

18+

Владислав Лечев

МЫ. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ОТНОШЕНИЙ



Владислав Лечев

Мы. Инструкция по сборке отношений

<https://litres.ru/74274984>

ISBN 9785007068086

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что разговариваете с любимым человеком как соседи по коммуналке? Что любовь никуда не делась, но затерялась где-то между списком покупок и немытой посудой? Что ссоры стали громче, а объятия — реже? Значит, эта книга для вас. «Мы. Инструкция по сборке отношений» — это не скучный учебник, а дружеский разговор по душам. О том, как понимать друг друга, ссориться без жертв и строить ту самую близость, в которой тепло и безопасно.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Детали и комплектующие: из чего мы состоим	7
Глава 1.1. Что такое привязанность и откуда берутся наши страхи	7
Почему мы паникуем, когда он/она не звонит	7
Ваш внутренний «датчик безопасности»	13
Тест: узнайте свой стиль привязанности без сложных терминов	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мы. Инструкция по сборке отношений

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-6808-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет.

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы устали от одиночества вдвоем или бесконечных ссор из-за мелочей. Возможно, вы только вступаете в отношения и боитесь наделать ошибок. А может, вы уже десять лет в браке и хотите понять: «Это любовь или привычка? Мы родные люди или просто соседи?»

Давайте сразу договоримся: это не сборник волшебных таблеток и не нудный учебник по психологии. Это, скорее, инструкция по сборке. Только собираем мы не шкаф из ИКЕА, а нечто гораздо более сложное — пространство между двумя людьми.

Почему «сборка»? Потому что нас никто и никогда не учил этому по-настоящему. Как слушать, чтобы слышать? Как просить, чтобы не унижаться? Как злиться, чтобы не разрушать всё вокруг? Мы действуем по наитию, копируя родителей или героев фильмов, а потом удивляемся, почему «конструкция» шатается и грозит рухнуть от любого сквозняка.

В этой книге мы поговорим о двух главных деталях, без которых не держится ни один союз:

— **Привязанность.** Про то, почему нам так страшно, когда любимый человек отдаляется. Почему мы цепляемся,

требуем внимания или, наоборот, сбегает и прячется в «ракушку», когда становится слишком жарко.

— **Личные границы.** Про то, как не раствориться в партнере полностью, не стать «мы» с потерей «я». Как оставаться живым и целым, не превращая любовь в тюрьму или обслуживание.

Здесь не будет советов в духе «просто расслабьтесь» или «надо меньше пилить мужа». Будет честный разговор о том, как работает механизм близости. С примерами из жизни, узнаваемыми ситуациями и конкретными шагами.

Мы разберемся, как ссориться без жертв, как выдерживать неидеальность друг друга и как построить ту самую «Мы-систему», где тепло, надежно и есть воздух для каждого.

Готовы взять в руки инструменты? Тогда начнем сборку.

Часть 1. Детали и комплектующие: из чего мы состоим

Глава 1.1. Что такое привязанность и откуда берутся наши страхи

Почему мы паникуем, когда он/она не звонит

Знакомая картина: вы смотрите на телефон. Прошло 15 минут после того, как он обычно выходит на связь. Потом час. Потом три. Сообщение не прочитано, трубку не берут.

В голове за это время успевает прокрутиться фильм-катастрофа: «Он попал в аварию», «Она меня больше не любит», «Меня игнорируют», «Я сказала что-то не то», «У него там кто-то другой».

К финалу этого внутреннего сериала вы уже не просто волнуетесь — вы в ярости. И когда наконец раздается звонок с беззаботным «Привет, у меня просто телефон сел», хочется не обрадоваться, а убить.

Почему какие-то несчастные полчаса тишины способны

выбить нас из колеи и превратить взрослого разумного человека в комок тревоги? Давайте разбираться.

Дело не в звонке. Дело в смысле

Наш мозг устроен хитро. Для него молчание партнера — это не просто отсутствие звука. Это информация. Точнее, мы ее сами додумываем.

Когда мы ждем звонка или сообщения от любимого человека, мы ждем не факта связи. Мы ждем сигнала: **«Я есть. Я с тобой. Ты в безопасности»**.

Это как в детстве: ребенок играет в песочнице и каждые пару минут оборачивается на маму. Мама сидит на лавочке, кивает — всё, можно играть дальше. Если мама вдруг исчезла — игра закончилась. Ребенок бросит всё и начнет искать ее с плачем.

Мы выросли, но этот механизм никуда не делся. Просто теперь «обернуться на маму» — это бросить взгляд на экран телефона. Телефон стал нашим «детским одеялком» — символом связи.

Когда экран пуст, древний мозг включает сирену: **«Связь потеряна! Опасность!»** И нам всё равно, что «разумный» взрослый мозг шепчет: «Да отстань, он просто на совещании». Древний мозг орет громче.

