ресурс, не пожалей».

Но мозг не идиот.

Он не может держать организм **в таком режиме вечно**.

Представь, что ты всё время живёшь как на первом свидании:

- спишь по 3—4 часа;
- постоянно думаешь «что написать/что надеть»;

- сердце стучит, ладони потеют;

Сколько так протянешь? Полгода? Год?

А потом просто **упадёшь**.

Поэтому, когда становится более-менее понятно, что:

- вы вместе,

- вы не разойдётесь завтра из-за любой мелочи,

- у вас уже есть общие привычки, дом, возможно дети,

мозг делает логичную штуку:

«Окей. Экстренный режим можно выключить.

Переводим систему в энергосбережение.

Страсть — поменьше, стабильности — побольше».

Это не «конец любви».

Это смена режима:

- меньше фейерверков;

- больше рутины;

- меньше «я не могу без тебя жить»;

- больше «нам нужно заплатить за садик и купить молоко».

Проблема не в том, что это происходит.

Проблема в том, что **почти никто нас к этому не готовит.**

Нам обещали:

- «Если нашёл/нашла своего — дальше будет только лучше».

На деле:

- дальше будет **по-другому**.

Иногда лучше, иногда сложнее.

1.3. Вы не «остыли». Вы перешли в другой режим

Хочу предложить тебе простую картинку.

Представь, что отношения — это **машина**.

- В начале — ты едешь на ней только по ночам, по пустым дорогам, на высокой скорости, окна открыты, музыка орёт.

Это конфетно-букетный период.

- Через год-два — ты едешь на ней:
- на работу и с работы;
- в магазин за продуктами;
- к врачам;
- к родителям.

Это уже другая эксплуатация.

Машина та же.

Но маршрут и нагрузка — другие.

Если ты продолжишь носиться по ночным трассам каждый день,

машина сдохнет раньше.

Большинство пар делает наоборот:

- сначала лихо гоняют,

- потом вообще **перестаёт выезжать** — максимум до работы и обратно.

Вот это и есть режим «соседи по ремонту»:

- вы вроде как вместе;

- у вас есть общий быт;

- но вы почти **не используете** те возможности близости, которые у вас есть.

Не потому, что вы плохие.

А потому что привыкли, что «машина сама как-то едет».

Эта книга как раз о том:

как, не ломая всю жизнь,

начать **чуть осознаннее рулить** —

чтобы это было не только «дом-работа-садик»,

но и «нам с тобой вообще-то хорошо».

1.4. Небольшой тест: на каком этапе вы сейчас?

Давай немного приземлимся.

Ниже — небольшой тест. Не научный, не «психологический» в строгом смысле — просто способ прикинуть, где вы сейчас.

Отвечай интуитивно, не думай долго.

Если у тебя сейчас нет пары, можешь вспомнить **последние серьёзные отношения**.

Отметь, что про вас чаще, чем нет.

1. Как вы обычно проводите вечер?

а) Часто что-то делаем вместе (фильм, прогулка, игра, просто болтаем).

б) Каждый занят своим, иногда пересекаемся на кухне/в постели.

в) Живём параллельно, разговоры в основном по делу.

2. Как часто ты ловишь себя на мысли «как хорошо, что он/она у меня есть»?

а) Почти каждый день (пусть мельком).

б) Иногда, когда что-то хорошее происходит.

в) Очень редко, в основном думаю о проблемах.

3. Как вы ссоритесь?

а) Редко, но умеем мириться и обсуждать.

б) Либо замолкаем, либо взрываемся, но «как-то само рассасывается».

в) Либо постоянное напряжение, либо каждый конфликт как маленькая война.

4. Твоё тело рядом с партнёром чаще всего:

а) Расслаблено, мне спокойно.

б) Нормально, как обычно, не замечаю особо.

в) Напряжено — как на работе/на экзамене.

5. Есть ли у вас сейчас свои «маленькие ритуалы»?

а) Да: свои шутки, «наши» сериалы, какой-то свой порядок дня.

б) Что-то как будто есть, но давно не обновляли.

в) Кажется, нет — живём от задачи к задаче.

6. Как ты думаешь о будущем с этим человеком?

а) В целом спокойно: есть вопросы, но картинка есть.

б) Смешанно: иногда вижу, иногда страшно/пусто.

в) Стараюсь не думать — или вижу только проблемы.

7. Когда вы просто вдвоём, без детей/дел, вам...

а) Обычно есть о чём поговорить и чем заняться.

б) Первые полчаса ок, потом неловко, каждый утыкается в своё.

в) Скучно, раздражает, тянет уйти в телефон/дела.

Теперь посчитай, каких букв у тебя больше.

Больше **а**)

Вы либо ещё в фазе **стабилизации после страсти**, либо умеете сами подкидывать себе топливо. Это не значит, что всё идеально, но базово у вас есть жизнь как пары, а не только как соседей.

Больше **б**)

Классический режим **автопилота**. Всё как бы нормально, но живости маловато. Именно для этого состояния и написана эта книга.

Больше **в**)

Вы уже близко к **развилке**: либо так продолжать, либо что-то менять (иногда радикально). Вам особенно важно быть бережными к себе и не пытаться «спасти всё за один

день». Возможно, стоит параллельно читать и эту книгу, и Книгу 4 серии про «Спасать или уходить».

Это не диагноз.

Но это ориентир:

на каком месте своей «Кривой отношений» вы сейчас.

1.5. Как это выглядит у других: четыре пары

Чтобы тебе было легче примерять всё к себе, у нас в книге будут четыре условные пары. Они не взяты «один к одному» из чьей-то жизни — это собранные, но очень реалистичные истории.

