

Александр Попов

**Как не убить друг
друга в попытках быть
счастливым. И другие
уроки мудрой любви.**

Александр Попов

**Как не убить друг друга в
попытках быть счастливым.
И другие уроки мудрой любви.**

<https://litres.ru/74413918>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы привыкли думать, что любовь — это магия, которую мы находим. Что она либо есть, либо её нет. Что если она «настоящая» — всё будет легко. Но с годами приходит другая правда: любовь — это архитектура. Её строят. Каждый день. В тишине и в ссорах, в деньгах и в постели, на людях и наедине с собой.

Эта книга — о том, как строить любовь осознанно. Она проводит читателя через шесть этажей близости: от иллюзий к реальности, от слияния к границам, от обвинений к языку, от слов к телу, от быта к уважению, от обид к прощению.

6 этажей — от фундамента до крыши. Каждый этаж — глава, которая раскрывает один ключевой аспект отношений.

Психологические механизмы — честно, без воды.

Живые истории — узнаваемые ситуации из жизни.

Практические упражнения — пошаговые протоколы и техники, которые можно применять здесь и сейчас.

Чек-лист для проверки отношений.

Быстрые протоколы — шпаргалка для экстренных ситуаций.

Читайте, проверяйте, стройте. Или перестраивайте. Пока есть время.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ИЛЛЮЗИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ	8
Глава 2. Я И МОИ ТЕНИ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Как не убить друг друга в попытках быть счастливым. И другие уроки мудрой любви.

ВВЕДЕНИЕ

Почему эта книга не про «как стать счастливым»

Я не буду обещать тебе счастье.

В книжных магазинах полно лощёных обложек, которые сулят вечную страсть, идеального партнёра и решение всех проблем за двадцать минут чтения. Это неправда. Они продают иллюзию. А иллюзии — это самый быстрый способ разочароваться.

Эта книга — про другое.

Она про то, как **не убить друг друга** в попытках быть счастливыми. Про то, как не превратить любовь в поле битвы, где каждый защищает свою правоту, как последнюю крепость. Про то, как оставаться живым рядом с живым человеком, даже когда внутри пусто, даже когда хочется бежать,

даже когда кажется, что вы говорите на разных языках.

Я — человек, который прошёл через это. Через ссоры, которые длились сутки. Через молчание, которое длилось недели. Через ощущение, что мы стали чужими под одной крышей. И через возвращение. Через странное, трудное, но освобождающее решение: *«Я остаюсь. И я хочу понять, как нам быть иначе»*.

Эта книга родилась не в кабинете учёного, а в живом опыте: за столом переговоров с парами, на кухне, в ссорах и примирениях. Он проверен на себе. И только поэтому я имею наглость предлагать его тебе.

Вот главное, что я понял за эти годы.

Мы привыкли думать, что любовь — это магия, которую мы *находим*. Как будто она лежит где-то в траве, и нужно просто нагнуться и поднять. А если не нашли — значит, не судьба.

Но с годами приходит другая правда. Более горькая. И более освобождающая.

Любовь — это архитектура.

Её не ищут. Её строят. Каждый день. В тишине и в ссорах, в деньгах и в постели, на людях и наедине с собственной совестью. Её строят из того, что есть: из усталости, из раздражения, из нежности, из страха, из привычки, из решения остаться, когда хочется уйти.

В этой архитектуре есть этажи. Шесть. Каждый из них — проверка на прочность. Если хотя бы один этаж просел — всё здание скрипит. И рано или поздно его заваливает снегом быта, недоговорённостей и усталости.

Добро пожаловать в ревизию собственной души и своих отношений.

Эта книга — не набор рецептов. Это карта. И компас. И лопата, чтобы копать глубоко. Она не даст тебе готовые ответы — она даст вопросы. Настоящие. Те, которые неудобно задавать себе, потому что на них нет красивого ответа.

Если ты готов к этому — идём.

