

18+

Майкл Тёрнер

**Код
отношений:
Как строить
здоровую
связь,
не теряя себя**

Майкл Тёрнер

**Код отношений: Как строить
здоровую связь, не теряя себя**

«Издательские решения»

Тёрнер М.

Код отношений: Как строить здоровую связь, не теряя себя /
М. Тёрнер — «Издательские решения»,

Ты встретил её, но вместо радости — тревога, ссоры и ощущение, что теряешь себя. «Код отношений» — второе издание автора книги «Код уверенности». Это научно обоснованная система, которая учит строить здоровую связь, не растворяясь в партнёре. Типы привязанности, языки любви, управление конфликтами, ревность, границы, сексуальная коммуникация. Внутри — упражнения, чек-листы и 30-дневный план. Читай и делай — отношения изменятся.

© Тёрнер М.

© Издательские решения

Содержание

Код отношений. Как строить здоровую связь, не теряя себя	6
Аннотация	6
Предисловие автора	7
Часть I. Почему мы такие: фундамент отношений	8
Глава 1. Твой тип привязанности: невидимый сценарий, который управляет твоей любовью	8
Какой тип у тебя и какой у неё: быстрый тест	9
Но проходит время, и начинается адский танец	10
Практика: Определи свой тип и сделай первый шаг	11
Глава 2. Языки любви: почему вы не понимаете друг друга	12
Пять языков любви: как мы говорим «я тебя люблю» и не слышим друг друга	12
Как определить её язык любви без тестов и вопросов в лоб	13
Практика: 7-дневный челлендж «Говори на её языке»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Код отношений: Как строить здоровую связь, не теряя себя

Майкл Тёрнер

© Майкл Тёрнер, 2026

ISBN 978-5-0071-4335-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Код отношений. Как строить здоровую связь, не теряя себя

Аннотация

В «Код отношений» я собрал то, что реально работает. Когнитивно-поведенческую терапию, теорию привязанности, нейробиологию, конфликтологию — всё, что наука знает о здоровых отношениях, я переложил в простые практики на каждый день.

Эта книга не о том, как найти «идеального» партнёра. Она о том, как строить связь с реальным человеком — и не потерять себя по дороге.

Предисловие автора

Привет. Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, ты уже читал «Код уверенности». Или, может быть, ты просто чувствуешь, что в твоих отношениях что-то пошло не по плану.

Первая книга учила, как перестать бояться и сделать первый шаг. Но что потом? Что происходит, когда ты уже в отношениях? Почему со временем становится труднее, а не легче? Почему вы ссоритесь из-за мелочей? Почему пропадает страсть? Где грань между близостью и растворением в партнёре?

Я написал эту книгу, потому что тысячи моих клиентов говорили: «Майкл, я научился знакомиться, но я не умею быть в отношениях». И это не их вина. Нас никто не учил этому. Школа не объясняла, как работает привязанность. Родители, возможно, сами не умели строить здоровые отношения. А фильмы и книги кормили нас мифами о любви, которые на практике только разрушают.

Давай начнём.

Часть I. Почему мы такие: фундамент отношений

Глава 1. Твой тип привязанности: невидимый сценарий, который управляет твоей любовью

Ты встретил её. Всё началось легко: первые свидания, первые ночи, первые «я скучаю». Ты был уверен в себе, она — открыта и нежна. Но проходит полгода, и что-то меняется.

Ты замечаешь, что начинаешь тревожиться, когда она долго не отвечает на сообщение. Она, наоборот, вдруг становится холоднее и просит «больше личного пространства». Ты пытаешься поговорить — она закрывается. Она пытается приблизиться — ты отстраняешься. Вы ссоритесь из-за мелочей, миритесь, и цикл повторяется снова.

Ты думаешь, что проблема в вас — в том, что вы «не подходите друг другу» или «не умеете любить». Но на самом деле за кулисами ваших ссор стоит невидимый сценарий. Он был написан не вами, не в этих отношениях, и даже не во взрослом возрасте. Он был написан, когда тебе было два года.

Этот сценарий называется тип привязанности. И сегодня ты узнаешь, какой у тебя тип, какой у неё, и почему вы притянулись именно друг к другу — даже если это приносит боль.

