

The book cover features a stylized illustration. At the top, large silhouettes of a man and a woman are shown in profile. The man's silhouette is dark blue, and the woman's is a reddish-orange. They are positioned behind a large, dark blue shape that contains the title. Below the title, a man and a woman are sitting on the floor, facing each other with their backs to the viewer. They are both resting their heads on their hands in a contemplative pose. The man is wearing a dark blue shirt, and the woman is wearing a reddish-orange shirt. A tangled mass of blue and orange lines connects the two silhouettes at the top to the couple at the bottom. In the background, there are two framed pictures: one on the left showing a man pointing at a child, and one on the right showing a woman and a child. A small potted plant is on the left, and a cat is visible on the right. The overall color palette is dominated by dark blue, reddish-orange, and beige.

НАС НЕ УЧИЛИ ЛЮБИТЬ

Эния Агнис

Эния Агнис

Нас не учили любить

«Автор»

2026

Агнис Э.

Нас не учили любить / Э. Агнис — «Автор», 2026

Нас учили читать, работать, справляться с трудностями, создавать семьи. Но почти никого из нас не учили любить. Мы выросли, наблюдая, как взрослые ссорятся, молчат, терпят, мирятся и ждут, что близкий человек сам всё поймёт. А потом незаметно принесли эти сценарии в собственные отношения. Почему мы говорим о партнёре со всеми, кроме него самого? Почему ждём, что любимый человек прочитает наши мысли? Почему копим обиды, проверяем чувства молчанием и принимаем тревогу за любовь? «Нас не учили любить» — книга о семейных сценариях, невысказанных ожиданиях, границах, конфликтах и близости. Не инструкция по созданию «идеальных отношений», а попытка перестать разгадывать человека рядом и начать по-настоящему узнавать его. Говорить, когда больно. Спрашивать, когда непонятно. Слышать ответы. Не ждать кризиса, чтобы стать честными друг с другом. Нас не учили любить. Но теперь мы можем научиться..

© Агнис Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава 1. Они учили нас тому, чему научили их	6
Мы учимся любви раньше, чем понимаем, что учимся	7
А наши родители тоже пришли не одни	8
Можно любить и совершенно не уметь быть рядом	9
Игра. Интрига. Кошки-мышки	10
А потом начинаются скандалы	11
А потом семья распадается	12
И рядом снова находятся дети	13
Возможно, наше поколение получило редкую возможность	14
Эта книга не про родителей	15
Пока ты думаешь — можно спросить	16
Не всю жизнь	17
Глава 2. Хватит объяснять всё инстинктами	18
Да, у нас есть биология	19
Оставьте мужчину в покое. Он не зверь на охоте	20
Но женщина тоже не обязана жить возле бетонной стены	21
У нас есть разум. Давайте наконец им пользоваться	22
Не ищите инструкцию в животном мире	23
Нам не нужна ещё одна игра	24
Глава 3. Пока вы говорите со всеми, кроме друг друга	25
Женщине, которая уже пыталась	26
Но «его не учили» — не индульгенция	27
Теперь мужчинам	28
Нам почему-то нужен пожар, чтобы начать говорить о дыме	29
Когда вы кричите о боли, человек часто слышит нападение	30
Вспомните, когда на вас кричали	31
Переведите крик	32
И наоборот	33
Не требуйте чтения мыслей от человека, который вас любит	34
Говорить прямо — не значит получить желаемое	35
Не наказывайте человека за урок, которого ему никто не объяснил	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Нас не учили любить

Глава

НАС НЕ УЧИЛИ ЛЮБИТЬ

Эния Агнис

Глава 1. Они учили нас тому, чему научили их

Эта книга не начинается с обвинения родителей. И не закончится им. Мне вообще не хочется искать поколение, на которое можно показать пальцем и сказать:

— Вот. Это вы всё испортили.

Потому что тогда придётся спросить: А кто научил их? А тех людей? А поколение до них? Если идти достаточно далеко, виноватого мы так и не найдём. Мы найдём только огромное количество людей, которые пытались строить близость теми инструментами, которые у них были. Иногда инструментов почти не было. Эта книга не о том, что раньше люди не умели любить. Любили. Влюблялись. Скучали. Ждали. Создавали семьи, в которых было тепло. Но далеко не каждое поколение имело достаточно времени, знаний и языка, чтобы отдельно разбираться ещё и в том, как устроены близость, конфликт, привязанность и собственные чувства.

Для многих семей жизнь долго была занята значительно более непосредственными вопросами: чем кормить детей, где жить, как пережить войну, дефицит, потерю работы, переезд, болезнь, очередной кризис. И рядом всё это время росли дети. Они смотрели не учебник по отношениям. Они смотрели на родителей. Не обязательно повторяя их судьбу, они получали один из первых образцов того, как взрослые любят, сердятся, молчат, мирятся, просят, отказывают и переживают боль.

