



АКАДЕМИЯ
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ

Почему мы разучились слышать друг друга: честный разговор о кризисе отношений

Небольшая книга для тех,
кто устал ссориться из-за
одного и того же

“

Конфликт из-за посуды или телефона почти никогда не является конфликтом из-за посуды или телефона. Это всегда про что-то более глубокое — потребность в близости, признании или безопасности, которая осталась неуслышанной.

18+

Азамат Макенов
Екатерина Конева
Почему мы разучились
слышать друг друга: честный
разговор о кризисе отношений

*<https://litres.ru/74196194>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга — для тех, кто устал ссориться из-за одного и того же и чувствует, что между близкими людьми выросла невидимая стена. Через историю типичной пары, разбор реальных диалогов и мягкий психологический анализ авторы показывают: конфликт из-за посуды, телефона или визита к маме почти никогда не про это — за ним всегда стоит непризнанная потребность в близости, признании или безопасности. Читатель узнает, почему «просто поговорить» не помогает, какие признаки указывают на кризис отношений, и что на самом деле происходит на семейной терапии. Это не сборник советов, а приглашение честно посмотреть на свою пару — и сделать первый шаг к тому, чтобы снова услышать друг друга.

Содержание

предисловие	4
Прежде чем вы начнёте читать	5
Глава 1. Одна история, которая повторяется в сотнях семей	7
Глава 2. Что на самом деле происходит между вами	9
Глава 3. Почему «просто поговорить» не помогает	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Екатерина Конева,
Азамат Макенов
Почему мы разучились
слышать друг друга:
честный разговор о
кризисе отношений**

предисловие

Почему мы разучились слышать друг друга: честный разговор о кризисе отношений

Небольшая книга для тех, кто устал ссориться из-за одного и того же

Прежде чем вы начнёте читать

Если вы открыли этот текст — скорее всего, дома сейчас не самая лёгкая атмосфера. Может быть, вчера был очередной разговор на повышенных тонах из-за мелочи. Может быть, вы неделями живёте рядом, но не вместе — вежливо, отстранённо, каждый в своём углу. Может быть, где-то внутри уже давно живёт мысль: «А может, мы просто не подходим друг другу?»

Это не статья о том, что вы делаете «неправильно». И не список советов «как спасти брак за 5 шагов». Это скорее приглашение посмотреть на свои отношения немного иначе — не через призму «кто виноват», а через призму «что на самом деле между нами происходит».

Дайте себе 10–15 минут без телефона. Возможно, к концу этого текста что-то в голове встанет на место.

Стоит сказать сразу: если вы читаете это в одиночестве, а партнёр не в курсе, что вы ищете ответы, — это совершенно нормально. Так делают многие. Часто именно один из партнёров первым замечает, что что-то не так, и начинает искать объяснения, пока второй ещё даже не осознаёт масштаб происходящего. Это не значит, что вам придётся тащить отношения в одиночку — но это значит, что кто-то должен сделать первый шаг, чтобы у пары вообще появился шанс что-то изменить. Возможно, этот шаг — прямо сейчас, пока вы

читаете этот текст.

Глава 1. Одна история, которая повторяется в сотнях семей

Она разбирает уведомления в телефоне через плечо мужа, когда он берёт трубку в другой комнате. Он ловит себя на том, что раздражается, когда она в очередной раз спрашивает «ты меня вообще слушаешь?». Ребёнку два года, оба спят по пять часов, секс превратился в редкость, а разговоры — в короткие деловые отчёты: кто забирает из садика, кто платит за квартиру.

Однажды вечером она говорит: «Мне кажется, ты меня разлюбил». Он отвечает: «Я просто устал. При чём тут любовь?» Оба расходятся спать в тишине, и каждый уверен, что прав именно он.

Знакомо?

Это не единичная история — это типичный сценарий, который психотерапевты слышат в кабинете практически каждую неделю, только с разными деталями: вместо ребёнка — ипотека, вместо усталости — измена, вместо молчания — крик. Суть одна: два человека, которые когда-то выбрали друг друга, постепенно перестают чувствовать, что они на одной стороне.

Что интересно: три года назад эта же пара могла проговорить полночи обо всём на свете — о работе, о странных

снах, о том, что раздражает в коллегах. Тогда близость казалась сама собой разумеющейся, чем-то, что не требует усилий. Никто не думал, что однажды придётся «работать над отношениями» — это звучало как что-то из книг для чужих, проблемных пар.

А потом пришла обычная жизнь: ипотека, дедлайны, беременность, декрет, недосып, растущий список бытовых дел, который никогда не заканчивается. И постепенно разговоры «обо всём» превратились в разговоры «по делу». Не потому что любовь ушла — а потому что на неё физически не осталось ресурса, и оба партнёра начали действовать в режиме выживания, а не в режиме близости.

