

18+

Владислав Лечев

ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ НЕПОНЯТНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

психология
для неверующих
ревность



Владислав Лечев
Любовь и прочие
непонятные феномены.
Психология для неверующих

<https://litres.ru/74151574>

ISBN 9785007011617

Аннотация

В этой книге я не даю советов «открыть сердечную чакру». Я предлагаю посмотреть на любовь как на сложный механизм. Мы разберём: почему мы выбираем «не тех», куда уходит страсть после трёх лет брака, как быт становится могильщиком либидо и почему расставание — это не конец, а перерождение.

Если вы устали от эзотерики и хотите честного разговора — заходите.

Содержание

Часть I. Анатомия бедствия: Почему мы вообще в это ввязываемся	7
Глава 1. Эндорфиновая ловушка: Химия против здравого смысла	7
Глава 2. «Я тебя слепила из того, что было»: Феномен проекции и его жертвы	11
Глава 3. Треугольник Карпмана: Как любовь становится драмой с плохим сценарием	16
Глава 4. Невроз выходного дня: Почему нам скучно, когда всё хорошо	21
Часть II. Словарь несовместимостей:	26
Расшифровка сигналов	
Глава 5. «Я не обязан читать твои мысли» (и почему она всё равно ждёт, что ты будешь)	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Любовь и прочие непонятные феномены Психология для неверующих

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-1161-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

Письмо человеку, который закатывает глаза

Привет.

Меня зовут Владислав Лечев. Я тот самый мужчина, который уже двадцать лет сидит в кресле напротив людей, которые плачут, злятся или смотрят в одну точку на стене и говорят: «Я больше ничего не понимаю». И я им верю. Потому что понять, что такое любовь с точки зрения академической науки — это всё равно что препарировать лягушку: ты узнаешь, где у неё лапки и как работает сердце, но она перестаёт квакать и радовать глаз.

Я написал эту книгу для тех, кто **не верит**.

Я не имею в виду религиозный контекст (хотя, если вы атеист, вам тут будет особенно уютно). Я имею в виду тех, кто не верит в «вторые половинки», в кармические узлы, в то, что «настоящая любовь — это когда всё просто», и в прочую эзотерическую ваниль, которой завалены полки книжных магазинов.

В этой книге не будет советов «загадать желание в полнолуние» или «открыть сердечную чакру». У меня к вам, как к разумным людям, предложение поинтереснее: давайте посмотрим на любовь и прочие непонятные феномены как на **инженерную задачу**. Как на сложный механизм, который почему-то работает в условиях полной смазки и ломается на ровном месте без видимых причин.

Почему мужчина, психолог, решил писать об этом?

Потому что я устал от двух вещей.

Во-первых, от мужского «да всё нормально, чего ты начинаешь», за которым скрывается полная потеря контакта с собственными чувствами и страхом отвержения.

Во-вторых, от женского «я думала, ты сам догадаешься», за которым стоит вера в телепатию, которой, увы, не существует согласно данным доказательной медицины.

Эта книга — попытка **демистификации**. Мы снимем с алтаря понятие «судьба» и повесим туда схему работы префронтальной коры головного мозга. Мы разберем ревность на гормоны и когнитивные искажения. Мы посмотрим на

скандал из-за немытой посуды не как на «ты меня не любишь», а как на конфликт нейронных путей человека, который устал после работы, и человека, которому важен порядок в раковине.

Я не обещаю вам вечной любви и розовых пони. Более того, я гарантирую, что после прочтения первых трех глав вам может стать немного грустно от того, что вы узнали, как устроена магия фокуса. Но я обещаю вам кое-что поважнее: **ясность.**

Когда вы поймете, почему она/он ведет себя как идиот (с вашей точки зрения), вам станет легче. Возможно, вы даже перестанете хотеть убить партнера и замените это желание на конструктивный диалог. Или на осознанное решение развестись — что тоже, кстати, неплохой исход, если он принят трезво.