А родители когда-то точно так же смотрели на своих. Представьте женщину. У неё двое детей. Она устала. Нужно работать. Нужно приготовить ужин. Нужно придумать, на что купить продукты до зарплаты. Нужно постирать. Нужно проверить уроки. Нужно завтра снова встать. У неё есть муж. Она на него обижена. Уже давно. Но сегодня ей не до разговора о чувствах. Сегодня вопрос гораздо проще: Что мы будем есть? Проходит день. Потом ещё один.

Потом месяц. Обида никуда не делась. Просто рядом с ней появились новые. Муж тоже чем-то недоволен. Но говорить об этом они не умеют. Иногда ссорятся. Иногда молчат. Иногда делают вид, что всё нормально. Иногда она рассказывает о нём подруге. Иногда он жалуется на неё знакомому. Потом они возвращаются домой. И снова не разговаривают друг с другом. А рядом сидит ребёнок. Он всё это видит. Вот только ребёнок не знает, что наблюдает двух взрослых, которым самим тяжело.

Для него это не «кризис коммуникации». Это просто семья. Его первая. Единственная известная ему модель. И пока взрослые заняты тем, чтобы каким-то образом прожить собственную жизнь, ребёнок незаметно учится жить свою. Он видит: когда мама злится, она перестаёт разговаривать с папой. Значит, так выглядит обида. Папа никогда не говорит, что ему страшно или больно. Значит, так выглядит мужчина. Мама говорит: «Ничего», хотя совершенно очевидно, что что-то произошло.

Значит, близкий человек должен понимать без слов. После страшной ссоры утром все завтракают так, словно ничего не произошло. Значит, конфликты не нужно заканчивать. Нужно просто переждать. Родители остаются вместе, хотя постоянно говорят друг о друге с раздражением. Значит, любовь, наверное, такая. Никто не садится перед ребёнком и не говорит:

— Запоминай. Вот так нужно строить отношения.

В этом нет необходимости. Дети прекрасно учатся без лекций.

Мы учимся любви раньше, чем понимаем, что учимся

Первое представление о близости появляется не тогда, когда мы впервые влюбляемся. К этому моменту у нас уже есть материал. Мы видели, как взрослые разговаривают. Как ссорятся. Как мирятся. Как прикасаются друг к другу. И прикасаются ли вообще. Как говорят о деньгах. Как реагируют на ошибки. Можно ли в семье плакать. Можно ли злиться. Можно ли сказать «нет». Можно ли закрыть дверь и побыть одному. Можно ли не соглашаться с человеком и всё равно продолжать его любить.

Нужно ли заслуживать хорошее отношение. Что происходит, когда ты неудобный. Уходит ли любовь вслед за твоей ошибкой. Мы собираем эти ответы задолго до того, как способны сформулировать вопросы. А потом нам семнадцать. И появляется человек, от одного сообщения которого сердце начинает биться быстрее. Кажется, что всё начинается с чистого листа. Не совсем. Мы приходим на первое свидание не одни. С нами за стол садится всё, что мы успели узнать о любви до этого.

А наши родители тоже пришли не одни

Вот почему бессмысленно заканчивать разговор словами: «Это всё из детства». Хорошо. А что было в детстве наших родителей? Их тоже кто-то растил. Кто-то показывал им, как выглядит семья. Кто-то учил их тому, что мужчина должен терпеть одно, женщина — другое. Кто-то говорил: «Не выноси сор из избы». «Стерпится — слюбится». «У всех так». «Главное, что не пьёт». «Главное, что деньги домой приносит». «Мужчины не плачут». «Хорошая жена должна быть мудрее».

«Не жалуйся». «Семью надо сохранить». «Ради детей». За каждым таким правилом могла стоять вполне понятная история своего времени. Экономическая зависимость. Отсутствие выбора. Страх общественного осуждения. Войны. Потери. Бедность. Нестабильность. Тяжёлый физический труд. Дефицит. Жилищные проблемы. Необходимость не обсуждать жизнь, а буквально справляться с ней. Это не значит, что раньше люди не любили. Любили. Обнимали детей.

Скучали. Влюблялись. Ревновали. Писали письма. Ждали. Прощали. Создавали счастливые семьи. Любовь не появилась вместе с современной психологией. Но между чувствовать любовь и уметь строить отношения существует огромная разница. И эту разницу мы почему-то очень долго игнорировали.

Можно любить и совершенно не уметь быть рядом

Мне кажется, это одна из самых важных мыслей этой книги. Любовь сама по себе не выдаёт человеку инструкцию по обращению с другим человеком. Можно очень сильно любить и не уметь говорить. Можно любить и бояться близости. Любить и контролировать. Любить и молчать неделями после ссоры. Любить и не уметь извиняться. Любить и считать любую просьбу претензией. Любить и ожидать, что партнёр должен угадывать желания. Любить и не выдерживать чужое «нет».

Любить и совершенно не понимать себя. Потому что чувство и навык — разные вещи. Чувство может появиться само. Навыку приходится учиться. А чему учились многие из нас?