Теория привязанности: как детский опыт становится любовным сценарием

В 1950-х годах британский психиатр Джон Боулби заметил странную закономерность. Дети, разлученные с матерями во время войны, демонстрировали схожие реакции: одни отчаянно плакали и цеплялись, другие становились отстранёнными и безразличными, третьи — агрессивными и хаотичными. Боулби предположил: ребёнок не просто «скучает» по матери. Он формирует внутреннюю рабочую модель того, как устроена близость. Будет ли другой человек рядом, когда мне плохо? Можно ли доверять? Безопасен ли мир?

Позже его коллега Мэри Эйнсворт провела знаменитый эксперимент «Незнакомая ситуация». Мать с ребёнком заходили в комнату с игрушками. Мать выходила, оставляя ребёнка с незнакомцем, и через несколько минут возвращалась. Учёных интересовало не то, что ребёнок делал, пока матери не было, а то, как он реагировал на её возвращение.

Одни дети бежали к матери, обнимали её и быстро успокаивались. Другие вцеплялись в неё, но продолжали плакать и не могли успокоиться. Третьи делали вид, что им всё равно, и продолжали играть, игнорируя мать. Четвёртые вели себя хаотично: приближались, но тут же отворачивались.

Из этого выросли четыре типа привязанности. Три основных и один дополнительный. Для наших целей сосредоточимся на первых трёх.

Надёжный тип. В детстве у такого человека был взрослый, который предсказуемо откликался на его потребности. Если ребёнок плакал, его утешали. Если ему было страшно, его защищали. Он усвоил: близость — это безопасно. Люди в целом надёжны. Я достоин любви.

Во взрослых отношениях такой человек спокойно выражает чувства, не боится быть уязвимым и не душит партнёра контролем. Он может быть рядом и может отпустить. Это база, к которой мы будем стремиться.

Тревожный тип. В детстве взрослый был непредсказуем. Иногда откликался, иногда нет. Иногда был ласков, иногда холоден без объяснения причин. Ребёнок усвоил: чтобы получить внимание, надо кричать громче, цепляться сильнее, быть идеальным — иначе тебя бросят. Во взрослых отношениях такой человек постоянно сканирует угрозы. «Почему она не ответила? Она меня разлюбила? Я сделал что-то не так?». Ему нужно постоянное подтверждение любви. Парадокс: чем больше он требует гарантий, тем сильнее отталкивает партнёра — и его страх подтверждается.

Избегающий тип. В детстве взрослый систематически не откликался на эмоциональные потребности. Ребёнка не утешали, когда он плакал. Его учили быть самостоятельным, не показывать слабость. Он усвоил: близость — это боль. Полагаться на других — значит быть отвергнутым. Лучше никому не доверять и рассчитывать только на себя. Во взрослых отношениях такой человек боится *intimacy* — настоящей близости. Когда партнёр подходит слишком близко, он включает режим «мне нужно пространство». Он не злой и не холодный по своей сути. Он просто до смерти напуган.

Какой тип у тебя и какой у неё: быстрый тест

Прежде чем читать дальше, сделай паузу и честно ответь на несколько вопросов. Здесь нет правильных ответов. Есть только твоя правда.

Блок 1. Отношение к близости. Когда ты в отношениях, что для тебя комфортнее: быть эмоционально открытым и уязвимым, или сохранять некоторую дистанцию, чтобы не потерять себя? Если партнёр хочет проводить всё свободное время вместе, ты чувствуешь тепло и радость или лёгкое удущье и желание сбежать?

Блок 2. Реакция на разлуку и молчание. Если партнёр не отвечает на сообщение несколько часов, твоя первая мысль: «Наверное, она занята, ничего страшного» или «Она злится? Я что-то сделал? Она меня разлюбила?». Когда партнёр уезжает на несколько дней, ты спокойно занимаешься своими делами или чувствуешь тревогу и пустоту, пока она не вернётся?

Блок 3. Отношение к конфликтам. Во время ссоры ты предпочитаешь обсудить проблему сразу, даже если это неприятно, или тебе нужно время, чтобы остыть и всё обдумать, и ты можешь закрыться на какое-то время?

Блок 4. Прошлые отношения. Вспомни свои предыдущие отношения. Как они обычно заканчивались? Партнёры говорили, что ты слишком давишь, слишком много требуешь, слишком контролируешь? Или они говорили, что ты холодный, отстранённый, что до тебя не достучаться?

Если у тебя большинство ответов склоняются к первому варианту, ты склоняешься к тревожному типу. Если большинство ответов — ко второму варианту, ты склоняешься к избегающему типу. Если ответы перемешаны и ты спокойно относишься и к близости, и к разлуке

— у тебя надёжный тип. Но важнее, чем твой тип, — какой тип у неё. Потому что дальше начинается самое интересное.