Прежде чем строить «Мы», разберитесь со своим «Я»

Глава 1. ИЛЛЮЗИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

О том, как мы влюбляемся в призраков и ненавидим живых людей

1.1. Человек, которого ты не видел

Вспомни, как это начиналось.

Ты сидишь напротив него. Он улыбается, поправляет волосы, рассказывает что-то смешное. У него тёплые глаза, лёгкая хрипотца в голосе, чуть заметная щетина или родинка над губой. Ты ловишь каждое его слово. Ты влюблена. Или влюблён.

Кажется, что ты видишь его целиком. Что ты уже знаешь о нём всё. Что он — именно тот.

Но вот вопрос: кого ты на самом деле видишь?

Психологи называют это *проекцией*. Мы не видим человека. Мы видим нашу фантазию о нём. Мы берём его черты — те, что нам нравятся, — и дорисовываем остальное. Мы вкладываем в него свои мечты, свои надежды, свои ожидания. Мы надеваем на него маску «моего человека».

А потом, через год, два, три, — мы просыпаемся рядом с кем-то чужим.

Он уже не так улыбается. Он не поправляет волосы. У него хрипит голос по утрам, он злится, он устаёт, он забывает о важных датах. И мы обижаемся. Мы думаем: «*Он изменился*». Или: «*Он обманул меня*».

Но он не менялся. И не обманывал.

Просто маска упала. И вместо выдуманного героя мы увидели настоящего человека.

Я помню свой самый болезненный урок.

Я сидел на кухне, смотрел на женщину, которую любил, и думал: «*Кто ты? Я тебя не узнаю*». В ней не было ничего от той «богини», в которую я влюбился. Она была уставшей, раздражённой, требовательной. Она говорила резко, не так, как раньше. И я злился. Я чувствовал себя обманутым.

Прошло много времени, прежде чем я понял: она всегда была такой. Просто я не хотел этого видеть. Я видел то, что хотел видеть. Я влюбился не в неё. Я влюбился в своё отражение в её глазах. А когда она перестала отражать меня идеальным — я обвинил её в измене. Хотя измена была моя: я изменил реальности ради красивой сказки.

1.2. Как мы дорисовываем партнёра

Давай честно.

У тебя есть список в голове. Ты можешь не говорить о нём

вслух, но он есть. В этом списке — «нормальный партнёр». Он должен быть чутким, но не навязчивым. Умным, но не занудным. Страстным, но не слишком. Трудолюбивым, но с чувством юмора. Зарабатывать достаточно, но не пропадать на работе.

Когда ты встречаешь нового человека, ты мгновенно прикладываешь его к этому списку. Он совпадает на 70% — и ты думаешь: «Это оно». А оставшиеся 30% ты *доопределяешь* за него. Ты не замечаешь, что он не любит твоих друзей. Что он разбрасывает носки. Что он слишком громко дышит во сне. Ты думаешь: «Пустяки, переживём».

Но в том-то и дело, что *это и есть он*. Не «70% + 30% моих фантазий». А весь он, целиком, со всеми несовпадениями и странностями.

И любовь начинается только в тот момент, когда ты перестаёшь дорисовывать.

Когда ты смотришь на него и говоришь: «*Я вижу тебя. Со всем, что есть. И я выбираю быть рядом не потому, что ты подходишь под мой список, а потому что ты — это ты*».

Проверь себя.

Задай этот вопрос честно, не отводя глаз:

«Я действительно люблю реального человека, который живёт со мной, или я люблю свою фантазию о том, каким он мог бы стать, если бы исправился?»

Если внутри ёкнуло — это хороший знак. Ёкнуло не от страха, а от узнавания. Ты просто заглянул в ту комнату, куда обычно не заглядываешь.

1.3. «Список» и «Корзина»

Теперь — техника. Простая. Жёсткая. Работающая.

Возьми лист бумаги. Или открой заметку в телефоне. Раздели страницу на две колонки.

Слева — «Список ожиданий».

Напиши всё, что ты ждёшь от партнёра. Всё, что, по-твоему, «должен делать» или «должна чувствовать» настоящая любовь.

