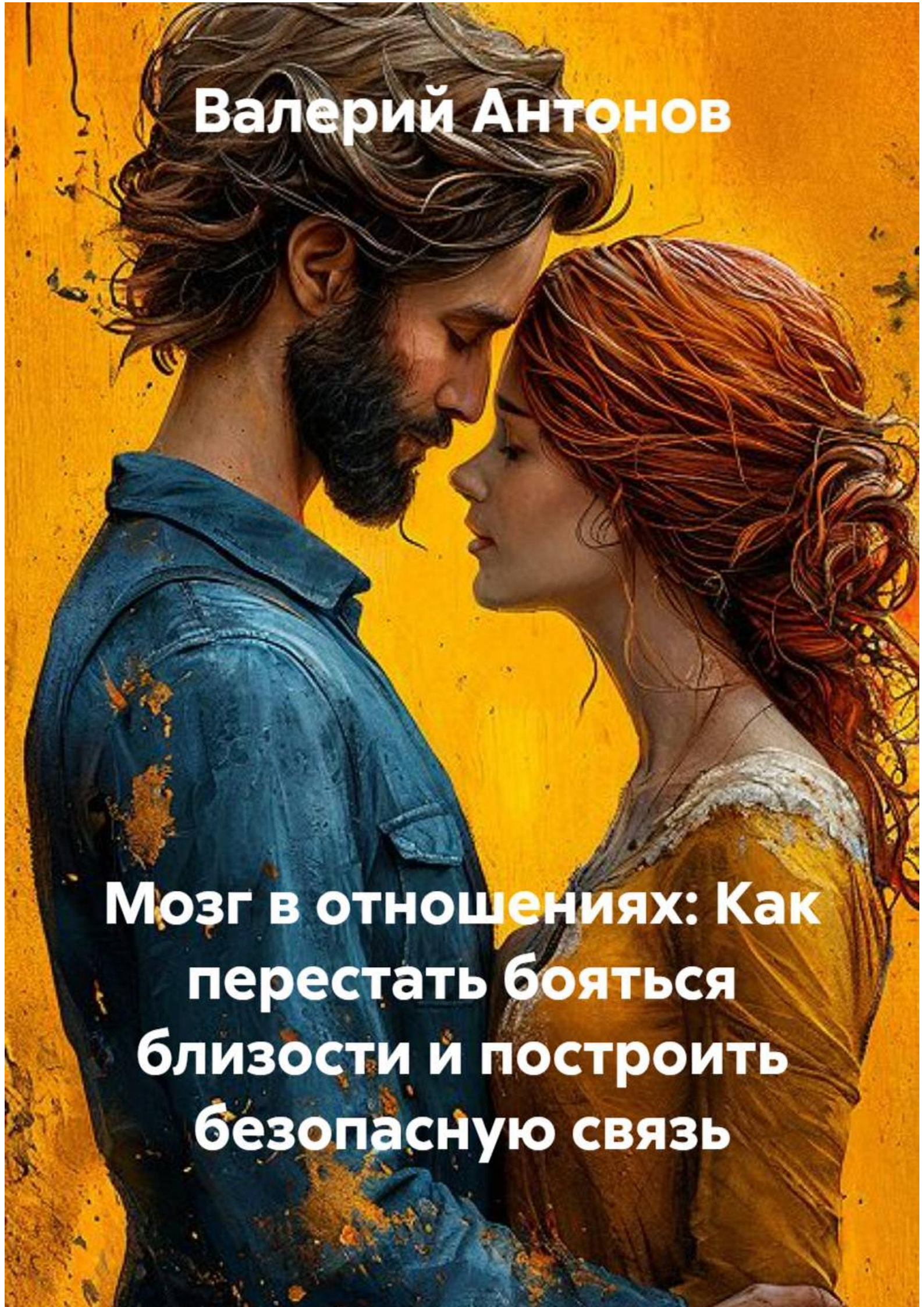


An oil painting of a man and a woman in profile, facing each other in a romantic pose. The man, on the left, has dark, wavy hair and a full beard, wearing a blue denim shirt. The woman, on the right, has long, wavy red hair and is wearing a yellow top. They are positioned against a warm, textured yellow background. The painting style is visible with brushstrokes and some splatters of paint on the man's shirt.