Почему тревожный и избегающий притягиваются: ловушка, в которую попадают 80% пар

Представь человека, который боится быть брошенным и нуждается в постоянном подтверждении любви. И представь человека, который боится быть поглощённым и нуждается в дистанции. Казалось бы, им нужно искать надёжных партнёров — спокойных и стабильных. Но нет.

На первых свиданиях тревожный и избегающий притягиваются с невероятной силой. Тревожный видит в избегающем силу и независимость — те качества, которых ему не хватает в себе. Избегающий видит в тревожном теплоту и эмоциональность, которую он сам подавил. Возникает искра. Химия. Ощущение, что «вот он, тот самый человек».

Но проходит время, и начинается адский танец

Тревожный хочет больше близости, больше разговоров, больше гарантий. Избегающий чувствует давление и отступает. Тревожный, чувствуя отступление, паникует и давит сильнее. Избегающий отступает ещё дальше. Тревожный устраивает скандал или закатывает истерику. Избегающий закрывается в раковину. Через день они мирятся, наступает медовый период — и цикл повторяется.

Этот танец может длиться годами. Оба страдают. Оба хотят любви. Но их стратегии выживания, выученные в детстве, сталкиваются лбами. Тревожный думает: «Если бы она просто ответила на моё сообщение, я бы успокоился». Избегающий думает: «Если бы он просто дал мне немного пространства, я бы сам к нему пришёл». И оба правы. И оба не умеют дать друг другу то, что нужно, потому что их собственные раны орут громче, чем голос партнёра.

Что со всем этим делать

Тип привязанности — не приговор. Это не характер и не диагноз. Это просто карта местности, по которой ты привык ходить. Ты можешь проложить новые тропы.

Первый шаг — узнать свой тип и тип партнёра. Просто знать это уже снижает накал. Когда она не отвечает на сообщение два часа, и ты чувствуешь, как поднимается тревога, ты можешь сказать себе: «Это не она меня бросает. Это мой тревожный тип привязанности включил сирену». Когда ты чувствуешь, что тебе нужно срочно уйти в себя после близкого вечера, ты можешь сказать: «Это не она меня душит. Это мой избегающий тип просит передышку».

Второй шаг — поговорить об этом с партнёром. Не как о проблеме, а как о факте. «Я заметил, что когда ты долго не отвечаешь, я начинаю тревожиться. Я знаю, что это моя реакция, а не твоя вина. Мне просто важно, чтобы ты знала». Или: «Я иногда закрываюсь после ссоры. Это не значит, что я тебя не люблю. Мне просто нужно время, чтобы переварить. Я вернусь, обещаю».

Третий шаг — работать над собой. Тревожному — учиться самоуспокоению, находить опору внутри, а не только в партнёре. Избегающему — учиться открываться маленькими шагами, не сбегая при первых признаках близости. Надёжному — ценить свой тип и не ломать себя под чужую тревогу или холодность.

Практика: Определи свой тип и сделай первый шаг

Задание 1. Тест для себя. Возьми лист бумаги или заметки в телефоне. Напиши три колонки: «Мои реакции», «На что это похоже», «Что я хочу изменить». Вспомни три недавние ситуации в отношениях, которые вызвали сильные эмоции. Что ты чувствовал? Что ты сделал? К какому типу привязанности это ближе? Запиши.

Задание 2. Тест для партнёра (без неё). Не надо давать ей тест и говорить: «Дорогая, у тебя избегающий тип, давай лечиться». Просто понаблюдай. Как она реагирует на твою близость? Что она делает после ссоры? Как она ведёт себя, когда ты расстроен? Попробуй понять её тип, не спрашивая в лоб. Это поможет тебе не принимать её поведение на свой счёт.

Задание 3. Первый разговор (если готов). Если ты чувствуешь, что отношения достаточно доверительные, попробуй сказать: «Я недавно прочитал про типы привязанности. Мне кажется, это объясняет кучу вещей про нас. Я, наверное, больше тревожный, а ты?». Говори о себе, а не о ней. Не ставь диагноз. Просто начни разговор.

Глава 2. Языки любви: почему вы не понимаете друг друга

В прошлой главе мы говорили о невидимом сценарии — типе привязанности, который управляет твоими реакциями. Но есть ещё один слой, ещё одна причина, по которой двое людей могут искренне любить друг друга и всё равно чувствовать себя нелюбимыми.