Это книга для неверующих. Для тех, кто хочет выбора, а не гороскопа. Кто хочет инструкцию к пульта управления собственной жизнью, а не красивое предсказание.

Давайте разбираться. Без соплей, но с душой.

Ваш Владислав Лечев

P.S. И да, если в процессе чтения вам захочется со мной поспорить — значит, книга работает. Я всегда оставляю эту форточку открытой.

Часть I. Анатомия бедствия: Почему мы вообще в это ввязываемся

Глава 1. Эндорфиновая ловушка: Химия против здравого смысла

Знаете это чувство? Когда вы лежите ночью без сна, смотрите в потолок и думаете: «Ну почему я опять связался именно с этим человеком? Ведь с самого начала было понятно, что ничего хорошего не выйдет».

Или другое, ещё более стыдное: вы смотрите на фотографию бывшего партнёра, который вёл себя как последняя сволочь, и где-то под ложечкой всё равно теплится: «Но как же нам было хорошо в тот первый месяц...»

Поздравляю. Вы стали жертвой химического теракта.

Давайте начистоту. Я, как психолог, должен вам сказать: ваша влюблённость — это не магия, не судьба, не «звёзды сошлись». Это обыкновенная наркотическая зависимость. Только наркотик ваш собственный организм производит сам, бесплатно и в промышленных масштабах.

Что происходит у вас в голове, когда вы «влюби-

лись»?

В кровь выбрасывается коктейль, которому позавидовал бы любой дилер. Дофамин (хочу ещё), серотонин (мне так хорошо), адреналин (сердце колотится) и главный герой этой главы — эндорфин. Это природное обезболивающее. Он буквально отключает ту часть мозга, которая отвечает за критическое мышление.

Представьте, что у вас в голове сидит трезвый, немного занудный бухгалтер. Он обычно говорит: «Слушай, этот парень живёт с мамой в 35 лет» или «Эта девушка тратит всю зарплату на ногти и три раза в день звонит бывшему». Так вот, эндорфин — это медведь, который заходит в кабинет к этому бухгалтеру, отбирает у него очки, разбивает калькулятор и сажает бухгалтера в шкаф на замок.

Именно поэтому, когда ваша подруга спрашивает: «Ты вообще соображаешь, что творишь?», вы искренне отвечаете: «Ты ничего не понимаешь! У нас любовь!». С точки зрения нейробиологии правильный перевод этой фразы звучит так: **«Мой неокортекс временно обесточен, оставьте меня в покое с моими галлюцинациями».**

В чём ловушка?

Проблема не в том, что эндорфины приходят. Проблема в том, что они **уходят**. Это закон биологии: любой гормональный всплеск сменяется спадом. И вот тут наступает момент истины, который я называю «похмелье здравого смысла».

Вы просыпаетесь через 9, 12 или 18 месяцев. Бухгалтер

в вашей голове выбрался из шкафа, отряхнул костюм, надел разбитые очки и скрипучим голосом говорит: *«Так. Я тут посчитал баланс за этот год. Мы потратили кучу нервов, денег и времени на человека, который не способен даже мусор вынести. Какого чёрта, шеф?»*

И вам становится жутко стыдно. Вы не можете объяснить даже самому себе, чем вы думали раньше. Вы начинаете подозревать у себя психическое расстройство.

Не спешите ставить себе диагноз «идиот». Вы просто попали в **эндорфиновую ловушку**.

Это работает как рыбалка. Вам кинули блестящую наживку (улыбка, запах, случайное прикосновение, интересная фраза в Тиндере). Вы клюнули. А потом леска натягивается, и выясняется, что на крючке не золотая рыбка, а старый ботинок. Но вы уже плывёте за этим ботинком по инерции, потому что внутри вас ещё живёт память о том, «как сверкала наживка».

Почему мы снова в это ввязываемся?

Потому что химическая память очень сильна. Ваш организм — наркоман со стажем. Он помнит тот самый «приход», и ему плевать на бухгалтера. Ему нужна доза. Поэтому мы раз за разом выбираем «не тех». Точнее, мы выбираем не людей, а **обещание дофаминового рая**.

