

18+

Константин Савкин

**Эмоционально
недоступный:
диагноз ему или вам**



Константин Савкин

**Эмоционально недоступный:
диагноз ему или вам**

«Издательские решения»

Савкин К.

Эмоционально недоступный: диагноз ему или вам / К. Савкин —
«Издательские решения»,

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Вы
думаете, что проблема — в его холодности. Но если дело именно в этом,
зачем вы снова и снова возвращаетесь к тем же отношениям? Эта книга —
не о том, как его «растопить», и не о том, как «уйти от него». Она о том, как
ориентироваться в хаосе, где его молчание становится не врагом, а компасом.

© Савкин К.

© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Аннотация	7
Цитаты из Книги	8
Предисловие	9
Вступление	10
Глава 1. «Это про него» — ловушка первой минуты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Эмоционально недоступный: диагноз ему или вам

Константин Савкин

© Константин Савкин, 2026

ISBN 978-5-0070-0758-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Константин Сергеевич Савкин — консультант по отношениям, создатель метода РеКоннектор.

Он не психотерапевт и не психоаналитик. Не будет копать в душе, будить детские страхи и заниматься демагогией. Автор — человек действия: он перевёл науку о привязанности на язык конкретных шагов. Никаких «просто уйди» или «полюби себя» — только чёткие модели, которые работают даже в состоянии кризиса.

Более 20 лет он работает с людьми по вопросам отношений — личных и деловых. За годы практики через него прошли сотни клиентов в возрасте от 27 до 55 лет. Их объединяло одно: они не могли вырваться из замкнутого круга «преследование → отстранение → боль → надежда». Их партнёры были то холодны, то внезапно теплы. Они понимали, что отношения токсичны, — но страх отвержения оказывался сильнее страха одиночества.

Именно для таких ситуаций и создан Метод РеКоннектор — не магия, а классический аналитический инструмент, учитывающий тип привязанности, поведение партнёра, влияние цифровой среды и множество других факторов.

Константин Сергеевич убеждён: максимальная эффективность достигается в индивидуальной работе, потому что каждая ситуация уникальна. Его консультации строго конфиденциальны — без осуждения и «духовных поисков». Только модель, факты и последовательные шаги.

Сегодня он проводит индивидуальные консультации, внутренние тренинги, пишет книги, ведёт экспертный блог на сайте и в социальных сетях. Предлагает нестандартные идеи для изменения мышления, трансформации возможностей и поиска собственных смыслов. Сотрудничает с Российской академией народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС).

Эта книга — шаг: не к «работе над собой» в абстрактном смысле, а к конкретному пониманию того, что происходит именно с вами и именно сейчас. Уже в первой главе вы узнаете себя — свою ситуацию, свои реакции, свой круг. И это узнавание меняет многое. Читайте, делайте выводы и, если захотите большего, — Константин Сергеевич всегда рядом.

Аннотация

В два часа ночи она снова листает переписку. Ищет тот единственный тёплый смайлик, который он отправил три дня назад, чтобы убедить себя: нет, он не холодный, просто устал. Пальцы замирают над экраном. В груди — привычная тяжесть. И впервые за долгое время ей не нужен совет «уйди от него». Ей нужно, чтобы кто-то сказал: «Я знаю, что это за ад. И знаю, почему ты туда вернулась».

«Эмоционально недоступный: диагноз ему или вам» — это не книга-диагноз и не руководство по «исправлению» партнёра. Это честный, прямой и безжалостно точный разбор того, что на самом деле происходит в отношениях, где один всегда отстраняется, а второй — догоняет.

Константин Сергеевич Савкин, практикующий консультант и автор метода РеКоннектор, не ставит диагнозов и не продаёт позитивное мышление. Он — навигатор в хаосе эмоциональной недоступности. На основе реальных кейсов он показывает:

— Почему фраза «он просто не умеет говорить о чувствах» — ловушка, которая держит вас в аду годами.

— Как работает цикл «тревога → давление → отстранение» и кто на самом деле его запускает.

— Три маски эмоциональной недоступности: избегающий, тревожный, дезорганизованный — и почему вы путаете боль с любовью.