Ты, скорее всего, узнаешь в них знакомые детали.

Даша и Коля

4 года вместе, дочке 2 года.

- Вначале была бурная страсть, путешествия, ночные разговоры.
- Потом беременность, бессонные ночи, у кого-то декрет, у кого-то переработки.
- Сейчас они живут как мини-компания: графики, режим, кто за чем следит.
- Секса мало, нежности чуть больше, разговоров про «нас» почти нет.

Даша думает: «Я ему неинтересна, кроме роли мамы ребёнка».

Коля думает: «Как бы всех обеспечить и не сдохнуть».

Катя и Сергей

3 года вместе, детей нет.

- Работают, много общаются, но всё чаще каждый живёт

в своём мире.

- Вечером сериальчик, доставочка, шутки — и так по кругу.

- Явных проблем нет. Но всё чаще в голове Кати появляется мысль:

«А это вообще отношение или просто нам вдвоём удобнее, чем по одному?»

Сергей иногда чувствует, что «его пилят за эмоции»,
и уходит в игры/телефон.

Лена и Витя

10 лет брака, двое подростков.

- Они давно всё друг про друга знают.

- Были и кризисы, и ссоры, и примирения.

- Сейчас вроде бы всё ровно: дом, дети, работа.

- Но иногда Лена ловит себя на мысли:

«Я как будто живу рядом с хорошим коллегой по семейному бизнесу».

У Вити внутри — много благодарности и привычки.

А говорить об этом вслух он за 10 лет так и не научился.

Аня и Дима

7 лет вместе, после измены, на грани развода.

- Здесь уже не только скука, но и боль, и недоверие.

- Вроде бы решили «попробовать ещё раз»,

но каждый второй разговор возвращается к прошлому.

Для них практики этой книги — **скорее поддержка,**

а основная работа о доверии и безопасности — в другой части серии.

Почему я всё это рассказываю в первой главе?

Чтобы ты увидел(а):

- скука, усталость, снижение страсти, режим «соседи» —

это не только про вас;

- очень разные пары проходят через примерно одни и те же этапы.

И главное:

у каждой из этих пар

есть точка, где они могут сделать

хоть что-то по-другому,

не ломая всю жизнь.

1.6. Твой первый маленький шаг: дневник наблюдений

С этой книги я не буду просить тебя каждый день «делать практики» по часу.

Но одна вещь, которую я очень рекомендую, — завести **микро-дневник наблюдений**.

Это может быть:

- отдельная тетрадь;
- заметка в телефоне;
- файл на компьютере.

В конце каждой главы я буду предлагать тебе маленький

вопрос.

Ответ — буквально 2–3 строки.

Сейчас вопрос такой:

«Что сегодня в наших отношениях меня хоть чуть-чуть удивило?»

Это может быть что угодно:

- партнёр сам помыл посуду, и ты вдруг почувствовал(а) благодарность, а не раздражение;
- он/она сказал(а) какую-то фразу, и ты увидел(а) в ней что-то новое;
- ты сам(а) сделал(а) что-то непривычное (не взорвался/не замкнулась), и от этого стало легче.

Если в голову лезет: «Да ничего, всё как всегда» — это

тоже ответ.

Так и запиши: «Сегодня ничего. Всё по накатанной».

У этого дневника три задачи:

1) **Разлепить взгляд от «всё плохо/всё нормально»**

и начать замечать **нюансы**.

2) Показать тебе через время, что:

- не всё в ваших отношениях всегда одинаково;

- даже маленькие микрошаги дают изменения.

3) Стать твоим личным **барометром**:

через месяц-два ты увидишь,

стало ли *в среднем* больше тепла, интереса, живости.

Не нужно заполнять его идеально.

Пропустил(а) день — ладно.

Важно — **возвращаться**, а не делать всё безупречно.

1.7. Когда эта глава не поможет (честный дисклеймер)

Есть ситуации, в которых разговор про «скучно, давайте ритуалы и игру»

будет звучать как издёвка.

Например:

- если в отношениях есть физическое или психологическое насилие;
- если вас системно унижают, контролируют, запугивают;

- если после измены партнёр отказывается признавать свою ответственность

и продолжает вести двойную жизнь;

- если кто-то из вас находится в тяжёлой зависимости,

и помощь специалиста — вопрос выживания, а не «улучшения отношений».

Тогда честнее сказать:

«Сейчас ваша задача — не оживлять быт, а обеспечить себе безопасность.»

В конце книги есть Приложение с ресурсами помощи.

А в другой книге серии мы подробно говорим про выбор: спасать или уходить.

Эта книга — **про другое:**

- когда нет ужаса и катастрофы,

но есть ощущение:

«мы как будто перестали быть парой,

стали просто совместным предприятием».

Если ты сейчас узнаёшь себя именно здесь —

мы двигаемся дальше.

1.8. Вместо вывода: скука — не приговор

Давай подведём итог первой главы одной фразой,

которую я хочу, чтобы ты забрал(а) с собой дальше:

«Скука — не приговор, а сигнал к настройке».

Скука:

- не всегда означает, что вы «разлюбили»;

- часто означает, что вы перешли в режим экономии топлива

и давно не проверяли, чем ещё ваша «машина» может быть полезна, кроме как возить детей и пакеты из магазина.

