

...Только находясь в отношениях, мы способны увидеть себя глазами другого человека...

...Взаимное принятие в отношениях это не растворение друг в друге, а дополнение друг друга...

...В моменты особой близости - как физической, так и душевной - мы наиболее уязвимы...

...Все эти четыре компонента должны быть соединены чувствами взаимной ответственности...

...Женщина не всегда готова смириться с тем, что кто-то, может быть важнее неё...

...Мужской мозг устроен таким образом, что ему нужно давать конкретные и четкие задачи...

...Уважение - это о любви к себе с позиции ценности...

...любимый человек - это не придаток вашей жизни...

...Если вы не умеете любить себя, вы не сможете любить другого...

...Такие отношения достаточно часто встречаются в природе. Разница лишь в уровне...

...Процесс психологического взросления...

...Представление о сепарации в совокупности...

...Знакомство чаще всего носит характер интимного сближения...

...«мы с тобой похожи», «мы с тобой разные»...

...женщины или девушки не видят социального контекста...

...давала бы ему те эмоции, которые...

...Они ориентируются не на время...

...автоматически забывают...

...Как говорят женщины, испытывающие любовь...

...Ответственность за отношения...

...четыре компонента...

...Первое время отношений...

...с течением времени...

...женщины психологически...

...планируют будущее...

...Тема ответственности, познания...

...Некоторые мужчины принимают самостоятельные решения...

...деструктивные отношения...

...Деструктивные отношения...

...комплексом, стыдом, виной...

...Ещё ни одна «спасительница»...

...«Нарциссу» не нужно...

...В следующий раз я буду...

...Деструктивная женщина...

...способна ей это...

...Не каждая деструктивная...

...деструктивные отношения...

...лучше в моменты поддержки...

Анжелика
НАЦИС

Teen-talk. Говорим о жизни подростков

Анжелика Лацис

**Отношения – «вступить»
и не вляпаться**

«Кислород»

2026

УДК 316.47
ББК 88.5

Лацис А.

Отношения – «вступить» и не вляпаться / А. Лацис —
«Кислород», 2026 — (Teen-talk. Говорим о жизни подростков)

ISBN 978-5-907342-86-6

Эта уникальная книга приглашает молодое поколение отказаться от универсальных «инструкций» по построению отношений. И помогает понять, зачем нужны отношения, на чём они строятся, какие обязательства и ответственность в них возникают и почему счастье и гармония напрямую зависят от осознанного восприятия реальности, уровня самосознания и умения строить личные отношения. Адресовано молодёжи и их родителям.

УДК 316.47
ББК 88.5

ISBN 978-5-907342-86-6

© Лацис А., 2026
© Кислород, 2026

Содержание

Об авторе	7
Введение	9
1. Отношения как потребность (почему мы нуждаемся в паре)	13
2. Что такое отношения	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Анжелика Лацис

Отношения – «вступить» и не вляпаться

© Анжелика Лацис, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2026



Об авторе



Анжелика Лацис – известный российский психолог, имеющий богатый опыт работы с детьми, подростками, а также со взрослыми людьми, включая известных общественных и политических деятелей. Имеет три высших образования и большой опыт работы по полученным специальностям. Это первая книга автора, собравшая в себя самые популярные запросы молодой аудитории. **Говорим о жизни подростков...**