Игра. Интрига. Кошки-мышки

Сначала всё даже весело. Не отвечай сразу. Не показывай заинтересованность. Пусть добивается. Не звони первой. Не будь слишком доступным. Заставь немного ревновать. Посмотрим, напишет ли сам. Не рассказывай всё о себе. Сохраняй загадку. И люди, которые ещё толком не знают друг друга, начинают знакомство с управляемого искажения информации. Я хочу тебя видеть, но сделаю вид, что занята. Мне неприятно, но скажу, что всё нормально.

Я боюсь тебя потерять, поэтому заставлю ревновать тебя. Мне нужны отношения, но скажу, что ничего серьёзного не ищу. Мне хочется написать, но буду смотреть на телефон и ждать тебя. Мы называем это игрой. Потом игра заканчивается. По крайней мере, нам так кажется. Начинаются отношения. И появляется следующий уровень. «Не выноси сор из избы» Теперь уже нужно не завоевать человека. Нужно сохранить отношения. А сохранять нас тоже учили своеобразно.

Терпи. Не рассказывай. Не позорь семью. Не устраивай конфликт. Промолчи. Будь умнее. Не придирайся. У всех проблемы. Он такой человек. Она всегда была такой. Ничего страшного. Само пройдёт. Не прошло. Обида, которую не обсуждают, не исчезает от хорошего воспитания. Она просто остаётся внутри. К ней приходит следующая. Потом следующая. Человек начинает вести мысленную бухгалтерию. Тогда ты тоже... А помнишь пять лет назад... Я для тебя столько...

Ты никогда... Ты всегда... Пока однажды разговор о невымытой чашке не превращается в суд над всей совместной жизнью. И оба не понимают, как они вообще сюда пришли. Очень просто. Они шли сюда годами. Молча.

А потом начинаются скандалы

Когда тихие способы быть услышанным не работают, человек часто увеличивает громкость. Намёк. Более явный намёк. Обида. Молчание. Раздражение. Укол. Претензия. Крик. И наконец:

— Ты вообще меня не понимаешь!

Иногда это правда. Только есть неприятное продолжение: а была ли у другого человека возможность понять? Ты сказала? Или надеялась, что догадается? Ты объяснил? Или решил, что это очевидно? Ты попросила? Или решила, что если попросишь, это «уже не считается»? Ты спросил? Или придумал ответ самостоятельно? Вот здесь начинается одна из самых странных человеческих привычек. Мы способны построить внутри головы целые отношения с человеком, который о них ничего не знает.

«Он вообще оказался не таким» А потом проходит десять лет. Иногда двадцать. И человек сидит напротив друга и говорит:

— Я вообще её не знаю.

Или:

— Он оказался совершенно не тем человеком, за которого я выходила замуж.

Это может быть правдой. Люди меняются. Иногда очень сильно. Но иногда происходит другое. Мы наконец сталкиваемся не с тем, кем человек стал. А с тем, кем он всегда был за пределами нашего представления о нём. Это принципиальная разница. В начале отношений мы видим несколько процентов человека. Остальное достраиваем. Он молчаливый. «Он просто глубокий». Она ревнует. «Потому что очень любит». Он не говорит о чувствах. «Ему трудно открываться».

Она постоянно принимает решения за двоих. «Она просто заботливая». Мы берём факт. А значение иногда придумываем сами. И влюбляемся уже не только в человека. Мы влюбляемся в собственную интерпретацию человека. Проходят годы. Фактов становится больше. И однажды реальность перестаёт помещаться в первоначальный образ. Тогда появляется страшная фраза:

— Ты изменился.

Иногда правильный ответ:

— Да.

А иногда:

— Нет. Ты просто наконец меня увидела.

А потом семья распадается

И я сейчас не говорю, что любой развод можно было предотвратить разговором. Нельзя. Иногда развод — разумное завершение отношений. Иногда люди действительно меняются. Иногда становятся несовместимыми. Иногда присутствуют насилие, зависимости, предательство или другие обстоятельства, которые невозможно исправить одним хорошим диалогом. Иногда отношения просто заканчиваются. Но меня интересует другой случай. Два человека любили друг друга.

Не были врагами. Не хотели причинить друг другу боль. Но годами разговаривали намёками. Додумывали. Молчали. Ждали. Проверяли. Копили. Рассказывали о своих отношениях всем, кроме человека внутри этих отношений. А потом обнаружили между собой такое количество непонимания, что проще оказалось разойтись, чем разбирать завалы. И вот два человека, которые когда-то не умели жить вместе, теперь учатся жить отдельно. Снова. Делят вещи.

Привыкают к пустой половине кровати. Решают, где будут дети. Строят новый быт. Знакомятся с другими людьми. И иногда несут в следующие отношения ровно те же инструменты, которые разрушили предыдущие. Потому что развод заканчивает отношения. Но он автоматически не заканчивает сценарий.

И рядом снова находятся дети

Вот почему эта история повторяется. Не потому, что родители специально передают детям плохие модели. А потому, что мы чаще передаём то, как живём, чем то, что говорим. Можно сто раз сказать ребёнку:

— В отношениях главное — разговаривать.