В следующих главах мы:

- нарисуем вашу **Кривую залипания в быт** —

чтобы было понятно, где именно вы сейчас;

- посмотрим, как мозг и гормоны

вообще устроили всё это с привычкой;

- начнём подкидывать в ваш быт **маленькие, но реальные формы живости,**

которые не требуют ни миллиона денег, ни отпуска на Ба-ли, ни притворяться другими людьми.

А пока — если хочешь, запиши две вещи:

1) Что в нашей повседневности **я не хочу терять** (что у нас и так хорошо)?

2) Где мне особенно обидно, что мы стали «как соседи»?

Это и будет твоей стартовой точкой.

От неё и поедem.

ГЛАВА 2. КРИВАЯ ЗАЛИПАНИЯ В БЫТ: ГДЕ ВЫ СЕЙ-ЧАС НА СВОЁМ МАРШРУТЕ?

В прошлой главе мы договорились:

скука сама по себе не значит «всё кончено».

Чаще это сигнал: вы перешли в режим экономии топлива.

Теперь нужно сделать следующее:

Перестать говорить «у всех всё как-то»

и понять, что именно происходит у вас.

Для этого в этой главе мы сделаем две вещи:

1) Я покажу простую схему — «Кривую залипания в быт».

2) Ты попробуешь набросать **свою карту отношений** — от начала до того, как вы живёте сейчас.

Ни грамма академичности. Просто честный набросок «как оно было и стало».

2.1. Зачем вообще рисовать эту чёртову кривую?

Можно спросить:

«А зачем вся эта схема? Я и так знаю: раньше было огонь, сейчас рутина».

Ответ — в точности как с картой города.

Если ты просто знаешь:

- «я где-то в Москве, и мне плохо»,

это одно.

Если у тебя есть:

- точка «я тут»,

- видны ближайшие станции метро,

- понятно, откуда ты приехал и куда примерно хочешь,

— уже легче понять, **какие два шага сделать прямо сейчас,**

а не мечтать мгновенно телепортироваться в «идеальные отношения».

Кривая — это не про красивую картинку,

а про ощущение:

«Ага, мы вот здесь.

Логично, что нам так-то и так-то.

И у нас есть вот такие опции, а не только "терпеть" или "всё взорвать"».

2.2. Четыре этапа: от фейерверка до развилки

Схема очень простая.

Представь график:

- по горизонтали — **время** (от начала отношений до сейчас),
- по вертикали — **интенсивность чувств/энергии в паре** (условная шкала от 1 до 10).

На этом графике обычно можно заметить четыре характерных участка.

Этап 1. Страсть (фаза фейерверка)

- Первые месяцы, иногда год.
- Интенсивность: 8–10.
- Вы можете:
- не высыпаться;

- тупо сидеть в кафе три часа и смотреть друг на друга;
- писать километровые сообщения;
- тратить деньги и силы так, как в обычной жизни не стали бы.

Мозг подкидывает дофамин, гормоны радостно пляшут.

Это «мы нашли друг друга, вау!».

Проблема: так **невозможно жить постоянно**.

Этап 2. Стабилизация (фаза «мы вместе»)

- Примерно от полугода–года до 2–3 лет (очень по-разному).
- Интенсивность: 5–8.

Что происходит:

- вы уже знаете друг друга лучше;
- появляются общие привычки;
- вы начинаете **строить быт**:
- съезжаться,
- знакомиться с семьями,
- планировать будущее.

Чувства есть,

но они другие: меньше «сноса башни», больше ощущения «мой человек».

Это этап, где многие пары чувствуют себя хорошо,

если не боятся, что «всё стало спокойнее — значит, что-то не так».

Этап 3. Excel-режим (фаза бытового автопилота)

Вот здесь начинается то, ради чего мы пишем книгу.

- Примерно от 2–3 лет и дальше (у кого-то раньше, у кого-то позже).

- Интенсивность: плавает в районе 3–6.

Что характерно:

- список дел становится важнее, чем список «как нам вместе».

- «Кто забирает ребёнка?»

- «Что едим?»

- «Куда поедет к родне?»

- «Сколько мы тратим?»

- разговоры всё больше о:
- работе,
- новостях,
- проблемах,
- детях,
- ремонте;
- секс и нежность существуют,

но часто:

- по привычке,
- по остаточному принципу,
- как отдельная колонка в расписании.

Причём ужаса может не быть вовсе.

Просто ровная линия:

«Всё нормально.

Но как-то уже не "мы", а "мы+дела"».

Этап 4. Развилка

Это не отдельный период, а место,

куда Кривая может **вывести** после Excel-режима.

По сути, перед вами появляются три дороги:

1) **Продолжать как есть.**

«Никто не бьёт, не пьёт, деньги есть — чего дёргаться».

Итог: люди тихо **гаснут**, становятся всё дальше и дальше,

и к 10–15 году брака живут как **соседи**.

2) **Искусственно подбрасывать драму.**

Чтобы почувствовать живое:

- провоцировать ссоры;
- устраивать сцены;
- уходить/возвращаться;
- флиртовать/изменять.

Итог: да, станет «живо», но ценой нервной системы и доверия.

3) **Осознанно подкидывать жизнь.**

Не драму, а:

- осмысленные ритуалы;

- обновление контакта;
- честные разговоры;
- маленькие изменения в быту.

Это то, о чём вся книга.

Сейчас твоя задача — не решить, куда идти дальше,
а понять, на каком участке ты сейчас топчешься.

2.3. Как набросать свою Кривую (без художественных талантов)

Нам понадобится:

- лист бумаги и ручка

или

- заметка в телефоне (можно просто списком).

Шаг 1. Отметь старт

Вспомни, когда вы:

- познакомились,
- примерно начали отношения.