«Он должен понимать меня с полуслова».

«Она должна всегда поддерживать меня».

«Он не должен повышать голос».

«Она не должна критиковать меня при людях».

Пиши честно. Не цензурь.

Справа — «Корзина реальности».

Напротив каждого пункта напиши факт. Чистый, безоценочный факт.

«Он часто переспрашивает, потому что я говорю быстро».

«Она устаёт и не всегда находит слова поддержки».

«Он иногда срывается, когда устал».

«Она говорит прямо, не фильтруя, даже при людях».

А теперь посмотри на этот лист.

Вот твой партнёр. Он — не между колонками. Он — справа. И ты либо принимаешь его там, в «Корзине», целиком, либо ты продолжаешь любить человека из левой колонки, который не существует.

1.4. То, что ты называешь «недостатком» — часто его способ выживать

Вот что ещё важно понять.

Люди не просто «имеют недостатки». Их поведение — это адаптация. Это способ справляться с болью, страхом, усталостью.

Его холодность, которая тебя так ранит? Это, возможно, его способ не развалиться на части. Он так выживал в дет-

стве, когда рядом не было никого, кто бы защитил. Он не хочет быть холодным с тобой. Он просто не умеет иначе.

Её тревожность, её бесконечные вопросы: «Ты меня любишь? Ты точно любишь?» — это не желание достать тебя. Это её страх, что её бросят. Она не просит тебя отчитаться. Она просит доказательств безопасности.

Мудрость не в том, чтобы исправлять эти «недостатки». Мудрость — увидеть за ними человека. И перестать требовать, чтобы он был «другим», чтобы тебе было удобнее.

1.5. Итог главы. Три кита

Если ты запомнишь из этой главы только три вещи — пусть они будут такими:

Первое.

Ты никогда не видишь партнёра целиком. Ты видишь его через свои ожидания. И любовь начинается с мужества отказаться от этих ожиданий и увидеть того, кто дышит рядом.

Второе.

Твой партнёр не обязан соответствовать твоему «списку». Он не проект по улучшению. Он — человек. Со своей историей, со своей болью, со своими странными способами жить.

Третье.

Если ты всё ещё думаешь: *«Вот если бы он чуть-чуть изменился...»* — ты не любишь. Ты надеешься. Надежда — не любовь. Надежда — это вложение в будущее. Любовь — это выбор быть с тем, кто есть прямо сейчас.

Практика к главе

Упражнение «Портрет vs Фотография»

Сделай это. Серьёзно. Не откладывая.

Возьми лист бумаги.

Слева напиши: **«Таким я хочу его видеть»**. Опиши идеального партнёра. Все его качества, реакции, поступки.

Справа напиши: **«Таким я его вижу на самом деле»**. Опиши реальные факты. Не «он плохой», а «он делает так-то».

Сравни. Где ты дорисовываешь? Где ты требуешь от реальности соответствовать твоей фантазии?

Этот лист не для того, чтобы его выбросить. Он для того, чтобы ты честно посмотрела или посмотрел, где в твоей голове живёт иллюзия.

А потом, если осмелишься, покажи этот лист партнёру. И скажи: *«Вот здесь я тебя не видела. Я хочу тебя видеть. Расскажи мне о себе то, чего я ещё не заметила»*.

Это страшно. Но именно здесь начинается настоящая близость.

Вместо точки к главе

Однажды я спросил свою бабушку, которая прожила в браке пятьдесят лет:

— Ба, ты его любишь?

Она посмотрела на деда, который копался в огороде, усмехнулась и сказала:

— Любить? Я его уже давно не *люблю*. Я его *знаю*. Я вижу его насквозь. И всё равно каждый день выбираю с ним быть. Вот это и есть, наверное, любовь.

Я тогда не понял. Теперь понял.

Глава 2. Я И МОИ ТЕНИ

О том, почему мы бесимся в партнёре ровно от того, что не принимаем в себе

2.1. Самая страшная правда

Есть одна истина, которую мы не любим признавать. Она неудобная. Она разрушает наше чувство собственной правоты. Она говорит:

Твоя злость на партнёра — это чаще всего твоя злость на себя.