Валерий Антонов

**Мозг в отношениях: Как
перестать бояться
близости и построить
безопасную связь**

Валерий Антонов

**Мозг в отношениях: Как
перестать бояться близости и
построить безопасную связь**

«Автор»

2026

Антонов В.

Мозг в отношениях: Как перестать бояться близости и построить безопасную связь / В. Антонов — «Автор», 2026

Вы устали выбирать не тех людей? Боитесь близости или, наоборот, растворяетесь в партнёре, теряя себя? Вам кажется, что любовь — это поле битвы, а не безопасная гавань? Эта книга — продолжение бестселлера «Мозг, которого не обняли». Если первая книга научила вас понимать себя, то вторая отвечает на главный вопрос: как построить здоровые отношения, не предавая себя? Вы узнаете, как детский сценарий привязанности определяет ваш выбор партнёра, почему вас тянет к холодным и недоступным, как остановить разрушительные ссоры и восстановить доверие. Вы научитесь просить о поддержке, строить границы, не бояться уязвимости и исцелять старые раны через родительство. Любовь — это не волшебство. Это навык. И ему можно научиться. Начните строить настоящую близость — ту, где два человека остаются собой, но создают пространство, в котором обоим безопасно.

© Антонов В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему любовь — это навык, а не волшебство	5
Глава 1. Три сценария привязанности: Кто вы в отношениях?	7
Радар безопасности.	7
Четыре типа привязанности	8
Шок-контент: большинство из нас — ненадёжные	9
Тест: Кто вы в отношениях?	10
Упражнение: Моя карта привязанности	12
Три истины, которые нужно запомнить из этой главы	13
Глава 2. Тревожно-избегающий треугольник: Почему вас тянет к холодным	14
Знакомый сценарий	14
Дофаминовая ловушка	15
Тревожно-избегающий треугольник	16
Нейробиология «химической ловушки»	17
Как распознать «свою» ловушку	18
Инструмент: Как проверить партнёра «на доступность»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Валерий Антонов

Мозг в отношениях: Как перестать бояться близости и построить безопасную связь

Введение. Почему любовь — это навык, а не волшебство

Вы когда-нибудь задавали себе эти вопросы?

«Почему я снова выбрал не того?» «Почему в начале отношений всё было прекрасно, а потом — ад?» «Почему меня бросают, даже когда я стараюсь изо всех сил?» «Почему я боюсь близости, хотя страстно её хочу?»

Вы искали ответы. Вы читали книги, смотрели вебинары, ходили к психологам. Вам говорили: *«Ты просто ещё не встретил своего человека», «Все мужики козлы», «Женщины слишком требовательные», «Просто полюби себя, и тебя полюбят».*

Но легче не становилось. Потому что проблема не в том, что вы не встретили «того самого». И не в том, что «все люди такие». Проблема в том, что **вас никто не научил строить отношения.**

Нас учат математике, истории, физике. Нас учат правильно писать и считать. Но никто не учит нас самому сложному и важному навыку в жизни — **навыку близости.**

Мы вступаем во взрослую жизнь с багажом, который собрали в детстве. Мы не выбирали этот багаж. Нам его дали. И теперь мы тащим его в каждые новые отношения: старые обиды, страх быть брошенными, неумение просить о помощи, привычку молчать, когда больно, или кричать, когда можно просто сказать.

Я хочу открыть вам одну важную вещь:

Отношения — это не лотерея. Это не «повезло — не повезло». Это сложный танец. И чтобы танцевать, нужно знать свои ноги. Нужно знать, как работает ваша нервная система, когда вы слышите грубый тон. Нужно знать, почему вы замираете, когда партнёр повышает голос. Нужно знать, почему вы не можете сказать «нет», когда вам это нужно.