Поставь слева точку: «Здесь началось».

Рядом подпиши 2–3 слова, какими это было по ощущениям.

Например:

- «безумие и ночные переписки»;

- «дружба переросла в роман»;
- «слепая влюблённость»;
- «осторожно, но тянуло».

Шаг 2. Вспомни 3–7 ключевых событий

Пробеги по годам/месяцам и отметь:

- переезд/съездились;
- свадьба/разводы/расставания;
- рождение детей;
- смена работы;
- серьёзная болезнь;
- измены;
- кризисы (резкие ссоры, чуть не разошлись).

Не нужно всё подряд.

Только то, после чего реально **что-то изменилось** в ощущении «мы».

Запиши это в столбик и примерно поставь по времени.

Шаг 3. К каждому событию прикинь «интенсивность»

Посмотри на каждую точку и спроси себя:

«Если взять шкалу от 1 до 10 —

насколько тогда было **эмоционально интенсивно** между нами?»

Важно:

речь не только о «хорошо/плохо», а вообще о **напряжении и яркости**.

- 8–10 — много страсти, боли, радости, слёз;
- 5–7 — живо, но без качелей до потолка и пола;
- 3–4 — ровно, спокойно, иногда скучно;
- 1–2 — почти ничего: либо полная заморозка, либо параллельная жизнь.

Пример:

- Начало — 9 (страсть, голова кругом).
- Съехались — 7 (много нового, но уже чуть спокойнее).
- Первый год с ребёнком — 9 (хаос, усталость, но очень много эмоций).
- Через 3 года — 4 (всё по расписанию, сил мало).

- Первый серьёзный кризис — 8 (скандалы, «разойдёмся/нет»).

- Сейчас — 3 (тихо, иногда как соседи).

Шаг 4. Соедини точки линией

Даже если ты рисуешь в голове:

- представь, как эта линия идёт от начала до сейчас: взлёты, падения, плато.

Получившееся — и есть **твоя Кривая**.

Она может быть:

- очень рваной;
- очень плавной;

- с одним большим пиком и длинным плато.

Главное — чтобы ты, глядя на неё, мог(ла) сказать:

«Да, примерно так и было.

Я вижу, где нам было особенно хорошо/плохо/пусто».

2.4. Примеры: как это выглядит у наших четырёх пар

Чтобы было не абстрактно, давай коротко посмотрим,
какие Кривые получатся у наших «книжных» пар.

Даша и Коля (4 года вместе, маленький ребёнок)

- Начало: 8–9 (быстро влюбились, много телесного контакта, тусовки).

- Съехались: 7 (конфликты из-за быта, но огня ещё много).
- Беременность/рождение ребёнка: 9 (стресс + радость + недосып).
- Первый год с малышом: 7–8 (эмоций много, но в основном про ребёнка).
- Второй год: 4–5 (мы как родители и коллеги по выживанию, «нас вдвоём» почти нет).
- Сейчас: 4.

Они на этапе Excel-режима,

перед развилкой:

либо так и останутся «коллегами по ребёнку», либо начнут что-то добавлять.

Катя и Сергей (3 года вместе, без детей)

- Начало: 8 (влюблённость, общие интересы, путеше-

ствия).

- Съехались: 7 (игра в «семью», совместный быт в радость).

- Второй год: 6 (работа, бытовые заботы, меньше новизны).

- Третий год: 4–5 (много сериалов и телефонов, редкие вспышки страсти).

- Сейчас: 4.

Тоже **Excel**, но с меньшим количеством внешних стрессов.

У них больше ресурса, чем у Даши и Коли,

но и больше соблазна «плыть по течению».

Лена и Витя (10 лет брака, двое подростков)

- Начало: 7 (они и не были «огнём», больше спокойная

любовь).

- Свадьба/первые годы: 6–7 (обживаются, строят дом).
- Рождение первого ребёнка: 8 (эмоции плюс усталость).
- Второй: 7 (менее нервно, уже опыт).
- Кризисы 5–7 года: скачки от 4 до 8 (ссоры, разговоры, иногда расставались мысленно).
- Сейчас: 5 (вроде бы ровно, иногда пусто, но и близость есть).

У них Кривая — как пологий холм с несколькими ямами и вершинами.

Они, по сути, уже **несколько раз проходили развилку**
и как-то выбирались.

Аня и Дима (7 лет вместе, измена)

- Начало: 9–10 (бурный роман, «разрушили ради любви»

старые связи).

- Первые годы: 8 (страсти, сварки, секс как примирение).
- 5-й год: 6 (дети, ипотеки, чуть спокойнее).
- Измена: резкий провал и всплеск до 10 (боль, скандалы, слёзы).
- После — качели от 3 до 9 (то попытки «начать заново», то угрозы развода).
- Сейчас: 4–7 (зависит от дня, очень нестабильно).

Их Кривая — как кардиограмма с аритмией.

Для них важно **сначала стабилизировать безопасность,**

а уже потом заниматься бытом и ритуалами.

Смотри на их примеры не как на «как надо»,

а как на иллюстрацию:

у всех линии **разные**, но этапы — узнаваемые.

2.5. А ты где?

Когда ты набросал(а) свою Кривую,
задай себе несколько простых вопросов.

1) Где сейчас «мы»?

- Больше похоже на:
- послесладкую стабилизацию (5–7);
- Excel-режим (3–5);
- или на качели/развилку (то 8, то 2)?

2) Какое событие сильнее всего «сломало» траекторию?