Что с этим делать, кроме как запереться в монастыре?

Я не призываю вас к цинизму и к тому, чтобы проверять

справку 2-НДФЛ на первом свидании (хотя мысль интересная). Я призываю к одному простому навыку — **распознаванию факта опьянения**.

Если вы сидите на свидании, и у вас внутри всё поёт, а мысли типа «это судьба» и «он не такой, как все» возникают быстрее, чем официант приносит меню, — сделайте паузу. Скажите мысленно своему бухгалтеру: «Выходи, поговорим через неделю».

Помните: настоящая любовь, в отличие от химической вспышки, не боится паузы. Она способна пережить момент, когда вы протрезвеете и увидите, как партнёр ест или как он себя ведёт за рулём.

Эндорфиновая ловушка не опасна для тех, кто знает о её существовании. Опасно думать, что вы — особенный, и уж вас-то «химия» обмануть не сможет.

Ещё как сможет. Будьте бдительны. Дайте шанс своему внутреннему зануде. Он, хоть и скучный, но желает вам добра.

В следующей главе мы поговорим о том, как мы додумываем за других то, чего в них нет. Спойлер: это называется проекция, и из-за неё разбилось сердец больше, чем из-за измен.

Глава 2. «Я тебя слепила из того, что было»: Феномен проекции и его жертвы

В прошлой главе мы выяснили, что на старте отношений наш мозг работает как плохой бармен: мешает коктейль из гормонов и отключает нам критическое мышление. Сегодня поговорим о том, что происходит дальше. Когда химия чуть-чуть отпускает, но мы всё равно упорно продолжаем жить с иллюзией, а не с реальным человеком.

В моём кабинете есть кресло. Оно стоит напротив моего. И я не могу сосчитать, сколько раз я слышал там одну и ту же фразу, произнесённую с искренним отчаянием:

«Он был совсем другим, когда мы познакомились! Он изменился!»

Или женский вариант, с которым приходят мужчины:

«Она притворялась милой и понимающей, а теперь пилит меня как циркулярная пила».

Знаете, что я отвечаю в 90% случаев?

Он не изменился. Она не притворялась. Вы просто познакомились не с ними. Вы познакомились с собственной фантазией.

Добро пожаловать в мир психологической проекции. Это штука страшнее эндорфиновой ловушки, потому что та

действует несколько месяцев, а проекция может держать вас в неадекватных отношениях годами.

Что такое проекция простыми человеческими словами?

Это когда внутри вас есть какая-то потребность, мечта или страх, и вы, вместо того чтобы честно посмотреть на себя в зеркало, вешаете это на другого человека, как пальто на вешалку.

Условно: вам не хватает заботы. Вы знакомитесь с мужчиной, который один раз спросил: «Ты поела?» и укрыл вас пледом, потому что окно было открыто. Всё. В вашей голове уже дорисована картинка: он заботливый, он будет носить вас на руках, он решит все ваши проблемы. Вы влюбляетесь не в мужчину, который укрыл вас пледом, а в **идею заботливого отца/спасителя**, которую на него натянули.

А потом выясняется, что он забывает вашу дату рождения, не слышит половину ваших просьб и вообще считает, что плед — это акт высшего героизма, достаточный на ближайшие полгода. И вы в ярости: «Ты меня обманул!».

А он не обманывал. Он как был обычным парнем с базовыми навыками эмпатии, так им и остался. Это **вы** нарисовали на нём нимб, который он не просил носить.

Любимые жанры проекционного кино (и у женщин, и у мужчин):

— **«Я его/её переделаю».** Классика. Вы видите в человеке потенциал. Это самое страшное слово в лексиконе пси-

холога. Потенциал — это не реальность. Это ваши фантазии о том, кем он мог бы стать, если бы... (далее список из ста пунктов). Вы вступаете в отношения не с человеком, а со строительной площадкой. А потом удивляетесь, почему стройка затягивается на десятилетия, а прораб (то есть вы) уже вымотан и зол.