Введение



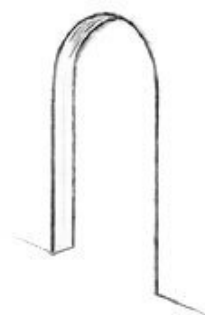
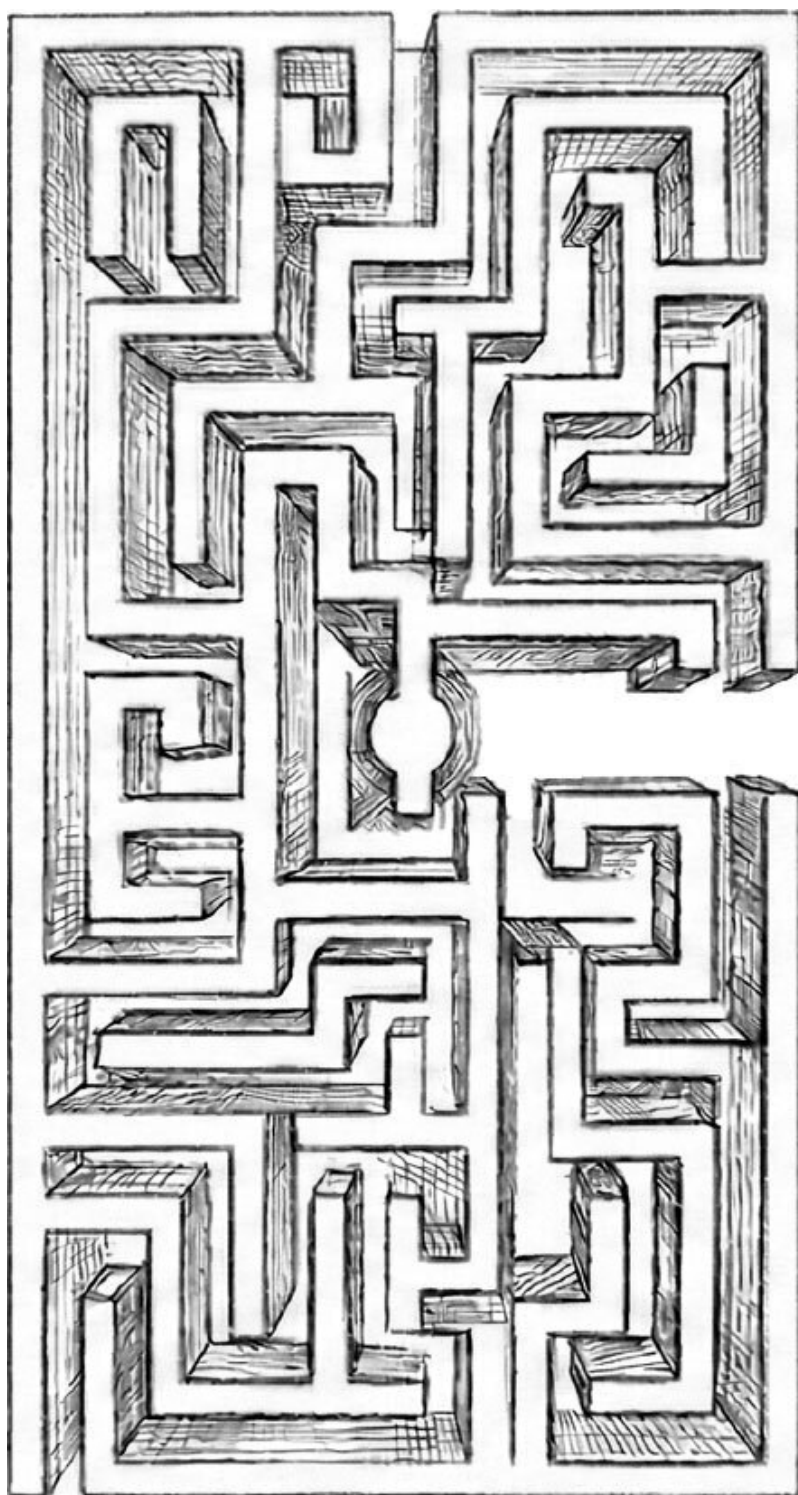
Хотите понять, зачем нужны отношения? Хотите быть счастливыми в отношениях? Хотите разобраться в своих отношениях? Хотите безопасно выйти из отношений? Никогда не читайте готовых «инструкций» по построению гармоничных и красивых отношений. Особенно если авторы вам будут предлагать конкретные цифры. Например – «5 способов встретить свою вторую половинку» или «10 причин, почему вы несчастны в отношениях» и т. д.