— Информационный перегруз как новый наркотик: почему телефон стал вашим главным соперником и как он крадёт контакт, пока вы не смотрите.

— Главный вопрос, который вы себе не задавали: что вы получаете от этой боли, чего не получите от доступного человека?

Книга не даёт магической фразы, после которой Ваш партнёр вдруг станет открытым и тёплым. Она даёт язык для того, что с вами происходит. Зеркало, где вы увидите не его холод, а своё место в этой системе. И разрешение перестать быть детективом, который расследует чужую душу, и стать человеком, который наконец замечает свои собственные следы на месте преступления.

Эта книга для тех, кто устал гадать, почему любимый человек снова молчит и для тех, кто готов услышать правду — даже если она обожжёт.

Цитаты из Книги

«Вы считаете себя жертвой его холода. Но без этого холода вы бы не чувствовали себя... живой. Самое страшное признание звучит не „он меня не любит“. А „я боюсь узнать, кто я без этой охоты“.»

«Проблема не в том, что холодные приходят. Проблема в том, что тёплые не проходят. Вы не притягиваете холодных людей. Вы узнаете их быстрее, чем тёплых. И называете это „химией“.»

«Вы пытаетесь вернуть того, кто не уходил. Он просто замер. А ваша активность — это сигнал для него бежать дальше. Чем быстрее вы бежите к нему, тем быстрее он бежит от себя.»

«Любовь, которую не надо заслуживать, страшнее холодного отца. Вы выбираете холодного партнёра не вопреки, а потому что. Потому что ваша программа говорит: „настоящая любовь — та, которую ты заслужил страданием“.»

«Не изменится. Не потому что плохой. А потому что он — это он. Вопрос не в том, как его переделать. Вопрос в том, как вы будете жить, когда перестанете пытаться.»

Предисловие

Она сидела напротив и сжимала кружку с остывшим чаем. Уже сорок минут она пересказывала один и тот же эпизод.

Он не приехал в пятницу, потому что «устал». В субботу пропал до вечера. В воскресенье написал «прости, вырубался».

Она переставляла кружку с места на место. Сделает глоток — поставит. Через минуту снова возьмёт. Чай давно холодный. Она искала у меня подтверждение. Что он козёл. Что она заслуживает лучше. Что ей нужно уйти. Я молчал. Не потому, что не знал ответа, а потому, что она не задавала ни одного вопроса, на который у неё самой уже не было готового ответа. А потом она сказала: «Я просто хочу понять, почему он так со мной». И в этот момент я понял, что напишу эту книгу. Не потому, что у меня есть универсальный ответ, а потому, что она задала не тот вопрос.

Я не уверен, что имею право писать эту книгу.

Годы практики, множество случаев — и всё равно иногда сам отстраняюсь, когда слишком тепло. Или вцепляюсь, когда чувствую холод.

Я не смотрю сверху. Я внутри.

Единственное моё преимущество — я видел этот цикл со стороны достаточно много раз, чтобы научиться замечать его изнутри чуть быстрее. Не думайте, что я спокоен. Я так же сжимаю телефон в ожидании ответа. Разница только в том, что я знаю его название. И перестаю ждать на пару часов быстрее. Не ищите здесь инструкцию. Ищите то место, где захочется закрыть книгу.

Эта книга не подойдёт вам, если вы ищете пошаговый план «как вернуть его за семь дней». Не подойдёт, если вам нужно, чтобы я подтвердил: «да, он нарцисс, бегите».

Я не ставлю диагнозы и не буду играть в вашу мать, которая говорит «ты заслуживаешь лучшего». Если вы хотите остаться в роли жертвы, которая ничего не может изменить — закройте книгу. Она будет вас только злить. Если вы готовы услышать, что ваши руки не связаны — тогда переворачивайте страницу.

Она так и не выпила тот чай. Перед уходом посмотрела на меня и спросила: «А если я останусь — я дура?» Я сказал: «Не знаю. Зато теперь это твой вопрос». Теперь книга — ваша. Вопрос остался тот же. Только теперь вы знаете, кому его задавать.