— **«Мы читаем мысли друг друга».** Женщины часто проецируют свою чувствительность на мужчин. «Ну как он мог не заметить, что я расстроена?! Я же три раза тяжело вздохнула и переставила солонку на столе!». Мужчины в этот момент действительно ничего не заметили, потому что их проекция — «если бы её что-то беспокоило, она бы сказала словами». Никто не умеет читать мысли. Это не романтика, это авантюра с плохим финалом.

— **«Он — воплощение зла».** Это обратная сторона медали. Вы обижены на бывшего, на отца, на начальника. Вы знакомитесь с новым человеком и начинаете в каждом его косом взгляде видеть намёк на то, что он сейчас вас бросит или унизит. Вы реагируете не на его действия, а на свои старые травмы. И вы заставляете его оправдываться за грехи, которых он не совершал.

Кто главная жертва проекции?

Не тот, на кого проецируют. Ему-то как раз может быть всё равно, он живёт свою жизнь. Главная жертва — это **вы сами**.

Потому что пока вы общаетесь с галлюцинацией, вы ли-

шаєте себя шанса узнать реального человека. А реальный человек, возможно, вам бы не подошёл. Или наоборот — подошёл бы, но вы так заняты переделкой его «под себя», что не видите его настоящего.

Как понять, что вы опять смотрите «кино», а не в окно?

Вот простой тест от Владислава Лечева. Задайте себе вопрос: **«Что я знаю об этом человеке такого, что мне активно НЕ нравится, но я решил/а закрыть на это глаза?»**

Если ответ — «Да ничего, он идеален!» — тревожный звоночек. Идеальных людей не существует. Если вы не видите недостатков, значит, вы на 100% находитесь в проекции. Вы смотрите на чистый экран, куда ваш мозг транслирует любимый сериал.

Если ответ — «Ну, он бросает носки у кровати, но это такая мелочь...» — это нормально. Это реальность. С реальностью можно работать.

Что делать?

Перестаньте быть скульптором. Глина сопротивляется. Живой человек — тем более. Попробуйте стать **исследователем**. Смотрите на партнёра не с мыслью «Каким он должен стать ради моего счастья?», а с мыслью «Какой он есть на самом деле, когда его никто не заставляет играть роль?».

Это страшно. Потому что вдруг выяснится, что вышивать крестиком с ним по вечерам он не хочет, в театр не пойдёт,

а предпочитает лежать на диване и смотреть смешные видео с котами. Но это будет **правда**. А отношения, построенные на правде, живут дольше, чем самый красивый вымысел.

В следующей главе поговорим о том, почему любовь часто превращается в мыльную оперу с тремя действующими лицами: Жертва, Преследователь и Спасатель. И как из этого треугольника выйти, не прищемив дверью чувство собственного достоинства.

Глава 3. Треугольник Карпмана: Как любовь становится драмой с плохим сценарием

В прошлой главе мы говорили о том, как мы придумываем себе партнёра, а потом злимся, что он не соответствует нашей фантазии. Но есть кое-что похуже. Это когда отношения из тихой гавани превращаются в бесконечный сериал, где каждый день — новая серия с криками, слезами и хлопанием дверьми.

Знакомая картина?

Она кричит: «Ты меня не ценишь!»

Он орёт в ответ: «Да я ради тебя всё делаю, что тебе ещё надо?!»

Она плачет в трубку подруге: «Я ему всю жизнь отдала, а он...»

Он жалуется друзьям в гараже: «Она мне мозг выносит каждый день, я уже домой не хочу возвращаться».

И так по кругу. Месяцами. Годами.

Поздравляю. Вы не просто в отношениях. Вы в **Треугольнике Карпмана**. И если вы из него не выйдете, эти отношения закончатся либо разводом, либо инфарктом, либо тихой ненавистью до гробовой доски.

Что за треугольник такой?