Звучит как обвинение? Нет. Это приглашение к свободе.

Когда он раздражает тебя своей медлительностью, спроси себя: *«А что во мне самом не терпит пауз и медленности?»* Может быть, ты не позволяешь себе отдыхать и бесишься от того, что он смеет быть таким расслабленным? Может быть, ты сам загнан в клетку «надо, надо, надо» — и его ленивое воскресное утро — это зеркало, в котором ты видишь свою невозможность остановиться?

Когда она бесит тебя своей тревожностью, спроси себя: *«Что во мне так боится контроля и проверок?»* Может быть, ты сам когда-то был тем, кого контролировали, и теперь любое напоминание о чужой тревоге вскрывает твою старую рану?

Карл Густав Юнг называл это **тенью**. Это те части нашей личности, которые мы отрицаем. Которые мы считаем «плохими», «недостойными», «слабыми». Мы вытесняем их в бессознательное. Но они не исчезают. Они живут. И они выходят наружу через проекции.

Что такое проекция?

Это когда ты не можешь принять в себе какое-то качество — и начинаешь видеть его в других. И особенно — в партнёре. Ты кричишь ему: *«Ты такой эгоист!»* — потому что не разрешаешь себе быть эгоистом. Ты злишься: *«Ты бесхребетный!»* — потому что в глубине души боишься своей слабости.

Но вот что важно: *партнёр здесь ни при чём*. Он просто оказался в поле твоего внутреннего кинотеатра. Ты бесишься не на него. Ты бесишься на собственную тень, которую он нечаянно подсветил.

Я помню этот момент точно.

Я злился на жену за то, что она слишком много переживает о работе. Я считал это мелочностью. Я раздражался: «Ну что ты ноешь? Ну не получилось — переживёшь!»

Однажды на терапии я услышал вопрос, который перевернул всё:

— А что, если ты злишься не на её тревогу, а на свою неспособность её успокоить? Что, если за твоим раздраже-

нием стоит твой собственный страх быть плохим мужем, который не может дать ей опору?

Я остоленел. Она была права.

Я не умел справляться с её эмоциями, потому что меня самого не учили справляться с моими. Моя злость была защитой от собственного бессилия. Я злился на неё, потому что боялся признаться себе: *«Я не знаю, как тебе помочь, и это сводит меня с ума»*.

2.2. Ты не злишься на него — ты злишься на себя за то, что не можешь с ним

Вот самый тонкий нюанс, который я вынес из этой главы.

Часто мы злимся на партнёра за то, что он *делает* нечто. Но глубоко — мы злимся на себя за то, что *мы не можем на это повлиять*. Или за то, что *мы выбираем это терпеть*. Или за то, что *мы не можем принять это спокойно*.

Он забыл про годовщину. Ты злишься. Ты думаешь: «Он плохой, он невнимательный».

Но если копнуть глубже: ты злишься на себя за то, что тебе *так важно* это внимание. Что ты зависишь от его подтверждений. Что ты не чувствуешь себя ценной без его подарка. Это страшно признать. Поэтому проще сделать его виноватым.

Она критикует твой выбор одежды. Ты взрываешься. Ты

думаешь: «Она вечно мной командует».

Но глубже: ты сам не уверен в своём вкусе. Её слова — просто триггер для твоей внутренней неуверенности. И ты злишься на неё, потому что она сделала видимым то, что ты прятал от самого себя.

Твой партнёр — не причина твоей боли. Он — катализатор. Он не создаёт боль. Он просто высвечивает ту, что уже была внутри.

2.3. Как отличить «его проблему» от «моей проекции»

Здесь нужна честность. И смелость.

Есть реальные поступки партнёра, которые требуют обсуждения. Например, измена. Или систематическое обесценивание. Или агрессия. Это не проекция — это реальность. Здесь нужны границы, разговоры, возможно, помощь специалиста.