Это знание — не магия. Это нейробиология.

В первой книге, «Мозг, которого не обняли», мы разобрали фундамент. Мы поняли, как детство строит архитектуру мозга, почему вы реагируете так, а не иначе, как успокоить амигдалу и переписать старые нейронные дороги. Мы починили фундамент дома — ваш мозг. Мы сделали его безопасным местом для вас самих.

Но дом — это ещё не всё. В доме есть двери, окна, коридоры. И в этом доме может жить кто-то ещё. Отношения — это искусство жить в одном пространстве, не теряя себя и не разрушая другого.

Эта книга — про это пространство.

Она про то, как перестать искать «вторую половинку» (потому что вы уже целый) и начать создавать связь. Про то, как не превращать любовь в поле битвы. Про то, как оставаться рядом, даже когда страшно и больно. Про то, как исцелять друг друга, а не ранить.

Мы пройдем три этапа.

Часть I. Археология любви.

Мы заглянем в прошлое и увидим, какой сценарий отношений записан в вашем мозге. Вы узнаете свой тип привязанности — тот самый, который определяет, кого вы выбираете, как вы ссоритесь и как вы прощаете. Мы разберём, почему вас тянет к холодным и недоступным людям, и как дофаминовая ловушка превращает любовь в наркотик. Мы поймём, почему

вы видите в партнёре своих родителей — и как отделить реального человека от призрака прошлого.

Часть II. Конфликт как точка роста.

Мы научимся не бояться ссор. Потому что конфликт — это не конец отношений. Это их экзамен. Мы разберём, почему в ссоре ваша амигдала захватывает управление, и вы перестаете узнавать себя. Почему одни критикуют, другие защищаются, а третьи превращаются в каменную стену. И главное — как остановить разрушительный танец и начать договариваться.

Часть III. Безопасная гавань.

Мы поднимемся на уровень выше. Мы научимся быть эмоционально доступными — говорить о том, что болит, просить о помощи и принимать её. Мы построим здоровые границы — не стены, но и не полное слияние. Мы поговорим о родительстве и о том, как не передать свои травмы детям. И мы создадим тот самый «безопасный круг», в котором оба могут быть собой.

Эта книга не для пассивного чтения. Она требует работы, честности и смелости. Смелости посмотреть на себя в отношениях — не через розовые очки, а с открытыми глазами. Увидеть свои привычные паттерны, признать их, а потом переписать.

Если вы будете просто читать — вы получите знания. Если вы будете выполнять упражнения и практики — вы получите изменения.

Я не обещаю вам лёгкой любви. Но я обещаю вам **настоящую**. Ту, в которой вы сможете быть собой. Ту, которая исцеляет, а не ранит. Ту, которая становится домом.

Пришло время перестать ждать волшебства и начать строить.

Добро пожаловать в отношения. Настоящие.

Глава 1. Три сценария привязанности: Кто вы в отношениях?

Радар безопасности.

Представьте, что у вас внутри есть радар. Он включается в момент, когда вы вступаете в близкий контакт с другим человеком. Его задача — сканировать пространство и отвечать на один-единственный вопрос:

«Мне здесь безопасно или нет?»

Когда вы были младенцем, этот радар работал на полную мощность. Вы не могли сказать словами: «Мне страшно», «Я голоден», «Мне нужно тепло». Вы кричали. И ждали, что кто-то придёт.

Если кто-то приходил — регулярно, предсказуемо, с теплом, — ваш радар успокаивался. Он запоминал: «Мир безопасен. Люди приходят, когда я зову. Я могу доверять».

Если кто-то не приходил — или приходил, но с холодом, раздражением, криком, — радар сбивался с настройки. Он начинал искать угрозу везде. Или, наоборот, переставал искать вовсе, потому что надеяться было бесполезно.

