

ДИАНА БЕЛЯКОВА

Я его не ПОНИМАЮ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО:
КАК ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ОН ТАК
СЕБЯ ВЕДЕТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ



Диана Белякова
Я его не понимаю.
Практическое руководство:
как понять, почему он так
себя ведет и что с этим делать

*<https://litres.ru/74608739>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему он отдаляется, когда все было хорошо? Почему обещает измениться, но снова поступает по-прежнему? Почему его слова и действия иногда противоречат друг другу? И главное – что со всем этим делать?

«Я его не понимаю» – практическое руководство для женщин, которые хотят разобраться в поведении мужчины, научиться замечать нездоровые сценарии в отношениях и принимать решения, опираясь на факты, а не только на надежды и обещания.

В книге рассматриваются ситуации, с которыми сталкиваются многие женщины: эмоциональное отдаление, ревность, критика, манипуляции, контроль, нарушение границ, конфликты и сложности с доверием. Вы узнаете, как отличать обычные недостатки партнера от тревожных закономерностей, почему

некоторые сценарии повторяются и как выстроить здоровые гармоничные отношения.

Автор книги предлагает конкретные инструменты: вопросы для самоанализа, практические упражнения и алгоритмы действий.

Содержание

Введение	10
Прежде чем мы начнем	13
Глава 1. Его поведение – ваш единственный важный маркер	14
Слова – это информация. Но поведение – это МАРКЕР	16
Нам не нужно сразу знать, почему он такой	18
Поведение особенно хорошо видно тогда, когда человек не получает желаемого	19
Одна неприятная ситуация еще ничего не доказывает	22
Ошибка может быть информацией. Реакция на ошибку – это маркер	23
Не пытайтесь читать мысли. Считайте повторения	25
Хорошие намерения не делают плохое поведение хорошим	26
Смотрите на человека в разных обстоятельствах	27
Не упрощайте ответ до: «Он хороший или плохой?»	28
А что, если он делает что-то хорошее?	29
Тест. Насколько здоровы ваши отношения?	31

Результаты теста	37
Что делать с результатами?	40
Глава 2. Не спешите с диагнозами	41
Вам не обязательно знать, кто он	42
То, что вам не подходит, не обязано быть объективно плохим	43
Когда отношения не подходят	45
Понимать его – не значит соглашаться на него	47
Не превращайте психологию в зал суда	49
Практика: что именно мне не подходит?	50
Глава 3. Обычные недостатки или нездоровые паттерны?	52
Как формируется паттерн: пять звеньев	53
Можно ли не дать случайности превратиться в паттерн?	56
Как обнаружить паттерн?	57
Факт – это не то же самое, что ваше объяснение	60
Что становится видно	61
Посмотрите не только на него	63
Первые выводы	66
Это происходит только с ним или повторяется в разных отношениях?	68
Почему мы снова оказываемся в знакомом сценарии	69
Глава 4. Когда он отдаляется	70

Что может стоять за дистанцией и как понять, что происходит между вами	70
«Мне просто нужно побыть одному»	72
Когда он исчезает после каждого конфликта	73
А иногда он просто теряет интерес	76
Когда он то приближает, то отталкивает	80
Когда понимание начинает работать против вас	81
Пошаговый план: что делать, если мужчина отдаляется	82
Глава 5. Когда он слишком быстро сближается	86
Почему яркое начало отношений не всегда гарантирует такие же яркие чувства	86
«Ты совсем не такая, как другие»	89
А что, если это love bombing?	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Диана Белякова

Я его не понимаю.

Практическое руководство: как понять, почему он так себя ведет и что с этим делать

ДИАНА БЕЛЯКОВА
Я ЕГО НЕ ПОНИМАЮ

Практическое руководство: как понять, почему он так себя ведет и что с этим делать

© 2026 Диана Белякова. Все права защищены.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или распространена без разрешения правообладателя, за исключением случаев, предусмотренных законом.

Книга носит информационно-образовательный характер и не заменяет индивидуальную психологическую, медицинскую или юридическую помощь. В ситуации непосредственной угрозы, насилия или преследования обращайтесь за помощью к профильным специалистам и службам вашего региона.

Посвящаю эту книгу моим чудесным подругам Елене Меских и Дарье Шаруде: спасибо, что всегда поддерживают и вдохновляют меня во всех моих начинаниях.