- ребёнок;
- переезд;
- болезнь;
- финансовый кризис;
- измена;
- длительная депрессия одного из вас.

3) Где на Кривой тебе было особенно жалко себя/вас?

- не только плохо, а именно **жалко**:

«мы тогда прошли мимо себя»,

«мы не договорились, хотя могли»,

«я тогда совсем себя потерял(а)».

4) А где, наоборот, было особенно тепло?

- даже если это были простые, неинстаграмные моменты:
- совместная прогулка;
- вечер на кухне;
- как вы вместе справились с чем-то.

Это сильно отличается от привычного:

- «раньше было лучше, сейчас говно»

или

- «всё было нормально, потом всё испортилось».

Тут появляется объём: **разные участки, разные состояния.**

2.6. Маленькая шкала «по ощущениям сейчас»

Чтобы не утонуть в прошлом,

давай зафиксируем **текущее** состояние.

Возьми шкалу от 1 до 10 и отметь,

насколько сейчас:

- 1) **Мне живо рядом** (интерес, чувство «мы», не только быт).
- 2) **Мне спокойно рядом** (нет постоянного ужаса, тело не в панике).
- 3) **Мне вкусно жить свою жизнь** (у меня есть энергия и вне отношений).

Можно честно написать три цифры, например:

- живо — 4;
- спокойно — 7;
- вкусно жить — 3.

Это уже картина.

Потом мы к ней ещё вернёмся в конце книги, чтобы увидеть,

сдвинулось ли что-то.

2.7. Дневник наблюдений: вопрос этой главы

Продолжаем наш привычный мини-ритуал.

Вопрос к дневнику на сегодня:

«Какое одно событие или период сильнее всего изменили нашу Кривую — и что именно тогда произошло между нами?»

Не нужно писать роман.

Пару строк:

- «Рождение ребёнка — стали командой, но забыли друг про друга».

- «Мой переезд на работу в другой город — стал(а) гость/гостья в собственной семье».

- «Его/её увольнение — страх, но и больше разговоров по душам».

Цель — **увидеть связь** между событиями и тем, как вы как пара менялись.

2.8. Если ты не можешь ничего нарисовать

Может быть и так:

- ты смотришь на эти этапы и думаешь:

«Вообще не понимаю, где мы.

Всё как-то смазанно».

Или:

- у тебя такой клубок событий (много партнёров, гражданские браки, паузы),

что никакой внятной линии не получается.

Тогда это само по себе ответ:

«Сейчас у меня нет целостной картины.

Я живу из точки "здесь и сейчас" и плохо понимаю свою

историю».

Не надо себя за это ругать.

Поставь себе честную галочку:

- «Окей, моя задача на эту книгу —

хотя бы собрать в голове,

что со мной действительно происходило ».

По мере чтения и упражнений кусочки будут вставать на место.

2.9. Главное из этой главы

Если у тебя нет сил всё запоминать,

пусть останется вот что:

1) Отношения почти всегда идут **волнами**,
а не «было хорошо, стало плохо».

2) «Excel-режим» — нормальный этап,
но если на нём застрять надолго,
в конце появляется развилка:

- тихо гаснуть,
- добавлять драму,
- или **осознанно добавлять жизнь**.

3) Твоя Кривая — это не приговор.

Это **карта**, от которой можно плясать дальше.

В следующей главе мы аккуратно заглянем

в то, что происходит **внутри тела и мозга**,

когда мы привыкаем к человеку. Не для того, чтобы «свалить всё на гормоны»,

а чтобы перестать обвинять себя и друг друга в том,

что вы — не бесконечный фейерверк.

А пока — если хочешь, дополни к дневнику ещё одной мини-фразой:

«На нашей Кривой я больше всего хочу вернуть/усилить вот это: ...»

Это уже намёк твоему мозгу,

в какую сторону мы дальше будем подбрасывать топливо.

ГЛАВА 3. КУДА ДЕЛИСЬ ЧУВСТВА? ЧТО ДЕЛАЮТ С НАМИ ГОРМОНЫ И ПРИВЫЧКА

Один из самых больных вопросов, который люди приносят в терапию и в поиск книг:

«Почему я больше не чувствую того, что чувствовал(а) вначале?

Куда всё делось?

Мы же так любили друг друга...»

И почти всегда за этим спрятан страх:

- «Со мной что-то не так, я как будто остыл(а)»;

- «С ним/ней что-то не так, он/она меня больше не любит»;

- «Наверное, мы ошиблись, это был не "тот человек"».

В этой главе нам нужно сделать очень важную вещь:

1) Понять, что **часть угасания страсти — нормально**

и физиологично.

2) Разобраться, где заканчивается «нормальное привыкание» и начинается просто **запуск по накатанной**.

3) Понять, как можно добавлять живости **легально**, не через измены и не через скандалы.

Обещаю: ни одного слова «эндорфиноэргическая система». Всё по-человечески.

3.1. Конфетно-букетный как «наркотик по рецепту»

Давай представим, что конфетно-букетный период — это как будто тебе **выдали на время идеальный наркотик**.

Он:

- даёт энергию;

- поднимает настроение;

- делает тебя смелее и открытее;
- позволяет мало спать и всё равно жить.

Химически это правда похоже:

- дофамин — «хочу ещё»,
- адреналин — «вау, всё волнительно»,
- серотонин — «жизнь прекрасна».

Плюс куча других вещей, о которых можно не знать, чтобы ими пользоваться.

Мозг влюблённого — это реально отдельная биология:

- ты можешь не есть — и не голодать;
- не спать — и всё равно хотеть «ещё одну встречу»;

- часами разговаривать ни о чём — и не устать.