Этот радар — ваша система привязанности. Она формируется в первые годы жизни и остаётся с вами навсегда. Она определяет, как вы любите, как вы ссоритесь, как вы прощаете и как вы боитесь.

Психолог Джон Боулби, который открыл теорию привязанности, говорил: потребность в близости так же фундаментальна, как потребность в еде и воде. Ребёнок не просто «любит» маму — он привязан к ней, потому что от неё зависит его выживание.

И сегодня мы поговорим о том, каким получился ваш радар. Без осуждения, без ярлыков. Просто — честно и с научной точки зрения.

Четыре типа привязанности

Исследования выделяют четыре основных типа привязанности. Они формируются в детстве, но проявляются во взрослых отношениях.

Надёжный тип.

В детстве: Ребёнок знал: мама придёт, если он заплачет. Она возьмёт на руки, утешит, накормит. Мир был предсказуемым и тёплым.

Во взрослых отношениях: Такой человек умеет доверять. Он не боится близости, но и не растворяется в партнёре. Он может сказать: «Мне плохо, обними меня», — и не чувствовать себя слабым. Он спокойно переносит разлуку и не паникует, если партнёр занят.

Метафора: Это человек, у которого есть внутренний якорь. Он может плавать в открытом море, потому что знает: буря пройдёт, и он не утонет.

Тревожный тип.

В детстве: Любовь была непредсказуемой. Сегодня мама обнимала, завтра — игнорировала. Ребёнок не знал, чего ждать. Он научился быть гипербдительным — сканировать лицо матери, чтобы понять её настроение.

Во взрослых отношениях: Такой человек боится, что его бросят. Он постоянно ищет подтверждения любви: «Ты меня любишь? Ты точно меня любишь?». Он может писать 50 сообщений в час, если партнёр не отвечает. Он ревнует, контролирует, требует внимания. И одновременно — он очень чуткий, заботливый и щедрый.

Метафора: Это человек, который постоянно проверяет, на месте ли якорь. Он боится, что корабль уплывёт, поэтому хватается за борт изо всех сил. Но от его хватки якорь может сдвинуться.

Избегающий тип.

В детстве: Ребёнок понял: надеяться не на что. Мама не придёт — или придёт, но холодная. Лучше не плакать. Лучше не просить. Лучше быть самостоятельным, чтобы не разочаровываться.

Во взрослых отношениях: Такой человек боится близости. Он ценит свободу и независимость больше всего. Когда партнёр становится слишком близко — он отстраняется. Он говорит: «Я не нуждаюсь в отношениях», «Мне комфортно одному». Но внутри — глубокий голод по любви, который он сам себе не признаёт.

Метафора: Это человек, который говорит: «Мне не нужен якорь». Но на самом деле он просто боится, что якорь не выдержит его веса. Он предпочитает дрейфовать в одиночестве, чем рискнуть привязаться и снова потерять.

Дезорганизованный тип.

В детстве: Ребёнок находился в ситуации, где единственный источник безопасности (родитель) был одновременно источником страха. Алкоголизм, жестокость, нестабильность. Ребёнок не знал: мама сейчас спасёт или ударит?

Во взрослых отношениях: Такой человек мечется между «хочу близости» и «боюсь близости». Он может одновременно бояться, что его бросят, и бояться, что его «съедят». Отношения часто хаотичны: то идеализация партнёра, то обесценивание.

Метафора: Это человек, который хочет причалить, но боится, что причал окажется миной. Он подплывает, отплывает, снова подплывает — и никогда не чувствует себя в безопасности.

Шок-контент: большинство из нас — ненадёжные

Вот статистика, которую я хочу, чтобы вы запомнили.

В здоровой, поддерживающей среде рождается **около 50–60% людей с надёжным типом привязанности**. В обычной, среднестатистической выборке — примерно столько же. Но если человек обращается к психологу или читает книги по саморазвитию, вероятность того, что у него ненадёжный тип привязанности, **вырастает до 80–90%**.