Представь такую картину. Ты встаёшь рано утром в субботу, чтобы помыть её машину. Ты драишь кузов, натираешь стёкла, пылесосишь салон. Ты вкладываешь в это час времени и кучу сил. Когда она просыпается и выходит на балкон, ты стоишь с гордым видом и ждёшь реакцию. Она смотрит на машину, улыбается и говорит: «О, спасибо. Слушай, а давай сегодня вечером просто посидим вдвоём, поговорим? Ты в последнее время всё время занят».

Ты чувствуешь, как внутри что-то сдувается. Ты час мыл машину, чтобы она почувствовала себя любимой. А она хочет «поговорить». Ты сделал для неё что-то конкретное, а ей нужно что-то другое. Она вроде бы оценила, но ты не чувствуешь той благодарности, на которую рассчитывал. И она не чувствует той любви, которую ты пытался передать.

Добро пожаловать в реальность языков любви.

Пять языков любви: как мы говорим «я тебя люблю» и не слышим друг друга

В 1992 году американский консультант по отношениям Гэри Чепмен опубликовал книгу, которая перевернула представление миллионов пар о том, как работает любовь. Его идея была проста и гениальна: люди говорят на разных языках любви. То, что для одного является ярким проявлением чувств, для другого — просто шум.

Чепмен выделил пять языков. Давай пройдемся по каждому, и ты почти гарантированно узнаешь в одном из них себя, а в другом — её.

Язык 1. Слова поощрения. Для людей с этим языком любовь звучит. «Я тебя ценю». «Ты отлично справился». «Я горжусь тобой». «Ты сегодня так красиво выглядишь». Это не просто комплименты. Это словесное подтверждение того, что партнёр видит тебя, ценит тебя, выбирает тебя. Критика для такого человека — не просто неприятность, а прямое отрицание любви. Если ты молча делаешь для неё всё, но не говоришь, что она для тебя значит, она не чувствует себя любимой.

Язык 2. Акты служения. Для этих людей любовь — это глагол. Помыть посуду. Починить кран. Забрать её из аэропорта без напоминания. Сделать чай, когда она устала. Действие говорит громче любых слов. Если ты говоришь «я тебя люблю» десять раз в день, но никогда не предлагаешь помощь по дому, она не слышит твои слова. А ты, в свою очередь, можешь мыть полы каждый день, но если она не говорит спасибо — ты чувствуешь, что твои усилия невидимы.

Язык 3. Время. Для этих людей любовь — это присутствие. Не просто быть в одной комнате, уткнувшись в телефоны. А быть вместе: разговаривать, гулять, смотреть друг другу в глаза. Качественное, ничем не занятое время. Если ты даришь ей дорогие подарки, но постоянно занят работой и друзьями, она чувствует себя брошенной. И наоборот: если она хочет

просто лежать с тобой на диване и болтать, а ты вскакиваешь, чтобы помыть посуду, потому что «я же должен что-то делать», — ты думаешь, что проявляешь любовь, а она думает, что ты сбегашь.

Язык 4. Подарки. Это не про дороговизну. Это про символизм. Человек с этим языком воспринимает подарок как доказательство того, что ты думал о нём, когда тебя не было рядом. Цветок, сорванный по дороге. Её любимый шоколадный батончик, купленный без повода. Записка, оставленная на зеркале. Отсутствие подарка в важный день для такого человека — не просто забывчивость, а отсутствие мыслей о нём.

Язык 5. Прикосновения. Для этих людей любовь — это физический контакт. Объятия, поцелуи, прикосновения к руке, секс. Не как прелюдия к чему-то, а как самостоятельный акт любви. Если ты проводишь с ней всё время, говоришь комплименты и даришь подарки, но избегаешь прикосновений, она чувствует холод. И наоборот: ты можешь быть тактильным и хотеть обниматься, а она думает: «Почему он всё время лезет, мы же просто смотрим кино».

Почему ты даёшь ей то, что нужно тебе, а не ей

Есть одна фатальная ошибка, которую совершают почти все пары. Мы проявляем любовь на том языке, который понятен нам. Мы даём то, в чём нуждаемся сами.

Если твой язык — акты служения, ты будешь чинить, носить, возить и мыть. Ты будешь вкалывать как проклятый, чтобы она почувствовала твою заботу. Но если её язык — слова поощрения, она будет ждать, что ты сядешь рядом и скажешь: «Ты потрясающая, я так рад, что мы вместе». А ты вместо этого молча меняешь масло в её машине. Она не чувствует любви. Ты чувствуешь недооценённость. Оба страдают.