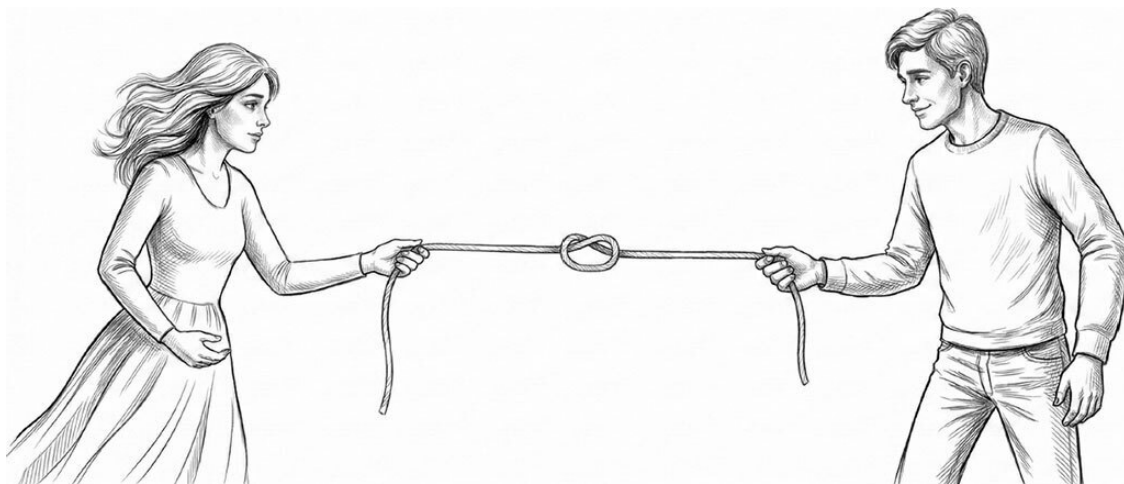
Для построения счастливых отношений нет готовых алгоритмов. Люди не роботы. Не бывает так, что у всех заложена одна и та же программа и если заложить всем одинаковые настройки, то всё заработает как надо. Все люди разные, с разным жизненным опытом, с разными жизненными установками, с разным пониманием, для чего нужны отношения, какими они должны быть, какими могут быть. Не каждый человек способен определить, что для него счастье, что для него любовь, что для него страсть. Всё очень индивидуально. И всё зависит от конкретного человека.

На практике, работая с обратившимися ко мне за помощью людьми и с их историями, которые, казалось бы, у всех разные, мы всегда упирались в проблему, которая базировалась на общем фундаменте. И это проблема построения отношений. Так или иначе, но ощущение счастья и личностной гармонии полностью зависит от умения построить личные отношения с партнёром противоположного пола.

В жизни мы, как правило, сталкиваемся с тем, что построение отношений – это те «грабли», на которые каждый наступает сам, опираясь исключительно на те схемы или на те иллюзии, которые были заложены в нас с самого детства. В дальнейшем мы уже используем собственный опыт. Но без глубинного понимания процесса построения отношений мы попадаем в похожие ситуации и повторяем одни и те же ошибки. Поэтому так важно получить знания заранее. Узнать, что же такое отношения. Для чего они нам нужны. На чём базируются отношения. Какие обязанности и какая ответственность возникают в отношениях и многое другое, что поможет сделать нашу жизнь гармоничной, интересной и наполненной. В этой книге каждый найдёт для себя именно ту информацию, которая ему будет полезна. Книга не даёт инструкций, она позволит вам увидеть конкретные ключи от пространства осознания своей личной истории и своего опыта отношений.







1. Отношения как потребность (почему мы нуждаемся в паре)



Многие психологи придерживаются мнения, что проблемы взрослых людей находятся в их детстве и базируются на проявлении материнской любви и отцовского принятия. Здесь можно согласиться в той части, что от родителей мы получаем первый опыт отношений, который закладывается в нас мощным фундаментом и может потом измениться лишь в результате приложения наших личных волевых усилий.

С самого детства мы становимся очевидцами, как родители относятся друг к другу, как строятся взаимоотношения между бабушками и дедушками и как все в семье взаимодействуют друг с другом. Это касается разных семей: в которых мама и папа живут вместе; где родители развелись; где у ребёнка только один родитель или, так уж бывает, где родителей по какой-то причине вовсе нет. Мы видим, какие отношения у родителей или опекунов с их друзьями и родственниками. Мы бессознательно впитываем все эти схемы и модели. Взрослея, мы впитываем информацию об отношениях из фильмов и книжек, мы смотрим на отношения наших сверстников, наших братьев и сестёр. И мы тоже начинаем задумываться об отношениях. У нас складывается ощущение, что отношения – это то, что мы хотим, это наша потребность. Но в чём же заключается на самом деле эта потребность?

Поговорим о **скрытых желаниях**, которые маскируются в желании «построения отношений». Эти скрытые желания возникают в результате личного неосознанного опыта и базируются на внутренних индивидуальных установках. При построении отношений они часто выступают основной мотивирующей силой, что влечёт за собой вереницу последствий, связанных с ожиданиями от удовлетворения этих скрытых желаний, за которыми на самом деле стоят личные реальные потребности.

Итак, в начале мы видим и поэтому начинаем думать, что отношения – это признак взрослости.

Процесс взросления у каждого происходит очень индивидуально. Но желание «иметь отношения» может свидетельствовать о необходимости чувствовать себя взрослым и независимым.