То есть, если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы принадлежите к большинству — к тем, чей радар сбился с настроек. И вы пришли сюда, чтобы его починить.

Это не приговор. Это диагноз. А диагноз — это первый шаг к исцелению.

Тест: Кто вы в отношениях?

Теперь — самая важная часть этой главы. Я предлагаю вам пройти короткий тест, чтобы понять, какой тип привязанности доминирует в вашей жизни.

Инструкция:

Для каждого утверждения выберите ответ:

- 1 — «Совсем не про меня»
- 2 — «Иногда так бывает»
- 3 — «Часто так бывает»
- 4 — «Это точно про меня, всегда»

Отвечайте честно. Это не экзамен, и никто не увидит ваши ответы.

Часть 1. Тревожность.

1. Я часто боюсь, что партнёр перестанет меня любить.
2. Мне нужно постоянное подтверждение, что я нужен/нужна.
3. Я ревную даже без серьёзного повода.
4. Если партнёр не отвечает на сообщения, я начинаю паниковать.
5. Я чувствую себя неполноценным/неполноценной без отношений.

Сложите баллы. Результат:

- 5–8 баллов: Низкая тревожность.
- 9–12 баллов: Умеренная тревожность.
- 13–16 баллов: Высокая тревожность.
- 17–20 баллов: Очень высокая тревожность.

Часть 2. Избегание.

1. Мне комфортнее быть одному/одной, чем в паре.
2. Когда партнёр хочет говорить о чувствах, я хочу сбежать.
3. Я ценю свою свободу выше всего.
4. Я не люблю, когда партнёр слишком много от меня хочет.
5. Эмоциональная близость меня пугает.

Сложите баллы. Результат:

- 5–8 баллов: Низкое избегание.
- 9–12 баллов: Умеренное избегание.
- 13–16 баллов: Высокое избегание.
- 17–20 баллов: Очень высокое избегание.

Ваш тип привязанности.

· Теперь нанесите свои результаты на схему. Найдите пересечение вашего уровня тревожности и уровня избегания:

- Если у вас **НИЗКАЯ** тревожность и **НИЗКОЕ** избегание Ваш тип: **Надёжный**
- Если у вас **НИЗКАЯ** тревожность и **ВЫСОКОЕ** избегание Ваш тип: **Избегающий**
- Если у вас **ВЫСОКАЯ** тревожность и **НИЗКОЕ** избегание Ваш тип: **Тревожный**
- Если у вас **ВЫСОКАЯ** тревожность и **ВЫСОКОЕ** избегание Ваш тип: **Дезорганизованный**

Что делать с результатом?

Если вы получили Надёжный тип — поздравляю. У вас есть прочный фундамент. Но даже надёжным людям полезно знать, как работают другие типы, чтобы лучше понимать партнёра.

Если вы получили Тревожный тип — вы чувствуете много боли, потому что любовь для вас — это постоянный источник тревоги. Но вы также — самый чуткий и отзывчивый

партнёр. Ваша задача — научиться успокаивать себя, а не искать подтверждения только снаружи.

Если вы получили Избегающий тип — вы носите маску независимости, чтобы не чувствовать боль. Но внутри вы так же голодны по близости, как и все. Ваша задача — позволить себе быть уязвимым и поверить, что мир может быть безопасным.

Если вы получили Дезорганизованный тип — у вас был самый сложный старт. Ваша нервная система метается между страхом быть брошенным и страхом быть поглощённым. Но вы можете научиться стабильности. Это потребует времени и терпения к себе.

Упражнение: Моя карта привязанности

Запишите в блокнот (или в телефон):

1. **Мой тип привязанности** (по результатам теста): _____

2. **Вспомните три ситуации из последних отношений**, где ваша реакция была особенно сильной:

о Ситуация 1: _____

о Ситуация 2: _____

о Ситуация 3: _____

3. **Что именно я боялся(лась) потерять** в каждой из этих ситуаций?