Это **нормально** для старта.

Так эволюция подталкивает нас:

«Эй, вот важный человек,

обрати внимание, вложись,

сделай с ним/ней что-то общее —

возможно, потом из этого получится семья, дети или хотя бы важный опыт».

Проблема в том, что:

- мы часто **путаем этот химический фестиваль с "настоящей любовью"**;

- и начинаем мерить потом всё остальное по этому «нар-

котику».

Типичная мысль:

«Сейчас я уже так не чувствую, как тогда →

значит, это уже не любовь / я остыл(а) / мы не те».

На самом деле чаще значит другое:

«Мой мозг не может держать меня всё время в режиме "первый месяц влюблённости",

иначе я просто умру от переутомления».

3.2. Почему мозгу выгодно, чтобы страсть утихла

Представь, что ты всё время живёшь на уровне «первое свидание, первый секс, первый год»:

- ТЫ ПЛОХО СПИШЬ;
- у тебя скачет пульс;
- ты часто забываешь поесть;
- всё внимание направлено на одного человека.

В таком режиме:

- сложно строить карьеру;
- сложно растить детей;
- сложно вообще о чём-то думать, кроме него/неё.

Эволюции это невыгодно.

Ей нужно, чтобы:

- да, в начале ты **залип** на партнёре,

- но потом вы начали **функционировать как команда**, а не как два зависимых наркомана друг от друга.

Поэтому спустя какое-то время мозг делает естественную штуку:

- убирает часть дофаминовой «подпитки»;
- снижает накал «хочу-умираю»;
- добавляет больше **окситоцина** — гормона привязанности и спокойной связи.

Ощущения меняются:

- вместо «без тебя я умру» приходит «с тобой мне спокойно и привычно»;
- вместо «всё время хочу тебя» — «иногда хочу сильно, иногда просто рад(а), что ты рядом»;

- вместо «каждая встреча — событие» — «мы просто живём».

Если не знать, что это **нормально**,

очень легко вывести отсюда страшный, но ложный вывод:

«Раз мы больше не горим 24/7 —

мы разлюбили / не подходим».

На самом деле:

- вы просто **перешли с турборежима на базовый**.

- и дальше у вас есть выбор,

чем этот базовый режим наполнять.

3.3. Привыкание: плюс и минус в одном флаконе

Ещё один важный кусочек — **привычка.**

Мозг устроен экономно:

- всё, что повторяется много раз,

он перестаёт «подсвечивать» как новое и важное.

Сначала:

- вы видите раз в неделю — и каждая встреча как праздник;

- потом живёте вместе — и видите друг друга каждый день;

- потом вместе переживаете болезни, стрессы, бытовые вещи.

Мозг делает вывод:

«Этот человек — часть фона,
как стул, кровать, зубная щётка.

Можно не держать на нём всё внимание круглосуточно».

ПЛЮСЫ:

- рядом с привычным человеком проще расслабиться;
- не нужно всё время впечатлять и доказывать;
- можно быть более настоящим/настоящей.

МИНУСЫ:

- очень легко **перестать замечать** человека как живого;
- смотреть сквозь него как через стекло;

- реагировать не на него сейчас, а на **своё представление о нём**:

- «он всегда такой...»;

- «она вечно...».

Знакомая картина:

- один делает что-то чуть по-новому (иначе посмотрел, по-другому обнял);

- второй этого даже не замечает — мозг автоматически дособрал знакомый шаблон.

И тут важно:

привыкание — не ошибка, а **особенность работы мозга**.

Вопрос —

будете ли вы иногда **просыпаться внутри этой привычки**

и спрашивать:

«Кто этот человек рядом со мной сегодня?

Как он/она вообще живёт сейчас?

А я сам(а) кто сегодня?»

Или окончательно заснёте в режиме «фоновый сосед».

3.4. Когда «угасание» — норма, а когда — тревожный знак

Чтобы не уходить в крайности, давай разделим:

- где речь про **нормальное изменение формы любви**;
- а где уже про **болезненную заморозку**.

Нормально, если:

- вы не хотите друг друга так же бешено, как в первые месяцы;
- нет желания часами болтать каждую ночь;
- вам нужно больше личного времени;
- у каждого появились свои дела, кроме «быть рядом».

Тревожно, если:

- тело рядом с партнёром **напряжено и сжато** почти всегда;
- ты больше **боишься/раздражаешься**, чем испытываешь тепло;
- ты **заставляешь себя** прикасаться/заниматься сексом, потому что «надо»;

- ты **не можешь быть собой**, всё время играешь роль;

- у тебя **вообще нет энергии** ни на что,

и рядом только усиливается ощущение «я как будто не живу».

Другими словами:

Одно дело — когда страсть ушла, а на её месте

появилась более спокойная, тёплая связь.

Другое — когда вместо страсти

пришли пустота, отвращение, страх или вечная злость.

Первая штука — про **естественную смену фазы**.

Вторая — про то, что:

- либо есть **непроговоренные конфликты**,

- либо кто-то из вас сильно застрял в выгорании/оби-де/травме.

С этой книгой мы работаем с первым вариантом
и с лёгкими проявлениями второго.

Если ты понимаешь, что у вас:

- насилие, унижения, тотальный страх,

или

- глубокая депрессия, тяжёлая зависимость,

— честнее сразу признать:

«Нам нужна не "игра с бытом", а помощь специалиста».

И не мучить себя тем, что «мы сами должны справиться, если любим».