В детстве многие мечтают побыстрее стать взрослыми, потому что кажется, что у взрослых больше свободы, больше возможностей, взрослые могут делать то, что хотят, а не то, что им указывают делать родители или учителя. Взрослые могущественнее, чем дети, взрослые могут любить того, кого хотят. Это первая иллюзия, которая толкает молодую девушку или юношу в «построение отношений». Бессознательное желание быть взрослым, иметь свободу действий, иметь уважение сверстников и других взрослых людей становится первой мотивацией для вступления в отношения с противоположным полом. Кроме того, возникает иллю-

зия, что отношения дают ощущение безопасности, как будто в отношениях мы менее уязвимы и нам никто и ничто не угрожает.

Это относится не только к первым фазам проявления физиологического взросления в подростковом возрасте. Многие взрослые «вступают в отношения», также ощущая в себе потребность «казаться взрослыми». Такая скрытая мотивация, как правило, возникает у взрослых по возрасту людей, но не повзрослевших психологически. Здесь, как принято сейчас говорить, «ноги растут из детства», и связано это с родительскими сценариями и опытом сепарации. Но подробнее к этой теме мы ещё вернёмся.

На втором месте нашего желания «вступить в отношения» выступает созревающая сексуальная энергия. Это выражается в желаниях познавать изменения, происходящие в собственном теле: прикосновения, поцелуи, нарастающее возбуждение, приводящее к потребности в постоянной физической близости.

Первый сексуальный опыт с партнёром многие воспринимают как следующую стадию построения отношений. По этой причине в некоторых случаях происходит «согласие» на секс с партнёром. Ещё в незрелом опыте отношений, полученном в основном путём наблюдения и изучения со стороны, действует убеждённая установка, что физическая близость подразумевает отношения.

Но, как показывает жизнь, это не всегда так. Есть люди, для которых секс – это всего лишь один из способов получения физиологического удовольствия, которое никак не связано с построением долгосрочных отношений и уж тем более не влечёт за собой никаких обязательств. Но для того чтобы партнёр согласился на секс, необходимо произвести определённый набор ухаживаний для появления взаимной симпатии.

На этом этапе бывает так, что один партнёр думает, что «строит отношения», а другой партнёр просто нуждается в сексе. При этом партнёр, которому нужен был просто секс, не всегда действует осознанно. Он может тоже играть в «отношения». Но как только потребность в сексе удовлетворяется и его партнёр перестаёт возбуждать и вызывать ту бурю эмоций, которая была раньше, отношения заканчиваются либо трансформируются в более сложные конструкции.

А как же чувства? – спросите вы. Всё правильно. И это самый сложный мотив, который движет нами в построении отношений.

Итак, следующая потребность, которая тянет нас в «отношения», – получать любовь от другого человека.

Логично, данная потребность возникает не на пустом месте. Многие из нас сталкивались в жизни с «непониманием» со стороны родителей. Нам не хватало любви в семье: мы не чувствовали тепла, не чувствовали, что нас принимают такими, какие мы есть, в нас не видят личности, нас не слышат, нам врут, нас унижают, не соблюдают наши границы, нас сравнивают с другими, от нас постоянно чего-то ожидают, нас пугают последствиями, нам запрещают, нас наказывают. Базовое чувство, выносимое нами из отношений с родителями, в которых мы были лишены любви, – это страх, часто проявляющийся в чувствах вины и стыда. Но потребность в любви, а если рассмотреть ближе, то потребность в безусловном принятии, дана нам от рождения и никуда не уходит со временем. Она, конечно же, может трансформироваться. Но ребёнок, не получивший безусловного принятия (безусловной любви) от своих родителей или опекунов, будет бессознательно искать этой любви в других людях. И, конечно же, в отношениях. В таких случаях часто бывает, что мы вступаем в отношения с тем человеком, который сам проявил к нам знаки внимания и симпатию. Возникает чувство, что «вот он», человек, который нас будет любить. Он выбрал именно меня из всей толпы, значит, его чувства ко мне «настоящие». Как же хочется, чтобы нас любили. Но вот что стоит за этим «любили» – очень сложный вопрос. Каждому нужно что-то своё. И знаем ли мы, лишённые безусловной любви, как это, когда любят? Что при этом делают, что говорят? Как проявляют своё отношение? А так

как мы всю свою жизнь жили в установке, что «любовь и хорошее отношение надо заслужить», то ничего другого мы пока не умеем. И вот, нуждаясь в любви, мы продолжаем в отношениях либо «заслуживать» её снова и снова, либо бесконечно проверять, а действительно ли меня любят так, как я этого заслуживаю.