А потом неделю молчать с его отцом. Можно объяснять:

— Никому не позволяй плохо с собой обращаться.

А потом годами терпеть унижение. Можно говорить:

— Всегда будь собой.

А дома постоянно изображать, что всё хорошо. Ребёнок услышит слова. Но ещё он увидит жизнь. И неизвестно, что окажется убедительнее.

Возможно, наше поколение получило редкую возможность

Не потому, что мы умнее. И не потому, что предыдущие поколения всё делали неправильно. А потому, что у нас появилось больше языка. Мы гораздо чаще говорим о привязанности. О личных границах. О согласии. О потребностях. Об эмоциональном насилии. О тревоге. О физиологии влечения. О том, почему влюблённость ощущается именно так. О том, почему неопределённость иногда усиливает фиксацию на человеке. О том, что сильное чувство не всегда означает совместимость.

О том, что конфликт сам по себе не означает конец любви. Мы можем узнать о себе то, для чего раньше человеку иногда требовалась половина жизни. И поэтому появляется ответственность. Если у нас есть возможность увидеть сценарий — мы уже не обязаны передавать его дальше.

Эта книга не про родителей

Она про момент, в котором цепочка доходит до нас. Можно бесконечно разбираться, кто начал первым. Бабушка. Дедушка. Мама. Папа. Первый парень. Первая девушка. Общество. Кино. Книги. Всё это может быть важно. Но однажды анализ должен закончиться действием. Потому что сегодня сообщение не пишет не бабушка. Сегодня молчишь ты. Сегодня ждёшь, что человек догадается, ты. Сегодня придумываешь его ответ вместо того, чтобы задать вопрос, ты.

И именно здесь появляется возможность сделать иначе. Не через десять лет. Не в следующих отношениях. Не после развода. Не после того, как дети вырастут. Сейчас.

Пока ты думаешь — можно спросить

Вот мысль, ради которой я вообще хочу написать эту книгу. Мы тратим невероятное количество жизни на разговоры, которые происходят только внутри нашей головы. Почему он это сказал? Наверное, имел в виду... А почему она не ответила? Может быть... А вдруг... Наверное, я ей больше не нужен. Наверное, он охладел. Наверное, она специально. Наверное, он хотел меня задеть. Иногда на всё это существует ответ из четырёх слов:

— Что ты имел в виду?

И всё. Ответ может нам не понравиться. Он может оказаться неприятным. Человек может действительно сказать то, чего мы боялись. Но тогда у нас хотя бы появляется реальность. А с реальностью можно что-то делать. С собственной фантазией — практически ничего.

Не всю жизнь

Я не хочу, чтобы человек всю жизнь задавал себе один вопрос: «Что я делаю не так?» Я хочу заменить его другими. Что сейчас происходит? Что я чувствую? Чего я хочу? Что чувствует другой человек? Я это знаю или предполагаю? Я спросила? Я сказал? Мы вообще хотим одного и того же? Это гораздо менее романтично, чем бесконечная загадка. Зато значительно полезнее для жизни. Потому что любовь — это не соревнование в чтении мыслей. И не экзамен на способность догадаться.

И не бесконечная охота. И не терпение ради самого терпения. И не обещание никогда не конфликтовать. Возможно, нас действительно не учили любить. Но это не приговор. Потому что теперь мы можем учиться сами. И начинать нужно не с идеального партнёра. Не с правильной техники отношений. Не с очередного списка правил. А с очень простого действия. Если тебе есть что сказать человеку — скажи ему. Если тебе нужно узнать — спроси. Если тебе больно — не заставляй угадывать.

Если тебе хорошо — не бойся показать. Если ты чего-то хочешь — назови это. Если не хочешь — тоже назови. Потому что, возможно, одна из самых взрослых форм любви звучит совсем не романтично: «Я не хочу придумывать тебя. Я хочу тебя узнать». И именно с этого мы начнём.

Глава 2. Хватит объяснять всё инстинктами

«Мужчина по природе охотник». «Женщина должна оставаться загадкой». «Мужчине нужно завоёвывать». «Женщина проверяет мужчину». «Он закрывается, потому что мужчины такие». «Она устраивает эмоциональные качели, потому что женщинам нужны эмоции». «Это всё гормоны». «Так устроена природа». Как удобно. Стоит назвать что-нибудь «инстинктом» — и необходимость разбираться с собственным поведением будто исчезает. Я ревную и контролирую?

Инстинкт. Я не умею говорить о чувствах? Мужская природа. Я намеренно исчезаю, чтобы проверить его интерес? Женская природа. Я не могу прямо попросить о том, чего хочу? Так устроены отношения. Нет. Хватит превращать нежелание учиться отношениям в красивую историю о первобытной природе человека. Мы не отрицаем биологию. Мы просто перестаём использовать её как алиби.

Да, у нас есть биология

Мы не существуем отдельно от собственного тела. Влечение имеет биологическую составляющую. Вознаграждение, сексуальное желание, стресс, привязанность — всё это связано с работой мозга, нервной системы и различными нейрохимическими процессами. Поэтому рядом с определённым человеком действительно может происходить то самое: сердце быстрее; аппетит пропал; уснуть невозможно; телефон проверяется каждые две минуты; одно сообщение способно изменить настроение на весь день.