Что именно нас пугает: три главных страха

Под паникой из-за пропущенного звонка всегда лежит

один из трех глубинных страхов. И они очень сильные.

1. Страх быть брошенным («Меня оставили»)

Это самый частый гость. Телефон молчит — и нам кажется, что нас вычеркнули из жизни. Не предупредили, не объяснили, просто исчезли.

В голове тут же включается пластинка из прошлого: возможно, когда-то нас уже бросали — ушел отец, предал первый партнер, отвернулись друзья. Новая тишина попадает прямо в старую рану. Мы боимся не звонка. Мы боимся снова пережить ту боль одиночества.

2. Страх быть неважным («Я на последнем месте»)

Здесь логика такая: «Если бы я был для него важен, он бы нашел секунду написать». Тишина воспринимается как оскорбление. Как будто вам сказали: «Твои чувства — ерунда. Твое волнение — твои проблемы. У меня есть дела поважнее».

Это бьет по самооценке. Мы чувствуем себя униженными. И на смену страху приходит злость: «Как он смеет так со мной поступать?!»

3. Страх неизвестности («А вдруг случилось страшное»)

Этот страх маскируется под заботу. Мы рисуем картинки ДТП, больниц и прочих ужасов. На самом деле, это тоже голос привязанности. Контроль над партнером дает нам иллюзию безопасности. «Я знаю, где ты, — значит, всё в порядке». Когда контроль обрывается, мы чувствуем ужас от

собственного бессилия. Мир становится непредсказуемым и страшным.

Почему просто «взять себя в руки» не работает

Нам часто говорят: «Не будь истеричкой», «Займись делом», «Хватит себя накручивать». Эти советы бесполезны, потому что борются с симптомом, а не с причиной.

Представьте, что у вас над ухом воеет пожарная сирена. А вам говорят: «Просто не обращай внимания, читай книжку». Не получится. Сирену надо отключить.

Наша тревога при молчании телефона — это такая же сирена. Это сигнал нашей системы привязанности: «Мне нужен контакт! Дайте контакт!» И пока мы этот контакт не получим или не научимся успокаивать сирену сами, тревога будет копиться и выплескиваться в самый неподходящий момент.

Что со всем этим делать: практика вместо скандала

Когда в следующий раз накроет волна паники, попробуйте простой алгоритм. Не ругать себя, а исследовать.

Шаг 1. Остановитесь и назовите страх словами.

Вместо того, чтобы сразу писать гневное «Ты где?!», спросите себя: «Что я сейчас чувствую на самом деле?» Не злость, а то, что под ней. Страх? Обиду? Одиночество?

Скажите себе: «Мне страшно, что меня бросили». Или: «Мне обидно, что я не важна». Честное название чувства

уже снижает его накал на 30 процентов.

Шаг 2. Отделите факты от фантазий.

Факт: «Он не ответил на мое сообщение в течение часа».

Фантазия: «Он меня разлюбил и сейчас смеется надо мной с другой».

Чувствуете разницу? Держитесь за факты. Вы не умеете читать мысли и видеть будущее.

Шаг 3. Сделайте «заземление».

Вернитесь в свое тело. В момент паники мы улетаем в голову. Почувствуйте ноги на полу, обопритесь спиной на стул, выдохните длиннее, чем вдохнули. Налейте себе чай. Включите любимую песню. Сделайте то, что вернет вам ощущение «я есть, со мной всё в порядке, я справлюсь», даже если партнер временно вне зоны доступа.

Шаг 4. Говорите о своей потребности, а не о претензии.

Когда человек наконец выйдет на связь, не вываливайте на него ушат гнева: «Ты меня довел! У тебя совести нет!»

Скажите честно и уязвимо: «Я так испугалась. Мне было очень тревожно. Пожалуйста, если ты пропадаешь надолго, напиши мне одно слово: „Занят“. Мне от этого гораздо спокойнее».

Так вы не обвиняете, а просите о помощи. И партнеру легче пойти вам навстречу.

Ваша паника при молчащем телефоне — это не дурной

характер и не «сумасшествие». Это сработала древняя и мощная система привязанности, кричащая: «Не теряй своих!» Вы имеете право на волнение. Но вы можете научиться справляться с этой сиреной, не разрушая отношения. В следующей главе разберемся, откуда именно взялся ваш личный стиль тревоги — и что с этим делать.

История про котенка и нитку

Представьте котенка, который сидит в коробке. Если мама-кошка рядом, он смело изучает мир. Если мама исчезла — он дрожит и не может даже есть. Мы, люди, устроены похоже.

Привязанность — это не про «слабость» или «зависимость». Это внутренняя нитка, которая связывает нас с теми, кого мы любим.