Из этой бесконечной проверки, в которой нуждаются недолюбленные выросшие дети, вытекают следующие две потребности в отношениях – потребность быть нужными и потребность во власти. Так бывает, что в процессе формирования нашей психики отсутствовали базовые механизмы со стороны родителей или значимых взрослых, которые подкрепляли бы нашу уверенность в собственных силах. Например, мы не получали слов поддержки или одобрения в тех ситуациях, когда очень в этом нуждались. Мир был настроен к нам враждебно, мир несправедлив, поэтому мы создадим свой собственный маленький «мир справедливости». Если мы хотим быть нужными, то мы выберем для себя роль «незаменимых спасителей». Я выберу человека, который будет нуждаться во мне. Я буду жертвовать собой, своим временем, своими силами, чтобы «спасти его». Я буду осыпать его подарками, и он увидит, он поймёт и оценит, какой я незаменимый человек. Он будет нуждаться во мне и поэтому будет «меня любить». Такая схема часто порождает создание созависимых отношений, в которых партнёры будут проигрывать свои неосознаваемые роли «жертвы» и «агрессора». Потребность быть нужным часто влечёт за собой полное отречение от самого себя. Человек теряет связь с реальностью, перестаёт видеть мир собственными глазами. Вся жизнь заполняется жизнью партнёра. Собственное «я» растворяется и замещается оценкой «любимого человека».

А в это время «любимый человек» удовлетворяет свою потребность в отношениях – он жаждет власти. Отношения для него – это пространство для проявления собственных амбиций. Отношения дают ему ощущение собственной значимости и превосходства. А для этого любые средства насилия для него хороши. Главное, возвыситься над другим человеком, чтобы ощутить собственное величие, потому что только так он может почувствовать свою силу и свои возможности, только на этом базируется его собственная самооценка.

Так бывает, что эти две потребности перекликаются между собой. Поскольку в основе заложен фактор неуверенности в себе. Это как одна медаль, которая может повернуться любой стороной в зависимости от жизненных обстоятельств.

Однако справедливым будет вопрос, а как же люди, которых в детстве любили и принимали? Какая скрытая потребность в отношениях может быть у них? Нужно ли им получать любовь от другого человека? И попадают ли они в созависимые отношения?

Можно сказать, тем, кого в детстве любили, повезло немного больше. Но это вовсе не значит, что они застрахованы от ловушки собственных иллюзий.

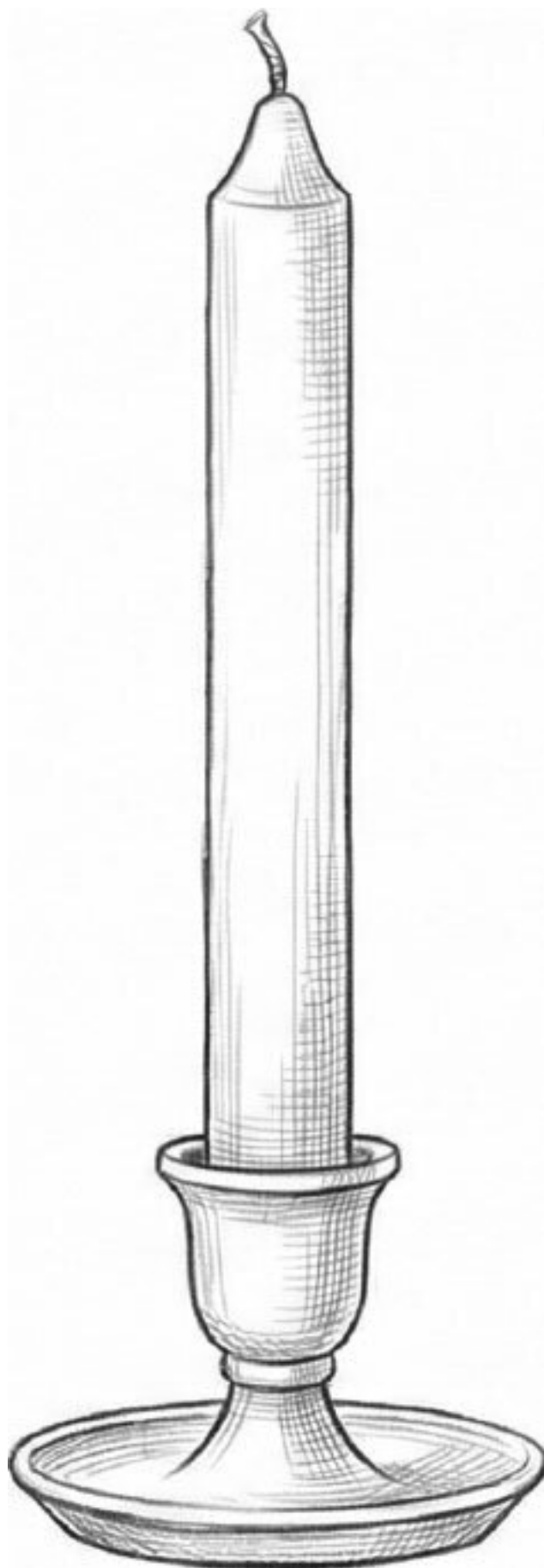
У людей, получивших в детстве безусловную любовь, скрытым желанием «вступить в отношения» может быть потребность отдавать свою любовь, не получая ничего в ответ.