Дальше в этом тексте мы разберём, что на самом деле происходит в такие моменты — и почему обычные попытки «поговорить и решить» так часто ничего не меняют.

Инсайт главы: конфликт из-за посуды или телефона почти никогда не является конфликтом из-за посуды или телефона. Это всегда про что-то более глубокое — потребность в близости, признании или безопасности, которая осталась не услышанной.

Глава 2. Что на самом деле происходит между вами

В психотерапии есть простое, но важное различие: есть **содержание** конфликта и есть его **структура**.

Содержание — это то, из-за чего вы формально ругаетесь: кто не помыл посуду, кто опоздал, кто не написал сообщение. Структура — это повторяющийся танец, который вы танцуете независимо от темы. Кто-то из вас в стрессе начинает давить и требовать разговора немедленно. Кто-то — уходить в себя и замолкать. Один партнёр гонится, другой убеждает. Чем сильнее один давит, тем сильнее второй закрывается — и наоборот.

Это называется циклом преследования-отстранения, и именно он, а не «характеры», разрушает большинство пар. Проблема в том, что оба партнёра видят только поведение друг друга и не видят, что стоит за ним.

За «ты никогда меня не слушаешь» часто прячется: «мне страшно, что я тебе больше не важна».

За «отстань, дай мне побыть одному» часто прячется: «я не справляюсь, и мне стыдно это показать».

Согласно теории привязанности, взрослые отношения во многом воспроизводят те способы получать (или не получать) заботу, которые сформировались ещё в детстве. Кто-то

в детстве научился, что о своих потребностях нужно громко заявлять, иначе их не заметят. Кто-то — что безопаснее вообще ничего не просить и справляться самому. Когда эти две стратегии встречаются в браке, они запускают друг друга по кругу, как два зубчатых колеса.

Диалог из практики (имена изменены):

— *Ты опять весь вечер в телефоне. Тебе плевать, что я рядом.*

— *Я не в телефоне, я решаю рабочие вопросы. Почему сразу «плевать»?*

— *Потому что ты даже не поднимаешь глаза, когда я с тобой разговариваю.*

— *А ты постоянно ко мне придираешься, поэтому я не хочу отвечать.*

На поверхности — спор про телефон. На глубине — она пытается получить подтверждение: «я всё ещё важна», он пытается защититься от ощущения «я снова всё делаю не так».

Важно понимать: ни один из этих способов реагировать не является «поломкой» или личной виной. Ребёнок, которому в детстве нужно было громко заявлять о себе, чтобы его заметили среди других забот родителей, вырастает во взрослого, который в стрессе повышает голос и требует немедленного разговора — потому что где-то глубоко внутри живёт страх: если не сказать сейчас и громко, меня не услышат вообще. А ребёнок, которому в детстве было безопаснее не со-

здавать лишних проблем и справляться в одиночку, вырастает во взрослого, который в конфликте замолкает и уходит — потому что молчание когда-то было единственным способом не разозлить родителя ещё больше.

Проблема в том, что во взрослых отношениях эти две стратегии встречаются лицом к лицу — и каждая только усиливает другую. Чем громче требует один, тем сильнее закрывается второй. Чем сильнее закрывается второй, тем отчаяннее давит первый, потому что молчание партнёра ощущается как подтверждение худших страхов: «меня действительно не слышат», «я действительно не важен». Получается замкнутый круг, который оба партнёра запускают не специально, а автоматически — как выученную годами реакцию тела и психики на угрозу отвержения.

Второй похожий пример из практики:

— *Ты опять поехала к маме без меня, даже не спросив.*

— *А что спрашивать? Ты же всё равно скажешь «делай что хочешь».*

— *Потому что когда я говорю своё мнение, ты всё равно поступаешь по-своему.*

— *Значит, мне нужно спрашивать твоего разрешения на всё?*

Здесь тоже спор не про поездку к маме. Он — про ощущение, что его мнение не имеет значения в их браке. Она — про ощущение, что даже её самостоятельность воспринимается как нарушение правил. Оба правы в своих чувствах —

и оба не слышат, что стоит за словами другого.

Инсайт главы: пока вы спорите о содержании (посуда, телефон, деньги), вы не решите ничего — потому что настоящий конфликт находится на уровне непризнанных потребностей и старых способов защищаться.

Глава 3. Почему «просто поговорить» не помогает

Большинство пар, которые попадают на терапию, уже перепробовали всё, что советуют статьи в интернете: «садитесь и обсуждайте спокойно», «слушайте активно», «не переходите на личности». Проблема в том, что эти советы работают только тогда, когда нервная система обоих партнёров спокойна. А в реальном конфликте она почти никогда не спокойна.

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.