Когда любимый человек рядом и доступен — мы спокойны. Когда он пропадает (физически или эмоционально) — включается тревога. Это древний механизм выживания. Раньше, если ты терял свое племя, ты умирал. Сейчас мы не умираем, но мозг этого еще не понял. Он бьет тревогу: «Ка-раул! Связь под угрозой! Делай что-нибудь!»

И мы делаем. Одни начинают звонить по сто раз, плакать и требовать доказательств любви. Другие замирают и делают вид, что им всё равно. Третьи взрываются агрессией: «Ну и катись!»

Узнали себя или своего партнера? Давайте разберемся,

откуда ноги растут.

Ваш внутренний «датчик безопасности»

У каждого из нас есть как бы внутренний градусник, который измеряет: «Я в безопасности? Меня любят? Меня не бросят?» И этот градусник настроен не вчера. Его откалибровали в нашем детстве.

Как с нами обращались родители, когда нам было плохо — так мы потом и ведем себя в любви.

1. Надежный тип.

В детстве: когда ребенок плакал, мама подходила, утешала, была предсказуемой.

В отношениях: «Я тебя люблю, но, если ты занят — я спокойно займусь своими делами. Мы поссорились — я знаю, что мы помиримся, а не бросим друг друга».

Это люди, которым комфортно и в близости, и на расстоянии. Ровный огонь.

2. Тревожный тип.

В детстве: мама то была ласковой, то холодной. То обнимала, то отталкивала за какую-то провинность. Ребенок не знал, чего ждать, и цеплялся за маму изо всех сил.

В отношениях: «Где ты? Почему не написал? Ты точно меня любишь? А докажи!» Этим людям всё время мало подтверждений. Они как радар — постоянно сканируют партнера на предмет угрозы. Ловят холод в голосе, замечают, что

ответ пришел на минуту позже. Их главный страх: «Меня бросят». И они могут устраивать скандалы просто для того, чтобы получить хоть какую-то реакцию — даже негативную. Потому что равнодушие — самое страшное.

3. Избегающий тип.

В детстве: на эмоции ребенка реагировали плохо. «Не реви, ты же мужик», «Хватит нюни распускать». Или родители были в своей депрессии/работе, и им было не до слез малыша. Ребенок понял: чтобы выжить, чувства надо спрятать.

В отношениях: «Мне никто не нужен», «Я самодостаточен». Как только партнер пытается поговорить «про чувства» или становится слишком ласковым, избегающий человек захлопывает ракушку. Он отстраняется. Его главный страх: «Меня поглотят. Я потеряю себя и свободу». Он может быть заботливым, но держит дистанцию. В конфликтах он молчит и уходит, доводя тревожного партнера до бешенства.

Почему они притягиваются: эффект магнита

Это злая шутка природы. Тревожный и избегающий очень часто образуют пары.

Тревожному кажется: «Вот это настоящий мужчина/женщина! Такой уверенный, спокойный, ему не нужны все эти сопли». А избегающему нравится эмоциональность и яркость тревожного.

А потом начинается адский аттракцион:

Тревожный требует близости → Избегающий пугается и отдалается → Тревожный паникует и усиливает давление → Избегающий сбегает окончательно в гараж/компьютер/работу.

Они как два кусочка пазла, которые подходят друг к другу шрамами.

Что же делать с этими знаниями?

Первое и главное: **понять, что это не характер, а программа.** Это не «я истеричка» и не «я бесчувственный чурбан». Это способ выживания, который вы выучили в 3 года. И его можно корректировать.

— **Если вы «тревожный»** — учитесь просить прямо, а не закатывать истерики. Вместо «Ты меня не любишь, ты даже не обнял меня!» (это нападение), скажите: «Мне сейчас плохо и страшно, обними меня, пожалуйста». Это просьба, а не претензия.

— **Если вы «избегающий»** — учитесь замечать свой страх «поглощения» и оставаться рядом, даже когда страшно. Не убегать в нору сразу. Скажите партнеру: «Я не пропадаю, мне просто нужно полчаса тишины, и я вернусь к тебе теплым». Договоритесь о «стоп-словах».

— **Если ваш партнер другой** — не пытайтесь его переделать пинками. Просто знайте его язык. Для избегающего любовь — это уважение к его пространству. Для тревожного — слова и объятия. Говорите с ним на его языке, даже если

ваш другой.

Ваш тип привязанности — это не приговор. Это просто карта местности, на которой мы живем. Зная карту, легче обходить болота и не блуждать в темном лесу.

Тест: узнайте свой стиль привязанности без сложных терминов

Мы с вами уже поговорили о том, что такое привязанность и почему мы паникуем, когда телефон молчит. Теперь давайте разберемся лично с вами.