Вступление

В два часа ночи она снова листает переписку. Не потому, что ждёт ответа — ответа не будет до утра. А потому, что хочет поймать тот единственный тёплый смайлик, который он отправил три дня назад, и убедить себя: нет, он не холодный, просто устал, просто сложный период, просто я слишком много хочу. Пальцы замирают на одном сообщении — коротком, без единого лишнего знака, — и она перечитывает его в десятый раз, пытаясь расслышать в этих буквах голос, которого ей так не хватает. В груди привычная тяжесть. Она не спит уже второй час. И впервые за долгое время ей не нужен совет «уйди от него». Ей нужно, чтобы кто-то сказал: «Я знаю, что это за ад. И знаю, почему ты туда вернулась». Эту книгу она откроет, когда перестанет искать правду о нём — и начнёт искать правду о себе.

Это не книга-диагноз и не руководство по «исправлению» партнёра. Вы не найдёте здесь чек-листа «пять признаков, что пора бежать», потому что вы и так знаете эти признаки. Вы не получите утешения в духе «ты заслуживаешь лучшего» — не потому, что это неправда, а потому что в два часа ночи это не работает.

Эта книга не заменит терапию и не даст вам магическую фразу, после которой он вдруг станет открытым и тёплым. Я не знаю, уйдёте вы или останетесь. И, если честно, мне не интересно делать вид, будто это единственное, что имеет значение.

Вы получите язык для того, что бы знать что с вами происходит и не слова-пустышки «токсичность» и «избегающий тип», а точные имена ваших внутренних движений.

Вы получите зеркало, где увидите не его холод, а своё место в этой системе — в том числе то, зачем вы туда каждый раз возвращаетесь.

И вы получите разрешение перестать быть детективом, который расследует чужую душу, и стать человеком, который наконец замечает свои собственные следы на месте преступления.

Я сижу в кресле напротив таких, как вы, многие годы и вижу одно и то же: человек описывает партнёра с точностью клинического психолога — его травмы, его защитные механизмы, его детство.

Собственные руки сжимают подлокотник так, что побелели костяшки, но он этого не замечает. Потому что в этом описании полностью отсутствует он сам. Не потому, что он глуп или слаб, а потому, что фокус на другом — это единственный способ не смотреть на пустоту в собственном стуле. И я пишу эту книгу не потому, что я умнее, а потому, что я видел ваше лицо в тот момент, когда вы перестали врать себе. И поверьте: там не было ничего позорного.

Слушайте. Вы считаете себя жертвой его холода. Но без этого холода вы бы не чувствовали себя... живой. Если бы он ответил сразу, написал тёплое сообщение, пришёл и обнял — куда бы делась эта лихорадочная острота? Та самая, от которой вы не спите ночами, но которая даёт вам ощущение, что вы существуете. Вы путаете боль с глубиной. Вы путаете его молчание с загадкой, которую надо разгадать, — и пока вы разгадываете, вы нужны сами себе. Самое страшное признание, которое вы можете сделать, звучит не «он меня не любит». А «я боюсь узнать, кто я без этой охоты». Потому что если убрать его холод — что останется? Кто вы, когда никто не прячет от вас тепло? Этот вопрос страшнее, чем его уход. И вы это уже знаете. Вы просто никогда не произносили это вслух.

Начнём не с его детства, а с вопроса, который вы себе не задавали. Переверните страницу — не потому, что так надо, а потому что если вы не перевернёте её сейчас, вы заснёте только под утро. И снова без ответа.

Глава 1. «Это про него» — ловушка первой минуты

Она купила эту книгу, потому что хотела наконец понять, что с ним не так.

Вечером, когда он ушёл, она открыла первую страницу.

В гостиной горел только торшер. Телефон молчал — она специально перевернула его экраном вниз, чтобы не отвлекаться. Она ждала этого момента три дня: чтобы никто не вошёл, не спросил «что читаешь», не сказал «опять ты со своими психологиями». Ей нужно было одно: чтобы кто-то умный, кто видел таких, как он, объяснил — почему он такой холодный, почему уходит в молчание, почему она должна вытаскивать из него каждое слово клещами. Она думала: если я пойму его механизм, я смогу подобрать ключ. И тогда боль прекратится. Или хотя бы станет понятной. А понятная боль — это уже не страх. Это задача с известными условиями.