Стефан Карпман, американский психотерапевт, в 1968 году описал модель, которая объясняет большинство человеческих драм. Он сказал: в любой нездоровой эмоциональной игре есть три роли. Всего три. Как три стула в театре абсурда.

— **Жертва.** Тот, кто страдает. Тот, кого обидели, не поняли, не оценили. Жертва искренне верит, что её счастье зависит от других людей. Лексикон Жертвы: *«Я всё для тебя делаю, а ты...», «Почему мне так не везёт?», «Ты испортил мне жизнь», «Без тебя я пропаду».*

— **Преследователь.** Тот, кто нападает. Тот, кто критикует, обесценивает, давит. Преследователь уверен, что проблема не в нём, а в неправильном поведении Жертвы. Лексикон: *«Ты вечно ноешь», «Соберись, тряпка», «Это всё из-за тебя», «Ты неправильно делаешь, дай я покажу как надо».*

— **Спасатель.** Тот, кто «помогает». Звучит благородно, да? Вот тут главная ловушка. Спасатель влезает в чужие проблемы, чтобы чувствовать себя нужным и значимым. Он не помогает решить проблему по-настоящему, он помогает Жертве оставаться Жертвой. Лексикон: *«Бедненький, давай я всё за тебя решу», «Ты сам не справишься, я знаю как лучше», «Я же ради тебя стараюсь!».*

Как это выглядит в любви?

Самый частый сценарий в парах:

— **Муж приходит с работы уставший и ложится на диван.** Он — Преследователь? Нет, пока он просто уставший мужик.

— **Жена смотрит на него и чувствует, что весь дом на ней.** Она начинает: «Ты опять лежишь! Я тут кручусь как белка в колесе, а ты...». В этот момент она вошла в роль **Жертвы**.

— **Муж огрызается:** «Я весь день вкалывал, имею право отдохнуть! Ты вечно недовольна!». Он стал **Преследователем**.

— **Жена плачет, звонит маме или подруге.** Та говорит: «Конечно, он тебя не ценит, ты такая хорошая, брось ты его!». Подруга стала **Спасателем**.

Или другой поворот. Муж запил, потерял работу. Жена тащит всё на себе, плачет, но при этом каждое утро будит его, варит ему суп и оправдывает перед начальством: «Он у меня такой талантливый, просто кризис». Она — **Спасатель**. А он — **Жертва**. И они меняются ролями каждый день, как перчатками.

Самое страшное в этом треугольнике — это стабильность.

Вы думаете, участники хотят выйти? Ничего подобного. Это очень удобная система. Жертва получает внимание и право ничего не решать. Преследователь получает иллюзию контроля и власти. Спасатель получает чувство собственной важности и святости.

Это наркотик не хуже эндорфинов.

Как понять, что вы внутри Треугольника Карпмана?

Вот простой чек-лист от меня, Владислава Лечева:

— В ваших ссорах повторяется один и тот же сценарий? Вы уже знаете, кто что скажет на третьей минуте?

— Вы чувствуете, что партнёр «должен» вам за ваши страдания?

— Вы ловите себя на мысли: «Если бы он/она изменился, всё было бы хорошо»?

— Вам кажется, что вы даёте больше, чем получаете, и это вызывает злость, но вы продолжаете давать?

— У вас есть «группа поддержки», которая регулярно подтверждает, что вы ангел, а партнёр — чудовище?

Если на три вопроса вы ответили «да» — добро пожаловать в драму.

Как выйти из треугольника живым и с сохранением отношений?

Единственный способ — **перестать играть роль**. Это сложно, потому что роль — это привычка длиною в жизнь.

— **Если вы Жертва:** Перестаньте ждать, что кто-то догадается о ваших желаниях. Начните говорить словами через рот, что вам нужно. И будьте готовы, что партнёр скажет «нет». Взрослая позиция: «Я хочу этого. Ты можешь это дать?» Если нет — вы решаете, что делать с этим фактом, но вы перестаёте страдать молча и копить обиду.