Какой у вас стиль? Как вы ведете себя в любви — цепляетесь, убегаете или сохраняете спокойствие?

Этот тест — не медицинский диагноз и не повод вешать на себя ярлык. Это просто зеркало, в которое можно честно посмотреть. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Есть только ваша правда о себе.

Как проходить

Перед вами три блока с утверждениями. Прочитайте каждый блок и честно ответьте: насколько это про вас? Не надо думать, «как правильно» или «как я хотел бы». Вспомните, как вы обычно реагируете в реальных отношениях — нынешних или прошлых.

Может оказаться, что вам отзывается что-то из разных блоков. Это нормально. Мы все немного смешанные. Но

один блок обычно заденет сильнее — это и есть ваш основной стиль.

Блок А

Поставьте мысленно галочку рядом с утверждениями, которые вам близки.

— Когда партнер не звонит или пропадает, у меня внутри всё сжимается. Я начинаю перебирать в голове, что я сделал (а) не так.

— Мне постоянно нужно знать, что меня любят. Слова, объятия, сообщения — их никогда не бывает слишком много.

— Если любимый человек отстраняется или холоден, я не могу думать ни о чем другом. Все дела валятся из рук.

— Я часто чувствую, что люблю сильнее, чем любят меня. Что я вкладываюсь больше.

— Во время ссоры мне важно немедленно всё выяснить. Не могу уснуть, пока не помиримся.

— Я боюсь быть брошенным (ой). Иногда проверяю партнера — специально провоцирую, чтобы увидеть его реакцию.

— Мне часто говорят: «Ты слишком драматизируешь», «Ты накручиваешь», «Хватит меня контролировать».

Если вы узнали себя в большинстве пунктов — ваш основной стиль: ТРЕВОЖНЫЙ.

Ваша тема — страх потерять связь. Вы как радиолокатор,

который всё время сканирует небо в поисках угрозы. Ваша потребность — быть в контакте, чувствовать тепло и подтверждение любви. И это нормальная человеческая потребность, просто у вас она звучит громче, чем у других.

Блок Б

Поставьте мысленно галочку рядом с утверждениями, которые вам близки.

— Когда отношения становятся слишком близкими, мне хочется немного отойти. Появляется желание побыть одному (ой).

— Я ценю свою свободу и независимость. Отношения не должны ограничивать мою жизнь.

— Мне сложно говорить о чувствах. Когда партнер просит «расскажи, что у тебя на душе», я теряюсь или меня это раздражает.

— Меня часто называют холодным (ой) или слишком рациональным (ой). А я просто не люблю сопли и драмы.

— Если партнер плачет или сильно расстроен, я не знаю, что делать. Мне проще отойти и дать ему успокоиться самому.

— Я предпочитаю переваривать проблемы внутри себя. Выяснения отношений меня выматывают.

— Во время ссоры мне нужно время, чтобы остыть и подумать. Я могу замолчать и уйти в другую комнату.

— Мне часто говорят: «Ты бесчувственный», «До тебя не

достучаться», «Тебе никто не нужен».

Если вы узнали себя в большинстве пунктов — ваш основной стиль: ИЗБЕГАЮЩИЙ.

Ваша тема — страх потерять себя, раствориться. Близость для вас связана с опасностью быть поглощенным. Вы не бесчувственный, просто вы привыкли защищать свою душу дистанцией. Ваша потребность — в безопасности и автономии, и это тоже абсолютно нормально.

Блок В

Поставьте мысленно галочку рядом с утверждениями, которые вам близки.

— Если партнер не звонит, я, конечно, замечаю это, но не паникую. Мало ли какие у него дела.

— Мне комфортно и в близости, и на расстоянии. Я могу скучать, но это приятное чувство, а не пытка.

— Я умею просить о помощи и говорить о своих чувствах, и мне не стыдно за это.

— Я спокойно отношусь к тому, что у партнера есть свои друзья, хобби и время без меня. И у меня тоже.

— Во время ссоры я стараюсь слушать и слышать. Я могу признать свою неправоту, и мне не кажется, что это униЗИтельно.

— Я в целом доверяю людям. Не жду предательства на каждом шагу.

— Если отношения заканчиваются, мне больно, но я знаю,

что справлюсь. Я не рассыплюсь на куски.

— Мне редко кажется, что меня недолюбили или что партнер хочет меня «поработить». Обычно у нас получается договариваться.

Если вы узнали себя в большинстве пунктов — ваш основной стиль: НАДЕЖНЫЙ.

Ваша тема — баланс. Вы умеете быть и вместе, и по отдельности. Это не значит, что у вас нет проблем или вы идеальны. Но ваша базовая настройка — «мир в целом безопасен, люди в целом хорошие, я достоин любви». Это то, к чему мы все можем стремиться.

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.