Это реально. Но из существования биологических механизмов не следует: «Поэтому не разговаривай с партнёром». Не следует: «Поэтому заставь его ревновать». Не следует: «Поэтому мужчина обязан завоёвывать женщину». И уж точно не следует: «Поэтому взрослый человек не отвечает за собственное поведение». Голод тоже имеет биологическую основу. Но наличие голода не заставляет нас вырывать еду из рук первого встречного. Злость имеет физиологию.

Но она не освобождает нас от ответственности за то, что мы делаем в состоянии злости. Сексуальное влечение имеет биологическую основу. Но оно не отменяет согласие. Почему же именно в отношениях мы так любим остановиться на слове «природа»? «Любовь живёт три года» Давайте договоримся ещё об одном. Мы сегодня действительно знаем о биологии влюблённости значительно больше, чем несколько поколений назад. Но мы всё ещё не знаем «всю формулу любви».

Нет одного гормона, который отвечает за любовь. Нет бака с окситоцином или дофамином, который однажды становится пустым. Нет биологического таймера, который через три года сообщает: всё, любовь закончилась. Есть сложная работа систем вознаграждения, мотивации, сексуального влечения и привязанности. Есть новизна. Есть привыкание. Есть совместный опыт. Есть огромная разница между первым месяцем знакомства и десятилетием общей жизни.

Поэтому фраза «любовь живёт три года» хорошо продаётся как афоризм. Но жить по ней как по медицинскому диагнозу я бы не советовала. Через несколько лет может закончиться не любовь. Может закончиться период, когда одной новизны было достаточно, чтобы отношения казались невероятными. А дальше впервые становится видно, умеете ли вы быть рядом, когда рядом находится уже не загадка, а хорошо знакомый человек. Почему мы так много объясняем последствия и так мало работаем с причиной?

«У нас пропала страсть». Хорошо. А вы разговариваете? «Мы постоянно ссоримся». Из-за чего? «Она стала холодной». Вы спросили её, что происходит? «Он закрылся». Вы знаете почему? «Она вечно недовольна». Чем именно? «Он меня не понимает». Что вы пытались ему объяснить? Очень часто после первого вопроса появляется объяснение. После второго — теория. После третьего — диагноз отношениям. И только где-то в конце возникает самый простой вариант:

спросить человека. Мы ищем сложные загадки там, где иногда не было даже нормального разговора.

Оставьте мужчину в покое. Он не зверь на охоте

Особенно странно мне слышать бесконечную метафору мужчины-охотника. Женщина якобы должна убегать. Мужчина — преследовать. Получил женщину — потерял интерес. Поэтому женщине необходимо постоянно сохранять дистанцию, создавать интригу, не быть слишком доступной и время от времени напоминать, что её можно потерять. А можно на секунду представить другую возможность? Мужчина тоже человек. Возможно, он тоже хочет прийти домой и не участвовать в психологическом квесте.

Возможно, он хочет понимать, что происходит. Возможно, ему приятно знать, что его любят. Возможно, он тоже хочет безопасности. Уюта. Принятия. Секса без игры во власть. Внимания без необходимости его заслуживать. Возможности устать. Возможности ошибиться. Возможности не разгадать загадку и не получить за это эмоциональное наказание. Представьте:

- Что случилось?
- Ничего.
- Точно?
- Да.

Он поверил. Неправильный ответ. Сегодня был экзамен. Нужно было понять, что «ничего» означает «я обижена», выяснить причину, догадаться, что она связана со вчерашним разговором, вспомнить нужную фразу и подобрать правильную реакцию. Не справился. Теперь она злится ещё сильнее. А он даже не понимает, в какой момент началась контрольная. И это почему-то называют женской загадочностью. Нет. Это плохая коммуникация.

Но женщина тоже не обязана жить возле бетонной стены

Потому что проблема прекрасно работает в обратную сторону. Нас долго учили совершенно другому мужскому спектаклю. Не жалуйся. Не показывай слабость. Мужчина должен быть сильным. Разберись сам. Не ной. Соberись. И мальчик очень быстро усваивает: страх показывать нельзя. Растерянность — нельзя. Боль — желательно тоже. Плакать опасно. Просить поддержки неловко. Остаётся небольшой набор разрешённых реакций. Молчание. Отстранение. Иногда злость.

И вот взрослый мужчина приходит домой. У него отвратительный день. Он вымотан. Его что-то пугает. Он не уверен, что справляется. Но сказать:

— Я очень устал. Мне сейчас тяжело. Я не хочу обсуждать решения, просто побудь рядом,

— для него может оказаться значительно труднее, чем раздражённо бросить:

— Оставь меня в покое.