— **Если вы Преследователь:** Перестаньте указывать, как жить. Замените «Ты должен» на «Я чувствую раздражение/грусть, когда происходит то-то». Говорите о себе, а не о

партнёре. Критика — это не любовь, это агрессия, замаскированная под заботу.

— **Если вы Спасатель:** Займитесь наконец **своей** жизнью. Самый страшный вопрос для Спасателя: «А чем бы я занимался, если бы не надо было никого спасать?». Ответ обычно — пустота. Потому что Спасатель бежит от собственных проблем в чужие. Дайте партнёру право набить свои шишки. Не вытирайте сопли взрослому человеку, если он не просил салфетку.

В здоровых отношениях ролей нет. Есть два взрослых человека, которые иногда устают, иногда злятся, но они садятся и договариваются. Без спектакля. Без зрителей в лице подруг и друзей.

Это скучно? Возможно.

Но эта скука называется **спокойствием**. А спокойствие стоит дороже любой драмы, даже если в ней вы играете главную роль.

В следующей главе поговорим о странном феномене: почему, когда в отношениях наступает тишина и всё хорошо, нам вдруг становится невыносимо скучно и хочется всё сломать. Это называется «Невроз выходного дня». И это тоже лечится.

Глава 4. Невроз выходного дня: Почему нам скучно, когда всё хорошо

В прошлой главе мы разобрали любовный треугольник, где все страдают, кричат и спасают друг друга. Это хотя бы понятно: есть драма, есть адреналин, есть сюжет.

Но сегодня я хочу поговорить о более коварном враге отношений. Он приходит не с криком, а с тихим зевком. Он не ломает мебель, он ломает что-то внутри вас, пока вы сидите на диване и листаете ленту в телефоне.

Этот враг — **скука в благополучии**.

Картина маслом. Вечер пятницы. Вы с партнёром сидите дома. На столе вкусный ужин. В холодильнике есть еда. Квартира тёплая. Никто не болеет. Денег хватает до зарплаты. Секс был два дня назад, вполне себе нормальный. И вдруг вы ловите себя на мысли:

«И это всё? Вот это и есть моя жизнь? Смотреть с ним/ней сериал до одиннадцати, потом спать, потом суббота с походом в магазин, потом воскресенье с уборкой... Господи, какая тоска».

Вам хочется чего-то... острого. Скандала? Нет, не то что-бы. Но может, написать бывшему? Или бывшей? Просто так, узнать как дела. Или вдруг начать придирааться к тому, как партнёр жуёт. Или закатить истерику, что он/она «совсем не уделяет внимания».

Знакомо? Поздравляю. У вас классический **невроз выходного дня**.

Что это за зверь и откуда он берётся?

В психологии нет такого официального диагноза, но как практик я вижу это каждый день. Суть проста: наша психика, особенно если у нас было бурное детство или молодость с качелями, **привыкает к уровню шума**.

Если вы выросли в семье, где родители то орали друг на друга, то страстно мирились, ваш мозг запомнил: «Любовь — это когда штормит». Спокойная вода для такого мозга — это не мир, это **затишье перед бурей**. И он начинает сам искать эту бурю, чтобы вернуться в привычную, понятную среду.

Мужской вариант невроза: *«Что-то я засиделся. Может, купить мотоцикл? Или завести интрижку на стороне? Или начать играть в онлайн-игры до утра, делая вид, что меня нет дома?»*.

Женский вариант: *«Он совсем не романтичный. Раньше цветы дарил, а теперь просто картошку жарит. Он меня разлюбил! Надо срочно выяснить отношения»*.

В чём трагедия?

Трагедия в том, что люди **ломают реально хорошие вещи** просто потому, что не умеют жить без боли.

Я видел десятки пар, которые разводились не из-за измен, не из-за денег, не из-за алкоголизма. Они разводились «потому что стало скучно». А через год приходили ко мне по

одиночке и говорили: «Влад, что я наделал/а? Там было тихо, тепло и надёжно. А сейчас я один/одна и вокруг какой-то цирк с конями».

Почему скука в отношениях — это нормально?