3.5. Дофамин без измен: как вернуть «хочу ещё», не разрушая отношения

Теперь к приятному.

Раз мы приняли, что:

- мозг **сам по себе** не будет подкидывать вам конфетно-букетный дознавт всю жизнь,

то логичный вопрос:

«Можно ли как-то вернуть вкус к друг другу,

кроме как находить "новых людей для свежести"?»

Ответ — да.

Но это не будет выглядеть как «волшебная техника секса» или «топ-10 фраз, которые сведут партнёра с ума».

На самом деле, дофамин — это **про новизну и интерес**.

Его можно получать:

- не только через новых партнёров;
- но и через **новые события с тем же человеком**.

Ключевое слово — **микронизна**.

Это не:

- «срочно в Париж»;

- «меняем всё, переезжаем в другой город»;
- «оргию по выходным».

Это:

- маленькие, несложные изменения

в том, как вы уже и так живёте.

Примеры «микровизны»:

- Вы едите не на кухне, а на полу в комнате, на одеяле.

- Вместо сериала вечером — совместный душ при свече (без обязательного секса, просто как ритуал).

- Вместо привычного тоста утром — записка на холодильнике.

- Вместо «как день» — один странный вопрос:

«Что сегодня было самым неожиданным?»»

или

«Что бы ты делал(а), если бы день был только для тебя?»».

Важно:

микро.

Чтобы не было ощущения: «ещё одно задание, ещё один чек-лист».

3.6. «А у меня нет сил ни на какую новизну»

Здесь часто на меня смотрят с усталостью:

«Серьёзно?

Я еле доживаю до вечера, а ты мне про свечки и одеяла?»»

И это честно.

Давай не будем праздновать жизнь, когда ты на дне.

Если ты сейчас чувствуешь:

- сильное выгорание;
- хронический недосып;
- апатию и к жизни, и к себе, и к партнёру;
- иногда — желание просто исчезнуть;

то **первый шаг** —

вообще не про «игру с бытом».

Первый шаг — про:

- базовый сон,

- базовую еду,

- хоть какие-то моменты, где тебе можно **не тащить**.

То есть:

Сначала — ты как человек.

Потом — вы как пара.

И здесь будет честно:

- если сейчас у тебя **нет ресурса** даже на маленькие ритуалы,

можно:

- просто читать дальше,

- ничего не внедрять,

- а параллельно искать способы **вернуть себе силы**

(сон, врач, отпуск, хоть какой-то отдых, перераспределение нагрузки).

В главе 11 Книги 1 мы много говорили про выгорание и режим выживания.

Если узнаёшь себя —

можно туда вернуться, а с этой книгой идти медленнее.

3.7. Мини-упражнение: дневник микро-радостей

Если всё же внутри есть хотя бы **чуть-чуть** ресурса, предлагаю очень простую практику.

Задача — не «наладить отношения за неделю», а:

- **поймать моменты**, когда ты **уже** испытываешь к партнёру

хоть какое-то тёплое чувство —

и не пролистывать их.

Суть:

В течение недели вечером фиксируй **3 момента**,

когда в течение дня ты:

- почувствовал(а) к партнёру тепло,

- улыбнулся(ась),

- испытал(а) лёгкое «хорошо, что он/она есть».

Это может быть что угодно:

- как он/она спал(а);
- как шутил(а) с детьми;
- как принёс(ла) тебе чашку чая;
- как вы обменялись взглядом над головой ребёнка или начальника.

Формат записи:

- короткая фраза.

Например:

«Улыбнулся(ась), когда он напел песню коту»,

«Было тепло, когда она накрыла меня пледом»

и т.п.

Если не можешь вспомнить три —

записывай один.

Если ни одного —

так и пиши: «сегодня не заметил(а) ни одного».

Через неделю:

- перечитай.

- посмотри, **что это за моменты.**

- ты удивишься, сколько из них —

про очень простые, некрасивые, неинстаграмные штуки.

Это не про «закрывать глаза на проблемы».

Это про то, чтобы:

- **не терять** то хорошее, что **уже есть,**

на фоне вечной сосредоточенности на том, чего не хватает.

3.8. Как это у наших пар

Чтобы всё это не висело в воздухе,

вернёмся к нашим четырём парам — очень коротко.

Даша и Коля

У них маленький ребёнок и хронический недосып.

Какая там новизна, когда радость дня — помыть голову в тишине?

Для них первый реальный шаг:

- не «устроить свидание каждую пятницу»,

а:

- договориться, что **каждый день** у каждого будет хотя бы **15–20 минут полностью для себя**, без ребёнка, бытовых дел и партнёра.

Только на этом фоне вообще появляется минимальный ресурс на микро-ритуалы.

Катя и Сергей

Они выгорают больше эмоционально, чем физически: работа, скука, телефоны.

Их первый шаг:

- неделя дневника микро-радостей

+ договор:

один вечер в неделю **без гаджетов** хотя бы час

(хоть бы и за сериалом или настолкой, но без параллельного скролла).

Лена и Витя

У них уже был разный опыт,

и сейчас всё ровно, но чуть пустовато.

Им заходит практика «микровизны»:

- один раз в неделю каждый придумывает **любой маленький "выход из шаблона"**:

другой маршрут прогулки, новый рецепт, «тур по старым местам».

Аня и Дима

Для них любые ритуалы сейчас вторичны.

Их задача — сначала:

- восстановить хоть минимальное доверие и безопасность;
- честно проговорить, что с ними случилось.

Новизна без этого будет восприниматься как:

- «пытаемся замазать боль красивыми жестами».