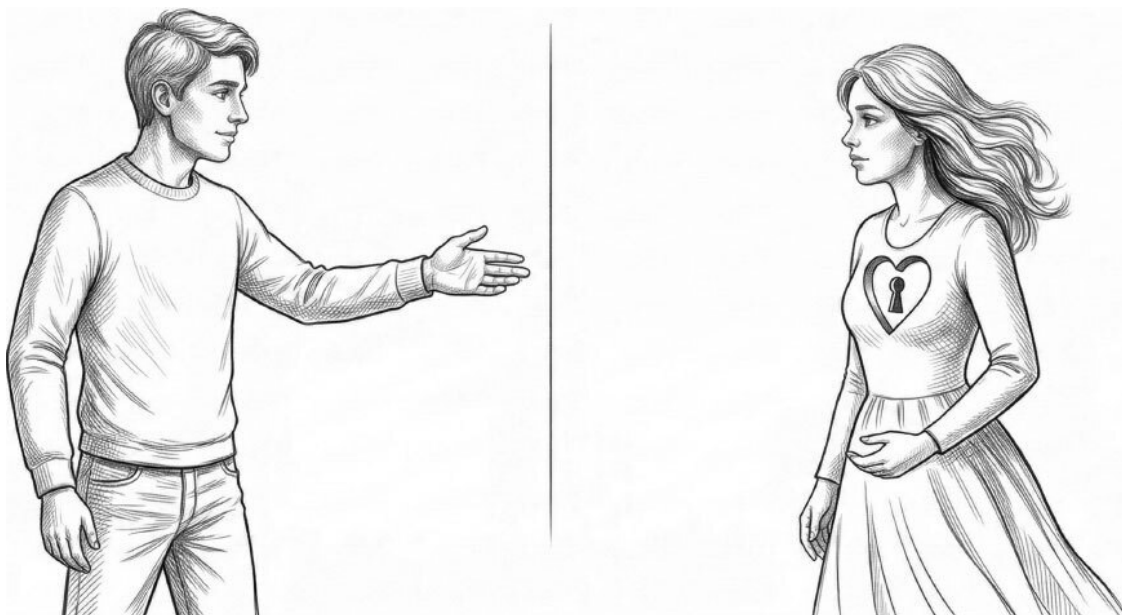
Для таких людей любовь не требует взаимности. Главное, что я тебя люблю. Человек вызвал симпатию, сексуальное влечение и желание о нём заботиться – и этого вполне достаточно. Просто будь со мной, а я буду тебя любить только потому, что ты есть. Такой сценарий вполне мог быть в родительской семье. Кто-то один любил, а кто-то позволял себя любить. Всем, казалось бы, было хорошо, если бы не одно «но». Финал таких отношений может быть очень печальным. Часто бывает так, что тот, кто позволяет себя любить, не ценит той любви, которую получает, ведь никто не требует взаимности. Любовь и забота другого человека воспринимаются как должное и само собой разумеющееся. Поэтому от человека, который «отдаёт любовь», избавляются «не моргнув глазом», когда отношения с ним перестают приносить выгоду. Бывают случаи, когда люди с потребностью отдавать любовь становятся жертвами манипуляторов, абьюзеров, нарциссов и прочих индивидов, паразитирующих на чувствах других.