Потому что отношения — это не фейерверк. Это **камин**. Фейерверк длится три минуты, а потом темнота и холод. Камин горит ровно, тихо, иногда потрескивает, его нужно подкидывать дровишками, но он даёт тепло всю ночь.

Наша культура, к сожалению, продаёт нам образ «итальянской страсти». Кино, книги, социальные сети — все орут: «Любовь — это бабочки в животе! Это когда на руках носят! Это сюрпризы и серенады под окном!». И если у вас этого нет в четверг вечером после работы, вы чувствуете себя ущемлёнными.

Это враньё. Бабочки в животе — это личинки глистов, если честно. Настоящая близость — это когда вы можете молчать вдвоём и вам не хочется провалиться сквозь землю от неловкости. Это когда вы знаете, что он опять забудет купить хлеб, но вы уже купили сами и не злитесь. Это когда она опять полчаса красится, а вы сели и спокойно ждёте, потому что вам некуда спешить от неё.

Как отличить смертельную скуку (пора валить) от нормальной тишины (пора взрослеть)?

Вот простой тест от меня.

Представьте, что завтра этого человека не станет в вашей жизни. Совсем. Не трагически, а просто вы расстались.

Что вы чувствуете?

— **«Облегчение! Наконец-то я вздохну свободно!»**

— это не невроз выходного дня, это реально умершие отношения. Валите честно и не мучайте друг друга.

— **«Пустота... Мне будет не хватать запаха его шампуня, её смеха на кухне, того, как он поправляет одеяло».** И вам становится физически холодно от этой мысли. — Это любовь. Просто у любви сейчас «выходной». Она не обязана искрить 24/7. Она просто **есть**, как воздух. Вы не замечаете воздух, пока он есть, но попробуйте его убрать.

Что делать с неврозом выходного дня, чтобы не на-творить глупостей?

— **Признать проблему.** Скажите себе: «Мне скучно, потому что я привык/ла страдать. Это моя личная поломка, а не вина партнёра».

— **Не искать спасения в партнёре.** Мужчина не аниматор, женщина не клоунесса. Задача партнёра — быть рядом, а не развлекать вас 365 дней в году. Займите свой мозг чем-то, кроме анализа «а любит ли он меня».

— **Внести адреналин экологично.** Хочется шторма? Пойдите в парк аттракционов. Запишитесь на бокс. Посмотрите вдвоём страшный фильм. Сходите в поход с палатками, где реально холодно и страшно. Переключите потребность в драме на внешний мир, а не на внутренности вашего партнёра.

— **Практика благодарности.** Звучит как заезженная пластинка из женского глянца, но работает. Перед сном скажите партнёру вслух одну вещь, за которую вы ему благодарны сегодня. Даже если это просто «спасибо, что купил молоко». Это переключает мозг с режима «чего мне не хватает» на режим «что у меня уже есть».

Скука в отношениях — это не диагноз. Это **взросление**. Переход от химической зависимости к осознанной привязанности.

В следующей части мы перейдём к самому интересному — к расшифровке сигналов. Почему женщины ждут, что мужчины умеют читать мысли, а мужчины искренне верят, что «если она молчит, значит всё нормально». И что с этим адом коммуникации делать.

Часть II. Словарь несовместимостей: Расшифровка сигналов

Глава 5. «Я не обязан читать твои мысли» (и почему она всё равно ждёт, что ты будешь)

В прошлой главе мы говорили о скуке. Теперь поговорим о том, что происходит, когда скука проходит, а раздражение остаётся. И главный источник этого раздражения — **молчаливые ожидания**.

Это, пожалуй, самая частая причина ссор в моём кабинете. Я бы даже сказал, что 70% конфликтов между мужчинами и женщинами случаются не из-за того, что кто-то сделал что-то плохое. Они случаются из-за того, что кто-то **не сделал** того, о чём его **не просили**.

Звучит абсурдно, да? Но это реальность, в которой мы живём.

Сцена первая. Классическая.