Содержание

Введение

Глава 1. Его поведение – ваш единственный важный маркер

Глава 2. Не спешите с диагнозами

Глава 3. Обычные недостатки или нездоровые паттерны?

Глава 4. Когда он отдаляется

Глава 5. Когда он слишком быстро сближается

Глава 6. Когда он критикует и обесценивает

Глава 7. Когда он говорит: «Я просто пошутил»

Глава 8. Когда он контролирует вас

Глава 9. Когда он заставляет вас ревновать

Глава 10. Когда во всем всегда виноваты вы

Глава 11. Когда его слова и поступки не совпадают

Глава 12. Сложите все тревожные сигналы в паттерн

Глава 13. Что происходит, когда вы говорите «нет»?

Глава 14. Что происходит после того, как он причинил вам боль?

Глава 15. Эскалация: что, если становится хуже

Глава 16. Почему из цикла так трудно выйти, даже когда вы его видите

Глава 17. Почему я хожу на цыпочках

Глава 18. Границы

Глава 19. Что подходит именно вам

Глава 20. Может ли он измениться?

Глава 21. Остаться или расстаться?

Вместо заключения

Если вы хотите разобрать свою ситуацию

Использованные источники и литература

Введение

Если эта книга сейчас у вас в руках, скорее всего, хотя бы раз вы задавали себе вопрос: «Почему он так себя ведет?»

Почему он вдруг отдалился? Почему говорит, что любит, но ведет себя совсем иначе? Почему ревнует? Почему снова нарушает договоренности? Почему после разговора становится лучше, а через несколько недель все возвращается? И главное – что со всем этим делать?

Эта книга появилась именно для того, чтобы помочь вам найти ответы.

Меня зовут Диана Белякова. Я гипнотерапевт и коуч и в основном работаю с женщинами: помогаю им лучше слышать себя, понимать собственные желания, выстраивать границы, укреплять внутреннюю опору и самооценку, разбираться в отношениях и принимать решения, которые подходят именно им.

Мы не будем пытаться определить, «хороший» рядом с вами мужчина или «плохой», ставить ему диагноз по нескольким признакам или искать универсальное объяснение каждому его поступку. Вместо этого мы будем разбираться с тем, что происходит именно в ваших отношениях.

Мы посмотрим, почему мужчина может отдаляться или, наоборот, стремиться сблизиться слишком быстро; что может стоять за ревностью, критикой, обидными шутками,

молчанием, вспышками гнева и попытками контролировать; как отличить обычные человеческие недостатки от устойчивого нездорового паттерна; почему некоторые отношения со временем заставляют нас все сильнее сомневаться в себе и почему даже очевидно плохую для нас связь бывает так трудно закончить.

Эта книга практическая. Почти в каждой главе вас будут ждать вопросы, небольшие упражнения, способы проверить свои наблюдения и конкретные инструменты, которые можно применять прямо к собственным отношениям. Иногда я буду предлагать вам что-то записать, вспомнить несколько похожих ситуаций, отделить факт от собственного предположения или посмотреть, что происходило после ваших разговоров.

Не пропускайте эти задания хотя бы при первом чтении. Они нужны не для того, чтобы превратить отношения в бесконечный психологический анализ. Наоборот: они помогают выйти из него и посмотреть на происходящее максимально ясно.

К концу книги у вас должна сложиться гораздо более точная картина ваших отношений. Вы сможете лучше понимать, почему партнер ведет себя определенным образом, но главное – научитесь отличать возможное объяснение его поведения от оправдания. Увидите повторяющиеся сценарии, поймете, где проходят ваши собственные границы и какие отношения подходят именно вам.

А дальше мы разберемся с тем, что можно изменить.

Как разговаривать о сложном так, чтобы у разговора действительно был шанс что-то изменить. Как обозначать границы. Как перестать снова и снова участвовать в одном и том же сценарии. Как понять, действительно ли человек меняется или очередной хороший период закончится возвращением к прежнему. Как вернуть в отношения больше близости, уважения и способности слышать друг друга – если оба партнера этого хотят и готовы что-то для этого делать.

И наконец, если проблема не решается, мы дойдем до самого сложного вопроса: что делать дальше?