Ещё одним желанием «иметь отношения» является выгода. При этом здесь уже желание может носить как скрытую форму, так и открытый осознанный фактор. Под выгодой мы будем понимать в основном материальный и социальный статус партнёра. Здесь можно закрыть глаза на многое, особенно на собственные чувства и симпатию. Главное, что партнёр будет закрывать основные материальные потребности: жильё, деньги, положение в обществе и пр. Некоторые готовы играть в эту игру до тех пор, пока партнёр представляет выгодный ресурс. Как только материальные условия меняются в худшую сторону, начинаются претензии и разлад. В таких отношениях не будет искренней поддержки и понимания. Главный инструмент – удержать партнёра, дающего материальный ресурс, на мнимом чувстве вины. А здесь уже все средства хороши.

Но могут ли наши скрытые потребности в отношениях помочь создать гармоничную и счастливую пару, логично спросите вы. В определённом векторе – да. Но только в том векторе, который побуждает найти своего человека. Часто при встрече человека, симпатичного нам, заинтересовавшего нас внешне, нам кажется, что «вот он» или «вот она»! Эти черты лица, эта фигура, этот голос, эти движения – почему они нас так притягивают? Или «О, боже! У нас столько общего, мы так одинаково чувствуем! Мы же одно целое!» Знакомо? Это глубинное, необъяснимое предчувствие той самой, судьбоносной и долгожданной встречи. Как будто давным-давно что-то разлучило и разделило нас. И, придя на эту Землю, мы продолжаем поиск своей «второй половинки», с которой, как нам поначалу кажется, мы наконец-то обретём ощущение целостности и единства. Недаром до наших дней доходит легенда «о двух половинках», описанная Платоном. Только легенда умалчивает о том, что, находясь в отношениях, мы отражаемся в глазах своего партнёра. Только находясь в отношениях, мы способны увидеть себя глазами другого человека. «Половинка» увидит только «половинку», а целостное отразится в целостном. Поэтому потребность в отношениях кроется в нас самих. Это наше собственное стремление обрести свою целостность, но чтобы это увидеть, нам нужны отношения с таким же стремящимся к такой же целостности человеком. А для этого нужно понять, что же такое отношения на самом деле. Что мы вкладываем в это понятие.







2. Что такое отношения



Очень часто на консультациях, а большая часть моих клиентов – это молодые девушки и женщины, я сталкиваюсь с тем, что все по-разному понимают слово «отношения». Получается, что для каждого человека «отношения» – это что-то своё, сугубо личное. И представляете, что получается, если у вас своё представление об отношениях, а у вашего партнёра совсем другое. Это как строить общий дом из разных материалов, на разном фундаменте, по разному проекту, для разного предназначения. Поэтому для начала очень важно, чтобы вы сами понимали, что именно вы вкладываете в слово «отношения», какими вы хотите видеть ваши отношения, что вы хотите делать, находясь в отношениях, как вы хотите, чтобы к вам относились, и т. д.

Вы удивитесь, но мало кто задумывается об этом, «вступая в отношения». Мало кто вообще может объяснить, что вкладывает в это слово. И уж тем более мало кто по-настоящему понимает, зачем ему отношения, в чём их смысл и предназначение для собственной жизни.

Я не буду утомлять вас банальностями, расписывая лексическое значение слова «отношения», и тем более не буду давать их принятую научную классификацию. Нам важно понимать, что в первую очередь вкладываем в это слово мы сами. И в первую очередь отношение – это связь, которая возникает у нас при взаимодействии с нашим партнёром. Можно сказать, что, вступая в отношения, мы связываем себя и свою жизнь с определённым человеком, мы обмениваемся эмоциями и чувствами. Мы общаемся, делимся впечатлениями, рассказываем о своей жизни, о своём опыте, о своих интересах и ценностях. Мы совершаем по отношению друг к другу определённые действия, помогаем, заботимся, совершаем поступки. Мы делимся тем, что можем дать. Мы погружаемся в интимный мир душевных и физических удовольствий. Казалось бы, всё перечисленное мы можем делать, не только находясь в отношениях, под эти критерии может попасть и просто друг, знакомый, коллега по работе.

Что же именно определяет и когда вы понимаете, что то, что между вами складывается, это именно отношения? На этот вопрос все отвечают по-разному. Но есть общие для всех вопросы, после ответа на которые некоторые говорят: «получается, у нас нет отношений», «значит, я не в отношениях», «боже, у меня нет отношений».

Первый вопрос – это взаимность.

Отношения невозможны без взаимности. Это не игра в одни ворота. Это не когда один любит, а другой позволяет себя любить. Это не насилие, не потребительство, не жертвенность. Это не бегство от проблем. Это не погоня за счастьем и не идеальная картинка жизни.