Она ещё не знала, что через несколько десятков страниц перестанет искать ответы о нём. И впервые за три года отношений задаст вопрос, которого так боялась.

Вы думаете, что если разложите его холодность по полочкам — назовёте её «избегающим типом» или «травмой привязанности», или просто «он такой человек», — то боль утихнет. Потому что непонимание страшнее самой боли. Когда вы не знаете, почему он закрывается, вы вините себя. Когда вы знаете причину — вы можете на неё опереться. «Он не потому, что я плохая. А потому, что его мама не обнимала». И это знание становится вашим наркотиком. Вы собираете статьи, проходите тесты, смотрите вебинары. Вы становитесь экспертом по его недоступности. Но вот парадокс: чем больше вы понимаете его механизм, тем меньше вы замечаете своё место в этой системе.

Вы изучаете карту чужого поведения, чтобы не смотреть на собственные ноги, которые уже три года стоят на одной и той же мозоли.

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что говорите подруге: «Он просто не умеет говорить о чувствах» — и чувствуете при этом лёгкое превосходство? Вы не жалуетсяь. Вы объясняете. Вы становитесь переводчиком с языка его молчания на язык человеческой близости. Это очень удобная роль. Потому что она позволяет вам быть тем, кто страдает, но понимает. Жертвой с высшим образованием.

Вы не просто терпите — вы анализируете, а анализировать чужую холодность гораздо безопаснее, чем признать: вы не только терпите эту холодность, вы её ежедневно подтверждаете своим молчанием.

В своей работе я не ставлю диагнозы. Я не говорю вам, что ваш партнёр — нарцисс или психопат, или «человек с избегающим типом привязанности». Не потому, что эти ярлыки неверны, а потому, что они становятся ещё одной стеной. Вы учите иностранный язык его дефектов, но продолжаете говорить на своём — языке терпения, оправдания и тихого разрешения. И это приводит нас к главному различию, которое я ввожу в первой же главе. Различию, которое большинство книг по психологии пропускают, потому что оно слишком неудобное.

Есть наблюдаемая недоступность — то, что делает партнёр.

Он уходит в телефон.
Отвечает «всё нормально».
Не приходит на разговор.
Закрывается в другой комнате.

Это факты. Их можно зафиксировать, как показания приборов. Но есть поддерживаемая недоступность — то, что вы терпите, оправдываете, называете «его особенностью» и, самое главное, не называете своим именем в тот самый момент, когда это происходит.

Вы не говорите: «Мне больно, когда ты так делаешь».

Вы говорите: «Ты устал?» или «Может, тебе побыть одному?» или просто молчите, потому что «он не выносит разговоров».

Вы становитесь соавтором его недоступности. Не по слабости. А потому, что прямое требование близости страшнее, чем холод. Потому что прямой запрос «будь со мной» может получить прямой ответ «нет». А тихое ожидание оставляет надежду.

Вернёмся к той женщине с первой страницы.

Она пришла на консультацию ко мне.
Не к психологу — она уже ходила.
Не к коучу — она ненавидит аффирмации.

Она пришла к тому, кто, как ей сказали, «видит паттерны». И начала с главного: «Мой партнёр эмоционально недоступен. Он не умеет говорить о чувствах. Мы можем прожить неделю, и он ни разу не спросит, как у меня дела. Если я пытаюсь заговорить о нас, он молчит или уходит в другую комнату». Она говорила быстро, чётко, как свидетель обвинения. У неё были примеры, даты, реплики. Она готовилась.

Я слушал. Не перебивал. Не кивал сочувственно. Потом спросил:

«Перечислите три ситуации за последний месяц, когда вы сами не сказали ему, что вам больно».

Она замолчала. Секунд пять. Десять. Потом начала: «Ну... одна была. Неделю назад. Он пришёл с работы, я хотела рассказать про свой проект, а он включил телевизор и сказал „давай потом“. Я не сказала, что мне обидно».

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.