Женщина слышит агрессию. Отдаляется или отвечает агрессией. Он получает подтверждение: «Вот поэтому ничего рассказывать нельзя». Она получает своё: «Вот поэтому к нему невозможно достучаться». Поздравляю. Два человека только что доказали друг другу то, чего оба боялись. Хотя исходная реальность могла быть очень простой: один человек устал и не умел об этом сказать. «Я не понимаю тебя» Какая страшная фраза. Не потому, что в ней есть что-то плохое.

А потому, насколько редко мы разрешаем себе её произнести. Особенно близкому человеку. Нам кажется, что после нескольких лет вместе мы обязаны понимать друг друга автоматически. Но почему? Человек меняется. Сегодня его может задеть то, что год назад не задевало. Сегодня ему может понадобиться то, чего раньше не требовалось. Сегодня он может сам впервые понять что-то о себе. Любить человека — не значит получить пожизненный доступ к инструкции по его эксплуатации.

Инструкции вообще нет. Поэтому иногда самое разумное, что муж может сказать жене:

— Я не понимаю, что сейчас с тобой происходит. Объясни мне.

А жена мужу:

— Я вижу, что ты отдалился. Я могу придумать десять причин, но не хочу. Скажи мне сам.

Это не отсутствие близости. Наоборот. Это уважение к тому факту, что рядом находится отдельный человек, а не продолжение твоего сознания. «Я устал» Не: «Ты меня достала». А: «Я устал». Не: «Ты никогда не даёшь мне спокойно жить». А: «Мне нужно немного побыть одному». Не: «Тебе вообще на меня плевать». А: «Мне сейчас очень не хватает твоего внимания». Не: «Делай что хочешь». А: «Мне неприятно, что ты собираешься это сделать». Первый вариант заставляет защищаться.

Второй даёт информацию. Это не волшебная техника. Человек всё равно может не согласиться. Может разозлиться. Может отказаться. Но хотя бы впервые спор будет происходить о реальности, а не о двух фантазиях друг о друге.

У нас есть разум. Давайте наконец им пользоваться

Не нужно доказывать, что человек — единственное «разумное» существо на Земле, чтобы увидеть главное. Человек способен посмотреть на собственное поведение со стороны и сознательно попытаться его изменить. Вот что важно. Мы можем заметить: «Я сейчас ревную». И не открыть его телефон. «Я сейчас обиделась». И не устраивать проверку молчанием. «Я боюсь, что она меня бросит». И не запрещать ей встречаться с друзьями. «Мне больно». И не превращать боль в агрессию.

Между импульсом и поступком может появиться мысль. А между мыслью и поступком — выбор. И именно там начинаются взрослые отношения.

Не ищите инструкцию в животном мире

Нам не нужно выяснять, как устроена «самка» и чего хочет «самец». Перед вами не представитель биологической категории. Перед вами конкретный человек. С конкретной историей. С конкретными страхами. С конкретным характером. С конкретными желаниями. Поэтому единственно полезный вопрос не: «Чего хотят мужчины?» И не: «Как устроены женщины?» А: «Чего хочешь ты?» И следом: «Чего хочу я?» А затем самый взрослый: «Что мы будем делать, если наши ответы не совпадут?»

Вот этому действительно стоит учиться.

Нам не нужна ещё одна игра

Мы уже достаточно долго объясняли отношения охотой. Гормонами. Мужской природой. Женской природой. Инстинктами. Таинственностью. Правилами. Стратегиями. Возможно, пришло время попробовать что-то гораздо менее эффектное. Разговор. Сегодня я такая. Завтра я могу чувствовать иначе. Но я не заставляю тебя угадывать. Я скажу. Сегодня мне нужна близость. Я скажу. Сегодня мне нужно пространство. Я скажу. Мне страшно. Я скажу. Я не понимаю тебя.

Спрошу. Я придумала в голове страшное объяснение твоему поведению. Но прежде чем обижаться на человека из собственной головы, я поговорю с настоящим. Потому что мы слишком долго пытались разгадать любовь. Хотя, возможно, главная задача совсем другая. Не разгадывать человека. А узнавать его. И позволять ему узнавать тебя.

Глава 3. Пока вы говорите со всеми, кроме друг друга

Есть один момент, после которого отношения действительно начинают меняться. Не после свадьбы. Не после совместного переезда. Не после рождения ребёнка. И даже не после первого большого конфликта. А после того, как вы начинаете говорить о ваших отношениях не со всеми вокруг, а друг с другом. Не:

— Мам, ну вот скажи, почему он такой?

Не:

— Девочки, как вы думаете, что она имела в виду?

Не часовой разговор с другом о том, как жена тебя достала. Не десять голосовых подруге о том, что муж опять ничего не понял. Не поиск: «Почему мужчина отдаляется?» Не: «Почему женщина говорит, что всё нормально, когда всё не нормально?» А:

— Ты отдалился. Что происходит?

— Я обиделась.

— Я не понял твой намёк.

— Мне неприятно.

— Мне тебя не хватает.

— Я устал.

— Мне нужно побыть одному.

— Я хочу больше времени проводить вместе.

— Я не понимаю, чего ты сейчас от меня ждёшь.