Я специально это проговариваю,

чтобы ты не стал(а) упрекать себя:

- «мы не можем начать с лёгких практик, значит, мы безнадёжны».

Нет.

Просто **сейчас** другая точка маршрута.

3.9. Дневник наблюдений: вопрос этой главы

Наш традиционный финальный вопрос.

Сегодня он такой:

«Что в моих отношениях сейчас больше всего похоже

на "естественное привыкание", а что — на "я просто живу на автопилоте и не замечаю ни себя, ни его/её"?»

Можно ответить так:

- «Естественное: я не хочу писать сообщения сутками, но

всё равно думаю о нём/ней с теплом».

- «Автопилот: мы ужинаем в тишине под телефоны, хотя могли бы поговорить хотя бы 5 минут».

Или по-своему.

Главное — **развести эти две вещи** в голове:

- «мы уже не на гормональном фейерверке»

и

- «мы перестали быть живыми рядом, потому что заснули в привычке».

Первое — норма.

Второе — то, с чем мы будем работать дальше.

3.10. Важно унести с собой из этой главы

Если тебе сейчас тяжело, можешь забыть половину,
оставь три ключевые мысли:

1) Ты не обязан(а) чувствовать к партнёру то же самое,
что в первые месяцы.

Это физиологически невозможно .

И это не отменяет ценности вашей связи.

2) То, что вы привыкаете друг к другу, —
и blessing, и curse в одном флаконе.

С этим можно **сознательно играть**,
подбрасывая микроновизну в безопасных дозах.

3) Если у тебя нет сил вообще ни на что —

это не повод насиловать себя практиками.

Это повод признать:

«Сейчас моя первая задача — вернуть себе базовую энергию»,

а уже потом добавлять огонь в отношения.

В следующей главе мы будем разбирать

одну из главных ловушек быта:

как слово «должен» убивает желание, и чем его заменить,

чтобы в доме стало хотя бы чуть больше «хочу, потому что ты важен/важна», а не только «надо, потому что мы семья».

ГЛАВА 4. «ДОЛЖЕН» УБИВАЕТ ЖЕЛАНИЕ. «ХОЧУ» ВОЗВРАЩАЕТ ЖИВЫХ ЛЮДЕЙ

Если честно, большинство семейных разговоров можно резюмировать одной фразой:

«Ты должен / ты должна».

Варианты:

- «Ты должен больше зарабатывать».

- «Ты должна понимать, как я устал».

- «Мы должны проводить время вместе».

- «Ты должен помогать с ребёнком».

- «Ты должна быть помягче / позаботиться / поинтересоваться».

Звучит вроде логично.

Но есть один эффект, который почти всегда срывает:

> Чем больше в отношениях «надо» и «должен»,

> тем меньше в них **желания и живости**.

В этой главе мы разберём:

- 1) Почему «должен» так легко превращает партнёра в сопротивляющегося подростка.
- 2) Как можно **говорить о тех же самых вещах**, но не убивать желание.
- 3) Как потренироваться в этом на маленьких примерах — без пафосных «разговоров всей жизни».

4.1. Откуда вообще берётся это «ты должен»?

Справедливости ради, «ты должен» не появляется из ниоткуда.

Обычно до него были:

- усталость;
- чувство несправедливости;
- ощущение, что «я один(одна) тащу»;
- молчание и накопление обид.

Пример:

- Ты неделю подряд после работы готовишь, укладываешь ребёнка, стираешь.
- Партнёр в это время:
 - либо делает свои дела;
 - либо «отдыхает после тяжёлого дня»;
 - либо вообще не замечает, что ты уже падаешь.

Ты сначала терпишь.

Потом ещё.

Потом ещё.

И в какой-то момент из тебя вылетает:

- «Ты должен помогать по дому!»

- «Ты вообще понимаешь, что у нас ребёнок общий, а не только мой?»

- «Это нормально — помогать, ты же муж/жёна!»

В этот момент ты, по сути, говоришь:

«Мне тяжело, мне нужна помощь, я не чувствую от тебя участия, и мне обидно, что всё так».

Но форма, в которой это выходит, —

через **обвинение и долженствование**.

Партнёр слышит не боль, а:

- «ТЫ ПЛОХОЙ»;
- «ТЫ НЕ СООТВЕТСТВУЕШЬ НОРМЕ»;
- «С ТОБОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК».

И дальше срабатывает типичная реакция:

- защита;
- оправдание;
- ответный наезд;
- отстранение.

И вот вы уже спорите не о том, как поделить дела/время/внимание,

а о том, кто кому и что должен по жизни.

4.2. Почему «ты должен» почти всегда слышится как нападeние

Здесь включается очень человеческая штука.

Внутри каждого из нас, даже если нам 40+, живёт:

- подросток, который терпеть не может, когда ему указывают, как жить;
- ребёнок, который обижался, когда его сравнивали с «нормой»;
- человек, который болезненно переживает критику.

Когда к нам обращаются:

- «ты должен»,

- «ты обязан»,
- «нормальный человек бы...»,

внутри часто включается:

- «я плохой / я не ок»

→ стыд/вина

→ **защита.**

Защита выглядит так:

- обесценивание:

«Ты сама ничё не делаешь, а меня упрекаешь»;

- уход в рационализацию:

«Я работаю больше, чем ты, логично, что ты больше по

дому»;

- пассивная агрессия:

«Ну да, я как всегда всё делаю не так» — и демонстративно развалиться на диване.

И вот уже два человека с включённой защитой

пытаются поговорить о быте и чувствах.

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.