Я не хочу принимать это решение за вас. Задача этой книги – сделать так, чтобы к последней странице у вас было достаточно информации о собственных отношениях, чтобы принять его самостоятельно.

Прежде чем мы начнем

Есть ситуации, для которых эта книга не должна становиться инструкцией по спасению отношений.

Если партнер применяет к вам физическое или сексуальное насилие, угрожает вам, преследует, удерживает, запугивает или вы всерьез опасаетесь того, что он может сделать с вами, вашими детьми или другими зависящими от вас людьми, не начинайте с попытки понять его поведение или исправить ваши отношения.

Не проверяйте на себе, сработает ли очередной разговор. Не пытайтесь подобрать идеальные слова, чтобы человек наконец вас услышал. И особенно осторожно относитесь к попытке расстаться, если боитесь реакции партнера: период ухода из отношений в некоторых случаях может быть особенно опасным.

По возможности обратитесь за помощью к специалистам и организациям, которые работают с домашним насилием в вашем регионе, и вместе с ними продумайте безопасный план действий. Если вместе с вами в опасности находятся дети или другие люди, безопасность должна стать приоритетом и для них.

Эта книга предназначена для анализа отношений. Она не может заменить помощь в ситуации непосредственной угрозы.

Глава 1. Его поведение – ваш единственный важный маркер

Есть вопрос, который женщина может задать себе сотни раз за время отношений:

«Почему он так себя ведет?»

Почему вчера он был таким теплым, а сегодня будто отдалился?

Почему он сказал именно это?

Почему я будто бы его раздражаю?

Почему после ссоры он делает вид, что ничего не произошло?

Почему он говорит, что любит меня, но рядом с ним я все чаще чувствую себя маленькой, виноватой или неуверенной?

Мы очень любим искать ответы на эти вопросы в его словах.

Он говорит, что устал.

Он говорит, что у него такой характер.

Что ревнует, потому что любит.

Просто пошутил.

Хочет как лучше.

Он говорит, что никогда раньше так ни к кому не относился. И иногда это действительно правда.

Но есть одна проблема: слова рассказывают нам о том, что человек хочет сообщить о себе. Поведение рассказывает нам гораздо больше о том, как он на самом деле взаимодействует с миром.

Поэтому первое, чему мы будем учиться в этой книге, – не угадывать мужчину. Мы будем учиться наблюдать.

Слова – это информация. Но поведение – это МАРКЕР

Представьте, что в начале отношений мужчина говорит вам:

«Мне нравится, что ты такая самостоятельная. Не люблю женщин, которые во всем зависят от мужчины».

Вы ему верите. И действительно, первое время ему вроде бы нравится ваша самостоятельность. Однажды вы говорите, что после работы собираетесь встретиться с подругой.

Он отвечает: «Конечно, иди».

Но через пару часов пишет: «Вы уже встретились?»

Потом: «А во сколько ты домой?»

Позже: «Я просто не понимаю, зачем тебе вообще туда идти, если мы могли бы провести вечер вместе».

Вы объясняете, что давно не виделись с подругой. Он замолкает. На следующий день он уже не такой теплый, как обычно. На вопрос, что случилось, отвечает:

«Ничего. Просто я понял, что у тебя всегда найдется что-то поважнее наших отношений».

Теперь перед нами уже не просто слова.

Он говорит: «Мне нравится твоя самостоятельность».

Но когда вы действительно пользуетесь этой самостоятельностью, его отношение меняется.

Это еще не повод выносить окончательный вердикт, но

это – маркер: информация, которая заслуживает внимания, особенно если его поступки начинают противоречить его словам.

Нам не нужно сразу знать, почему он такой

Одна из самых больших ловушек в отношениях — мысль, что сначала нужно понять причину поведения человека, а уже потом решать, как к нему относиться.

«Он холодный, потому что его бросила мать».

«Он критикует меня, потому что у него низкая самооценка».

«Он злится, потому что у него сейчас стресс».

Все это может быть правдой. А может и не быть.

И даже если это правда, **объяснение не отменяет последствий поведения**. У человека действительно может быть тяжелое прошлое. Он действительно может испытывать страх или быть травмирован предыдущими отношениями.

Но важен тут другой вопрос: что он делает со своими чувствами?

Два человека могут испытывать одинаковую ревность.

Один скажет: «Я понимаю, что сейчас ревную. Это моя эмоция, мне нужно с ней разобраться».