Но есть другой слой: повседневные раздражения. Те самые, на которых мы ломаемся. «Ты слишком громко дышишь». «Ты вечно оставляешь чашку на столе». «Ты опять забыл ключи».

Вот здесь — почти всегда проекция.

Простой тест:

Задай себе три вопроса, когда ты снова закипаешь:

«Эта ситуация объективно угрожает моей жизни, здоровью или достоинству?» — Если нет, переходи к следующему.

«Он делает это специально, чтобы причинить мне боль, или это просто часть его поведения, которое он не осознаёт?» — Если не специально, переходи к следующему.

«Почему я так остро реагирую именно на это? Что во мне живёт такого, что эта ситуация задевает?»

Вот этот третий вопрос — самый главный. Ответ на него не всегда приходит сразу. Но если ты будешь задавать его честно, ты начнёшь видеть закономерности.

2.4. Запретное качество, которое ты видишь в нём Давай ещё жёстче.

Найди в партнёре качество, которое раздражает тебя сильнее всего.

Может быть, это **лёгкость**, с которой он относится к деньгам. А ты — весь в напряжении, в контроле, и ненавидишь его за эту свободу. Но спроси себя: *«А когда я сам позволял себе быть лёгким? Когда я тратил деньги не задумываясь, не проверяя баланс? Когда я отдыхал?»*. Ответ может быть болезненным: *«Никогда. Я не умею. И поэтому мне так больно видеть, что он умеет»*.

Или это **общительность**. Он легко знакомится, находит общий язык со всеми. А ты интроверт, стесняешься, муча-

ешься в компаниях. И ты раздражаешься: *«Ну как можно быть таким поверхностным?»*. Но на самом деле ты злишься на свою скованность. Ты завидуешь его лёгкости, но не можешь признаться даже себе. Поэтому ты называешь это «поверхностью».

Или это его **спокойствие**. Он не паникует, когда всё рушится. А ты — на взводе, в тревоге. И ты думаешь: *«Тебе всё равно! Ты равнодушен!»*.

Но правда в том, что ты сама хочешь такой же невозмутимости. Ты устала от своей тревоги. И его спокойствие — не насмешка над тобой. Это напоминание о том, что есть другой способ жить. И это напоминание колет.

Это не про то, чтобы перестать раздражаться. Это про то, чтобы понять, где твоя власть.

Пока ты злишься на него — ты бессильна. Ты ждёшь, что он изменится, чтобы тебе стало легче.

Но как только ты понимаешь: *«Это моя тень. Я злюсь на себя»*, — ты возвращаешь себе власть. Потому что себя можно изменить. Себя можно понять. Себя можно принять.

2.5. Практика «Это не про него, это про меня»

Это упражнение я даю всем, кто приходит ко мне с вопросом: «Ну как мне перестать беситься?»

Сделай его, когда будешь спокоен. Не в момент ссоры.

Вспомни три ситуации за последнюю неделю, где партнёр тебя сильно разозлил.

Запиши их кратко: «Вечером он пришёл и уткнулся в телефон. Я злилась». «Она не спросила, как я доехал. Я обиделся».

Рядом с каждой ситуацией напиши: «Что во мне эта ситуация задела?»

Не «он меня бесит», а «во мне отозвалось чувство ненужности». Или «во мне загорелся страх, что я неважна». Или «во мне проснулась старая детская обида, что меня не замечают».

Спроси себя: «Когда я впервые почувствовал это — ещё до этих отношений?»

Удивительно, но почти всегда ответ лежит в детстве. В отношениях с родителями, с одноклассниками, с прошлыми партнёрами. Этот человек не создал твою боль. Он просто напомнил тебе о ней.

Теперь — главное. Не обвинять партнёра.

Когда он сделает нечто подобное в следующий раз, ты не скажешь: *«Опять ты в телефоне!»*

Ты скажешь себе: *«Стоп. Меня сейчас триггерит моя старая рана. Мне кажется, что я неважна. Мне нужна подтверждение контакта. Я могу попросить об этом, не нападая»*

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.