— Объясни мне.

Возможно, это звучит слишком просто для целой книги об отношениях. Но именно простые вещи почему-то оказываются самыми трудными.

Женщине, которая уже пыталась

Теперь я хочу обратиться отдельно к женщинам. Потому что кто-то сейчас читает это и думает: Я говорила. И не один раз. Я пыталась. Он молчит. Он уходит от разговора. Он отвечает: «Опять начинается». Он говорит, что я выношу мозг. Он просто закрывается. И здесь я хочу напомнить одну важную вещь. Возможно, его этому тоже никто не учил. Как и вас. Многие из нас росли в культуре, где девочке могли значительно чаще говорить о сохранении семьи, заботе, уступках и роли «хранительницы очага», а мальчику — о силе, самостоятельности и необходимости не показывать слабость.

Конечно, так росли не все. И сегодня эти сценарии быстро меняются. Но их остатки хорошо узнаваемы: женщина, убеждённая, что именно она обязана спасти отношения, и мужчина, убеждённый, что признаться «я устал», «мне страшно» или «я тебя не понимаю» — почти поражение. Встречаются два человека, каждый из которых получил половину навыков, необходимых для нормального разговора. А потом оба удивляются, почему другой не умеет вторую половину.

Но «его не учили» — не индульгенция

Это принципиально важно. Я не говорю женщине: «Его не учили, поэтому следующие двадцать лет терпеливо учи взрослого мужчину разговаривать». Нет. И мужчине я не скажу: «Её научили намёкам, поэтому всю жизнь разгадывай». Прошное объясняет наши инструменты. Оно не снимает с нас ответственность за то, что мы делаем после того, как увидели проблему. Первый раз человек может не понять. Второй — испугаться. Третий — автоматически повторить привычную реакцию.

Но однажды появляется выбор: я не умею — и поэтому попробую научиться. Или: я не умею — и поэтому все вокруг должны приспособиться. Это совершенно разные позиции. Здоровые отношения возможны не между двумя людьми, которые с рождения идеально умеют разговаривать. Таких людей, вероятно, немного. Они возможны между людьми, способными сказать:

— Я пока не умею. Но мне важно научиться.

Теперь мужчинам

«Она опять обиделась». «Достала». «Я вообще не понимаю, чего ей надо». «Если ей что-то нужно, почему нельзя просто сказать?» Справедливый вопрос. А теперь следующий. Сколько раз вы сами сказали ей это прямо? Не в разгар скандала. Не:

— Да достали твои намёки!

Не:

— Нормально разговаривать можешь?!

Не хлопнув дверью. А спокойно. Например:

— Я хочу сказать тебе одну вещь. Я действительно не всегда понимаю твои намёки. Иногда ты ожидаешь от меня реакции, а я даже не знаю, что сейчас что-то происходит. Я не хочу тебя игнорировать. Я просто не могу соответствовать образу меня, который существует у тебя в голове. Я такой, какой есть. Я люблю тебя и хочу тебя радовать. Давай говорить друг другу прямо.

Когда вы последний раз говорили что-то подобное человеку, которого любите? Странно, но такие слова часто появляются только тогда, когда отношения уже трещат. Когда чемодан собран. Когда прозвучало «развод». Когда кто-то изменил. Когда один из двоих сказал:

— Я больше не могу.

И внезапно находятся слова. Почему они не находились раньше?

Нам почему-то нужен пожар, чтобы начать говорить о дыме

Мы замечаем раздражение. Молчим. Замечаем снова. Молчим. Потом появляется обида. Молчим. Потом начинаем вести себя иначе. Другой человек это чувствует. Тоже что-то придумывает. Теперь уже молчат двое. А затем происходит какая-нибудь совершенно незначительная вещь. Кто-то не купил хлеб. И начинается конец света.

— ТЕБЕ ВООБЩЕ ВСЁ РАВНО!

Человек стоит с пакетом продуктов и пытается понять, каким образом отсутствие батона превратилось в обвинение во всех преступлениях против семьи. Но речь никогда не шла о хлебе. Хлеб просто оказался последней спичкой возле склада того, что годами никто не разбирал.

Когда вы кричите о боли, человек часто слышит нападение

Запомните простую вещь. Когда разговор достигает пика гнева и обвинений, человеку часто становится значительно сложнее услышать ту боль, которую вы пытаетесь донести. Не потому, что слова перестают существовать. Не потому, что любой повышенный голос автоматически делает разговор бессмысленным. А потому, что вместе с вашим сообщением он получает ещё одно: на меня нападают. И теперь часть его внимания занята не пониманием вас, а собственной защитой.

Вы кричите:

— Мне больно!

А он может услышать:

— Ты плохой. Ты виноват. Защищайся.

Поэтому задача не в том, чтобы никогда не испытывать сильных эмоций. Задача — научиться иногда переводить их обратно в смысл. За «ТЫ НИКОГДА НЕ ХОЧЕШЬ ПРОВОДИТЬ СО МНОЙ ВРЕМЯ» может находиться очень простое:

— Я скучаю по тебе.