Вечер. Она сидит с каменным лицом. Он чувствует, что атмосфера в квартире напоминает склеп, но не понимает по-

чему. Диалог:

Он: — Что случилось?

Она: — Ничего.

Он: — Точно?

Она: — Я сказала — ничего!

Он (с облегчением): — Ну ладно. Пойду чай поставлю. Тебе сделать?

Она (ледяным тоном): — Не надо. Я сама.

Он уходит на кухню, радуясь, что пронесло. Она остаётся в комнате, кипит от ярости, потому что «он должен был понять, что я расстроена, и не уходить, а обнять меня и спросить ещё раз, но не так формально, а по-настоящему».

Знакомо? Мужчины сейчас узнали себя в роли «он». Женщины — в роли «она».

Давайте разберём этот ад на молекулы.

Что происходит в голове у неё?

Женщина (обобщая, но как практик имею право) воспитывается в культуре, где **прямая просьба = унижение**. «Если я попрошу — это уже не считается. Он должен сам догадаться. Если он любит — он почувствует».

Это убеждение передаётся из поколения в поколение, как старая швейная машинка. Мама говорила дочери: «Не проси, жди, когда сам предложит». Подруги подтверждают: «Мой вчера САМ купил мне цветы, без повода!». И в голове формируется уравнение: **Любовь = Телепатия**.

Более того, для женщины эмоциональный контакт — это

базовая потребность, как вода. Когда она говорит «ничего», она на самом деле кричит: **«Я проверяю, насколько я тебе важна. Пробей эту стену. Докажи, что тебе не всё равно»**. Это тест. Мужчины ненавидят тесты. Женщины без них не могут.

Что происходит в голове у него?

Мужчина слышит слова. Просто слова. Ему сказали: «Ничего». Он перевёл это как: «Объект не нуждается в моём вмешательстве. Можно перейти в режим энергосбережения».

Мужской мозг (опять обобщаю, простите) устроен линейно. Есть проблема — есть решение. Нет проблемы (со слов женщины) — нет решения. Зачем тратить ресурс на то, чего нет?

Более того, когда мужчина переспрашивает: «Точно?», он уже проявляет чудеса эмпатии. Он уже чувствует подвох. Но он надеется на чудо, что женщина скажет правду словами. А она не скажет. Потому что для неё сказать словами — это **проиграть** в игре «угадай, на что я обиделась».

Корень проблемы: два разных языка

Представьте, что женщина говорит на языке «Намёков и Контекста». Мужчина говорит на языке «Фактов и Прямых Указаний».

Она говорит: «Мне холодно».

Перевод с женского: «Обними меня, принеси плед, прояви заботу, я хочу почувствовать тепло от тебя».

Что слышит он: «Информация о температуре воздуха. Надо закрыть окно».

Она говорит: «Ты меня совсем не слушаешь».

Перевод с женского: «Я чувствую себя одинокой в твоём присутствии. Мне нужно твоё безраздельное внимание прямо сейчас».

Что слышит он: «Претензия. Надо защищаться. Я слушаю! Вот, могу повторить последние три слова».

Почему она продолжает ждать, что он научится читать мысли?

Потому что если она перестанет ждать, ей придётся признать страшную вещь: **он — отдельный человек, а не продолжение её эмоционального поля**. Это больно. Это означает, что близость надо строить словами, просьбами, иногда отказами. Это работа.

А вера в телепатию — это мечта о волшебстве. О том, что есть кто-то, кто понимает тебя без слов. Это желание вернуться в младенчество, когда мама угадывала твои потребности по одному хныканию.

Что делать? Практическое руководство для обоих.
Для неё (если ты узнала себя):

— **Признай, что телепатии не существует.** Твой мужчина не сломался. Он просто сделан из другого материала. Он не умеет читать твои мысли так же, как ты не умеешь парковаться задним ходом с первого раза (шутка, но в каждой шутке...).

— **Учись просить прямо.** Фраза «Мне грустно, обними меня, пожалуйста» — это не унижение. Это **инструкция по эксплуатации тебя**

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.