В первую очередь отношения – это взаимность. Когда интерес друг к другу равноправный. Вы в одинаковой и в равной степени заинтересованы друг другом. И это не время от времени, это не сегодня есть, завтра нет. Это когда близкий человек интересен в любой момент жизни. Да, есть своя жизнь, работа, хобби. Но ты в каждый момент жизни ощущаешь, что есть человек, который дорог и интересен тебе. Тебе не всё равно, что с ним происходит, и ты готов

в любое свободное от дел время выйти с этим человеком на связь. Всё, что происходит с вами в отношениях, может строиться на базовом принципе взаимности.

Из этого принципа выстраиваются следующие основы, составляющие фундамент отношений:

- Взаимопонимание
- Взаимоуважение
- Взаимопринятие
- Взаимодоверие
- Взаимоответственность

Давайте вкратце остановимся на каждой.

Взаимопонимание. Как приятно чувствовать, когда тебя понимают. Но что это чувство в себе включает и что именно его создаёт? Понимают, значит, слышат потребности друг друга. Понимают, значит, обладают этим навыком или учатся им обладать. Сказать «я тебя понимаю» равно «я способен чувствовать то, что чувствуешь ты», «я способен представить то, о чём ты говоришь», «я способен посмотреть на проблему с твоей позиции». Понимание – это одна из составляющих эмпатии. В отношениях это взаимное отражение чувств и мыслей друг друга. Это ощущение обратной связи: я услышан, меня видят, я имею смысл.

Иногда кажется, что взаимопонимание – это когда общие интересы, общий опыт, общие мечты, общие ценности. Но это не всегда так. Конечно же, хорошо, когда вы нашли своего единомышленника или соратника. Здорово, что вам в первое время может быть даже очень интересно друг с другом. Но на этом ещё не строится взаимопонимание. Человек может просто подстраиваться, чтобы добиться симпатии. Или в силу личностных качеств идентифицироваться со своим партнёром, что скорее будет говорить не о понимании, а о механизмах психологической защиты.

Для распознавания того, понимает вас человек или нет, необходимы две вещи: время и чёткое умение понимать себя и собственные потребности. Если вы хотите, чтобы вас понимали, вам нужно научиться понимать свои желания. Вам нужно научиться слышать себя. Иначе понять и распознать, понимают вас или нет, будет очень сложно, если вы сами не знаете, чего на самом деле хотите. Только научившись понимать себя, вы научитесь понимать другого человека. Ведь, напомним, отношения – это всегда только про взаимность.

Взаимоуважение. Чтобы понять, что является уважением в отношениях, давайте вспомним, а что в принципе вызывает у нас уважение. Каких людей мы уважаем, а каких нет. Для каждого уважение имеет индивидуальный смысл. Но есть кое-что общее, что для всех одинаково важно. Когда мы испытываем чувство уважения – это ощущение ценности и чувство благодарности. Ощущение ценности может выражаться в разных формах и проявлениях. Для вас может быть ценно то, какими качествами обладает человек, какие он совершает поступки, какие у него принципы и мировоззрение. В отношениях должно быть ценностью то, чем человек занимается, какие у него увлечения, что он делает для вас и для окружающих, как относится к людям, к животным и т. д. Все, что связано с жизнью вашего партнёра, для вас должно рассматриваться с позиции ценности, а не с позиции оценивания. Как только вас, ваши интересы, вашу работу и т. д. начинают оценивать, как только начинают давать какие-либо характеристики – речь не идёт об уважении. А ведь это важнейший элемент фундамента отношений.

Кроме того, вы должны сами ценить себя и то, чем вы занимаетесь. А значит, подходить к себе с позиции ценности, а не оценивания и сравнения себя с другими. Уважение – это о любви к себе с позиции ценности. А значит, и с позиции благодарности. Ценить значит испытывать чувство благодарности. Это звенья одной цепи. Благодарить себя за возможность чувствовать, испытывать радость и печаль, за возможность общения с интересными людьми, за возможности узнавать что-то новое, творить и преобразовывать мир вокруг себя. Это всё, что можем давать мы себе сами, независимо от того, какие у нас возможности. Каждый меняет мир вокруг

себя сам. Каждый творец своего счастья. И в этом заключается самая большая ценность, которая проявляется в благодарности. Умение благодарить человека за то, что он для вас делает, за то, как он проявляет к вам свои чувства, за то, как заботится, уделяет вам внимание, разделяет с вами радость и переживания – это про уважение, которое в отношениях должно быть взаимно и направлено друг на друга.

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.