Вспомните, когда на вас кричали

Учитель. Родитель. Начальник. Тренер. Любой человек, обладавший над вами властью. Представьте конкретный эпизод. Что вспоминается первым? Лицо? Интонация? Громкость? Стыд? Злость? Желание провалиться сквозь землю? Ощущение несправедливости? А теперь попробуйте дословно восстановить всё, что этот человек вам говорил. Вот здесь становится интереснее. Эмоциональный след иногда сохраняется гораздо лучше содержания. Вы можете вечером рассказывать:

— Он на меня так орал!

— А что он сказал?

И приходится вспоминать. Потому что мозг в тот момент был занят не составлением протокола совещания. Он реагировал на конфликт. То же самое происходит дома. Вы кричите:

— МНЕ БОЛЬНО, ПОТОМУ ЧТО Я ТЕБЕ ВООБЩЕ НЕ НУЖНА! Я СКОЛЬКО РАЗ ПРОСИЛА ТЕБЯ ХОТЯ БЫ ИНОГДА ПРОВОДИТЬ СО МНОЙ ВРЕМЯ!

Внутри вашего крика находится: «Мне тебя не хватает». Но другой человек может услышать: «Ты плохой партнёр. Ты снова виноват. Защищайся». И отвечает:

— А Я ЧТО, ПО-ТВОЕМУ, ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮ?!

Всё. Теперь первоначальной проблемы в комнате почти нет. Есть два адвоката. Каждый защищает собственного клиента.

Переведите крик

Попробуем ещё раз. Не в момент, когда вы уже кипите. Не ночью после очередной ссоры. Не когда один собирается уходить. В обычный вечер.

— Можно поговорить?

— Да.

— Последнее время мне тебя не хватает. Мы почти всё время занимаемся делами, а вдвоём практически не бываем. Я начинаю чувствовать себя одиноко. Давай подумаем, можем ли мы хотя бы один вечер в неделю оставлять для нас.

Содержание почти то же. Но теперь другому человеку не нужно сначала пробиваться через обвинение, чтобы обнаружить просьбу. Вот что означает говорить прямо. Не говорить без эмоций. Это невозможно и не нужно. А не заставлять эмоцию выполнять работу смысла.

И наоборот

Мужчина приходит домой. Молчит. Женщина спрашивает:

— Что случилось?

— Ничего.

Через час он раздражается из-за какой-то мелочи. Она отвечает. Начинается конфликт. А внутри него с самого начала было: Я сегодня совершенно выжат. Как иначе могла выглядеть эта сцена?

— Я очень устал. Это не из-за тебя. Мне нужно полчаса прийти в себя, потом всё будет нормально.

Тридцать секунд. Иногда тридцать секунд честности экономят три часа ссоры.

Не требуйте чтения мыслей от человека, который вас любит

Это одна из самых странных привилегий, которую мы выдаём близким. Чем ближе человек, тем меньше будто бы нужно ему объяснять. «Он же меня знает». Да. Знает. Но не является вами. Ваш партнёр не слышит внутренний монолог. Не видел тот разговор, который вы уже двадцать раз провели с ним в своей голове. Не знает, какой сценарий будущего вы построили. Не обязан одинаково воспринимать событие. И любовь не устанавливает между двумя мозгами беспроводное соединение.

Иногда человек, который знает вас двадцать лет, всё равно должен спросить:

— Что тебе сейчас нужно?

А вы должны ответить.

Говорить прямо — не значит получить желаемое

Это ещё одна причина, почему мы избегаем прямоты. Намёк оставляет лазейку. Если я прямо попрошу, он может сказать «нет». Если признаюсь, могу услышать неприятную правду. Если спрошу, почему она отдалилась, ответ может оказаться именно тем, которого я боюсь. Поэтому фантазия иногда кажется безопаснее. Пока я не спросил, существуют все варианты. Но цена этой безопасности — тревога. Прямой разговор не гарантирует счастливый ответ.

Он даёт другое. Ясность. А ясность позволяет принимать решения в настоящей жизни, а не в той, которую мы построили в голове.

Не наказывайте человека за урок, которого ему никто не объяснил

И напоследок я хочу привести очень простую аналогию. Собака оставила лужу на ковре. Хозяин обнаружил её значительно позже. Он злится. Подзывает животное, кричит. Некоторые люди ещё и тычут собаку мордой или бьют её — что жестоко и совершенно недопустимо. Человек уверен: «Сейчас я объясняю ей, что она сделала неправильно». Но собака не связывает наказание, которое пришло спустя время, с тем конкретным действием так, как это представляет себе хозяин.

Она гораздо скорее получает другую информацию: человек, которому я доверяла, внезапно стал страшным. И иногда мы удивительно похоже поступаем друг с другом. Не сказали сразу. Промолчали. Неделю думали. Достроили причины. Обсудили с друзьями. Вспомнили ещё пять старых случаев. А потом человек делает какую-нибудь мелочь и получает наказание сразу за весь архив. Он спрашивает:

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.