о В ситуации 1: _____

о В ситуации 2: _____

о В ситуации 3: _____

4. **Насколько это было связано с реальной угрозой, а насколько — с моей старой историей?**

Не пытайтесь сразу «исправиться». Просто заметьте. Ваш радар уже начал перекалибровку.

Три истины, которые нужно запомнить из этой главы

1. Ваш тип привязанности — не ваша вина. Это адаптация к среде, в которой вы выросли. Ваша нервная система просто делала то, что должна была, — помогала вам выжить.

2. Тип привязанности можно изменить. Это не пожизненный приговор. С помощью осознанности, практик и безопасных отношений вы можете перестроить свой радар. (Да, это долго. Но это реально).

3. Разные типы могут быть вместе. И это часто бывает сложно. Но если оба готовы работать над собой, то даже тревожно-избегающая пара может стать надёжной.

Мостик к Главе 2.

Вы узнали свой тип привязанности. Но остаётся вопрос: почему же вас так тянет к тем, кто не может дать вам то, что вам нужно? Почему любовь часто выглядит как игра в кошки-мышки, где один хочет близости, а другой убегает?

Ответ в дофамине — том самом гормоне предвкушения, о котором мы говорили в Книге 1. Когда любовь даётся дозированно — она становится наркотиком.

Об этом — **Глава 2. Тревожно-избегающий треугольник: Почему вас тянет к холодным.**

Глава 2. Тревожно-избегающий треугольник: Почему вас тянет к холодным

Знакомый сценарий

Познакомьтесь с Анной.

Анне 32 года. Она успешный архитектор, умная, красивая, с хорошим чувством юмора. У неё есть всё, чтобы быть счастливой. Кроме одного.

Она снова влюблена. В человека, который недоступен.

Он — коллега по работе. Он периодически пропадает на пару дней, не отвечая на сообщения, а потом появляется с цветами и извинениями. Вначале он был внимателен, писал каждый день, звал на свидания. Но как только Анна начала отвечать взаимностью, он отдалился.

Анна думает о нём 24/7. Она перечитывает их переписку, анализирует каждое его слово, ждёт его сообщений. Когда он рядом — она счастлива. Когда он молчит — она чувствует, что умирает.

Её подруги говорят: «Брось его, он тебя не достоин». Её мама говорит: «Ты всегда выбираешь не тех». А Анна говорит: «Я не могу без него».

Знакомая история?

Если да — вы не одиноки. Это самый распространённый сценарий в мире отношений. И у него есть чёткое нейробиологическое объяснение.

Дофаминовая ловушка

Вспомните Главу 4 из первой книги. Мы говорили о **дофамине** — гормоне предвкушения награды. Он выделяется не когда мы получаем удовольствие, а когда мы **ждём** удовольствие.

Теперь представьте: вы играете в игровой автомат. Если он выигрывает каждый раз — вам становится скучно. Если он не выигрывает никогда — вы перестаёте играть. Но если он выигрывает **иногда** — случайно, непредсказуемо, — вы не можете остановиться.

Это называется **непредсказуемое (прерывистое) подкрепление**. И это самый мощный способ создать зависимость.

Именно так работает любовь с эмоционально недоступным человеком.

Когда Анна получает сообщение после двух дней молчания — её мозг выбрасывает огромную дозу дофамина. «Награда пришла! Нас заметили! Мы спасены!». Этот всплеск в разы сильнее, чем если бы он писал ей каждый день.

Анна не просто влюблена. Она **подсела на дофаминовую иглу**. Её мозг требует новой дозы, и она готова терпеть холодность, унижение, боль — лишь бы снова получить тот самый всплеск.

И вот главная правда, которую нужно принять: Анна выбрала не мужчину. Она выбрала **знакомую биохимию**. Тот самый паттерн «рваной привязанности», который сформировался в её детстве, когда мать была то доступной, то холодной.

Тревожно-избегающий треугольник

Теперь давайте посмотрим на второго участника этого танца. Человека, который недоступен.