Эта ошибка — не глупость. Это эгоцентризм, зашитый в нашу биологию. Ребёнок рождается с единственным знанием: «Мои потребности — это потребности мира». Чтобы понять, что у другого человека другой внутренний мир, нужна эмпатия. А эмпатия — это навык, который тренируется. Не природа, а усилие.

Как определить её язык любви без тестов и вопросов в лоб

Можно, конечно, дать ей тест из книги Чепмена и сказать: «Давай выясним, как нам лучше любить друг друга». Это работает. Но есть способ тоньше, который даст тебе больше информации, чем любой тест.

Способ первый. Смотри, как она выражает любовь. Люди часто дают то, что хотели бы получать. Если она постоянно говорит тебе комплименты и пишет длинные сообщения — скорее всего, её язык — слова. Если она всё время пытается что-то для тебя сделать — приготовить, погладить, собрать — её язык — служение. Если она тащит тебя гулять и обижается, когда ты в телефоне, — ей нужно время. Если она дарит тебе маленькие бессмысленные сувениры — подарки. Если она постоянно трогает тебя, обнимает, гладит — прикосновения.

Это не стопроцентный метод, но очень точный. Человек говорит с тобой на том языке, на котором хочет, чтобы говорили с ним.

Способ второй. Смотри, на что она жалуется. Жалоба — это просьба наизнанку. Когда она говорит: «Ты никогда не говоришь мне, что я красивая», — она не критикует твоё поведение. Она сообщает тебе свой язык любви. Когда она говорит: «Мы никуда не ходим вдвоём», — она просит времени. Когда она говорит: «Ты никогда не помогаешь мне с уборкой», — она просит служения.

Начни слышать жалобы не как нападение, а как инструкцию. Она буквально говорит тебе, как сделать так, чтобы она почувствовала себя любимой. Ты просто раньше не знал, как это расшифровать.

Способ третий. Вспомни, что ты делал, когда она была счастливее всего. Были моменты, когда она смотрела на тебя с абсолютным счастьем. Что ты сделал прямо перед этим? Что ты сказал? Где вы были? Эти пиковые моменты — подсказка. Если её лицо осветилось, когда ты принёс ей кофе в постель, — запомни. Если она растаяла, когда ты сказал, как ценишь её поддержку, — запомни.

Практика: 7-дневный челлендж «Говори на её языке»

Теория без практики — это просто интересное чтение. Пора превратить знания в реальные изменения. На ближайшие семь дней ты берёшь на себя обязательство: каждый день проявлять любовь на одном из пяти языков. Не на своём. На её.

День 1. Слова. В течение дня скажи ей три вещи. Первая — комплимент, касающийся её внешности или действий («Мне нравится, как ты сегодня выглядишь»). Вторая — благодарность за что-то конкретное («Спасибо, что вчера выслушала меня, мне стало легче»). Третья — признание её ценности («Я очень рад, что ты есть в моей жизни»). Не говори все три разом. Распредели в течение дня.

День 2. Акты служения. Сделай что-то конкретное, что она обычно делает сама или что висит в списке «надо бы». Помой посуду после ужина. Заправь её машину. Почини ту самую ручку шкафа, которая болтается уже месяц. Сделай это без просьбы и без ожидания благодарности. Просто сделай.

День 3. Время. Выдели минимум час, который будет посвящён только ей. Никакого телефона. Никакого фонового телевизора. Просто вы вдвоём: гуляйте, сидите в кофейне, лежите на диване и разговаривайте. Главное — будь присутствующим. Смотри в глаза. Слушай.

День 4. Подарки. Принеси ей что-то маленькое, но осмысленное. Не дорогое, а личное. Её любимый круассан из той пекарни. Цветок, сорванный по дороге. Брелок, который напомнил о вашей общей шутке. Смысл подарка — «я думал о тебе, когда тебя не было рядом».

День 5. Прикосновения. В течение дня увеличь количество физического контакта. Обними её, когда она готовит завтрак. Положи руку на её колено, когда вы едете в машине. Сделай массаж стоп вечером без намёка на секс. Просто дай телу сказать то, что не всегда могут сказать слова.

День 6. Угадай её язык. Основываясь на её реакциях в предыдущие пять дней, определи, какой язык вызвал самую сильную эмоцию. Где она растаяла? Где её глаза засветились? Сегодня повтори этот язык снова. Дай вторую дозу того, что сработало лучше всего.

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.