У него, скорее всего, **избегающий тип привязанности** (из Главы 1). Он боится близости. Когда партнёр становится слишком требовательным, слишком близким, слишком «нуждающимся» — он чувствует, что его свободу ограничивают. Он отстраняется.

Но он не хочет терять партнёра полностью. Поэтому он даёт «дозу» — сообщение, внимание, встречу. Ровно столько, чтобы партнёр не ушёл.

И получается замкнутый круг:

1. **Тревожный** (Анна) хочет близости. Она тянется, пишет, требует.
2. **Избегающий** чувствует давление. Он отстраняется, исчезает, становится холодным.
3. **Тревожный** чувствует панику. Она начинает ещё сильнее тянуться, писать, умолять.
4. **Избегающий** чувствует ещё большее давление. Он отстраняется ещё дальше.
5. **Тревожный** в отчаянии. Она готова сделать что угодно, лишь бы вернуть его.
6. **Избегающий** чувствует, что она «остыла», и даёт немного внимания — чтобы она не ушла окончательно.
7. Цикл повторяется.

Этот танец может длиться годами. Он разрушает самооценку тревожного партнёра и укрепляет убеждение избегающего, что «близость — это опасность».

Нейробиология «химической ловушки»

Почему этот круг так трудно разорвать? Потому что у него три мощных нейробиологических компонента.

1. Дофаминовая зависимость. Нестабильное внимание даёт мощные всплески дофамина. Мозг привыкает к этим качелям. Стабильная, ровная любовь кажется «скучной» и «пресной». Там нет этих эмоциональных американских горок.

2. Кортизоловый коктейль. Когда избегающий партнёр отстраняется, тревожный переживает стресс. Выбрасывается кортизол. Тревожному кажется, что он «умирает». И когда партнёр возвращается, облегчение ощущается как «любовь». Но это облегчение от того, что уровень кортизола наконец упал.

3. Окситоциновый голод. Тревожный партнёр не получил в детстве надёжной привязанности. Его окситоциновая система не насытилась. Он ищет окситоцин — тепло, объятия, безопасность. Но находит только мимолётные моменты близости, которых всегда слишком мало.

Как распознать «свою» ловушку

Анна пришла ко мне с вопросом: «Я понимаю, что он не даст мне того, что мне нужно. Почему я не могу уйти?».

Я спросил её: «Что ты чувствуешь, когда думаешь о том, чтобы уйти?»

Она сказала: «Пустоту. Как будто я умираю. Внутри — чёрная дыра. Я не знаю, что будет, если я останусь одна».

Это и есть ловушка. Её мозг воспринимает разрыв как смертельную угрозу. Потому что в детстве одиночество действительно было угрозой.

Но вот что мы сделали: мы начали отделять её взрослую жизнь от детского опыта.

Я спросил: — Ты действительно умрёшь, если расстанешься с ним? — Нет. Я выживу. Я выживала и раньше. — Что будет через месяц, если ты уйдёшь? — Я буду грустить. Но, наверное, я привыкну.

Когда Анна перестала путать «страх умереть» и «страх быть одной», она начала видеть реальность. Она поняла, что её ловушка — это не любовь, а привычка к знакомой боли.

Инструмент: Как проверить партнёра «на доступность»

Не ждите, пока вы влюбитесь, чтобы узнать, способен ли человек на близость. Проверьте его в первые встречи.

Вот список вопросов и признаков, которые помогут вам увидеть красные флаги:

Вопросы, которые можно задать на свидании:

1. «Как ты обычно переживаешь конфликты в отношениях?»
2. «Что для тебя значит близость?»
3. «Было ли у тебя в жизни чувство, что тебя понимают?»

Признаки избегающего поведения:

- Он редко инициатор встреч (всё время ты зовёшь).
- Он говорит о бывших с пренебрежением или не говорит вообще.
- Он избегает разговоров о чувствах («Давай без этих сложностей»).

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.