Другой скажет: «Если ты меня любишь, ты больше никогда не будешь общаться с этим мужчиной».

Испытывать ревность, злость или страх — одно, а использовать их как основание для запретов, унижения или давления — совершенно другое.

Поведение особенно хорошо видно тогда, когда человек не получает желаемого

Когда все идет по его плану, практически любой человек может выглядеть прекрасно.

Он может быть внимательным. Заботливым. Щедрым. Романтичным. Забавным. Влюбленным по уши.

Но отношения неизбежно создают ситуации, в которых наши желания сталкиваются. Вы можете быть не согласны с ним, хотеть провести время отдельно или вам может быть неприятна его шутка (шутка ли? но об этом позже).

Именно в такие моменты мы получаем особенно ценную информацию.

Представьте, что мужчина приглашает вас провести выходные вместе с его семьей. У его матери день рождения, и он предлагает съездить к родителям в загородный дом.

Вы устали, вам не хочется проводить целые выходные в компании его родственников, и вы говорите:

– Я понимаю, что для тебя это важно, но в этот раз я не хочу ехать. Мне хочется побыть дома и отдохнуть.

Он может расстроиться:

– Жаль. Я хотел, чтобы ты была со мной.

Он не обязан радоваться вашему решению – достаточно

того, что он признает за вами право его принять.

А теперь представьте другую реакцию. Вы говорите то же самое, а в ответ слышите:

– Серьезно? Я тебя со своей семьей познакомил, хочу, чтобы ты была рядом, а ты даже один раз не можешь поехать?

Вы начинаете объяснять, что дело не в его семье и не в нем, вы просто устали.

– Да при чем тут устала? Если бы тебе действительно были важны наши отношения, ты бы поехала.

Вы снова объясняете, он продолжает давить. Может обидеться, замкнуться, начать демонстративно собираться один или бросить:

– Ладно. Теперь я хотя бы знаю, насколько тебе все это нужно.

В итоге вы соглашаетесь. Не потому, что вам захотелось ехать, а потому что устали выдерживать напряжение и чувство вины.

На первый взгляд кажется, что конфликт был из-за поездки к его семье. Но на самом деле гораздо важнее другое: мужчина проигнорировал ваши желания и жестко нарушил границы.

Что произошло с вашим «нет»?

Мужчина имел полное право хотеть, чтобы вы поехали. Но его чувства не дают ему права превращать ваше решение в доказательство вашей любви или преданности.

В здоровых отношениях вам не обязаны нравиться все же-

ления друг друга, но проблема начинается не с самого разочарования, а с того, что человек делает с вашим отказом.

Может ли он принять ваше «нет», даже если ему оно не нравится? Может ли сказать: «Мне жаль, но я понимаю»? Или ему необходимо добиться, чтобы вы передумали, почувствовали себя виноватой или заплатили за свой отказ холодностью и обидой?

Одна неприятная ситуация еще ничего не доказывает

Здесь важно не уйти в другую крайность. Если воспринимать каждую неудачную фразу как красный флаг, отношения превратятся в бесконечное расследование. Человек может ошибиться или сказать глупость. Быть невнимательным или неправильно понять вас. Сорваться или отреагировать хуже, чем стоило бы.

Это не делает его автоматически абьюзером, манипулятором или токсичным человеком.

Люди не идеальны. Поэтому для честного анализа важно формулировать вопрос вот так:

«Что происходит регулярно?»

И еще:

«Что происходит после того, как я сообщаю ему, что мне больно или неприятно?»

Ошибка может быть информацией.

Реакция на ошибку – это маркер

Допустим, мужчина сказал вам что-то обидное.

Вы говорите: «Мне было неприятно это слышать».

Внимательно следите за тем, что было дальше. Он может ответить: «Я понял. Извини. Я действительно перегнул».

Может быть, ему неловко, возможно, он даже не понимает, почему вас это так задело. Но он хотя бы искренне пытается понять.

А может произойти другое: «О господи, опять начинается». Или: «Ты слишком чувствительная».

А еще:

«Да ты сама постоянно так говоришь».

«Я же пошутил. С тобой вообще нельзя шутить».

«Если бы ты меня не довела, я бы этого не сказал».

Теперь перед нами уже не просто первоначальная ошибка, а реакция на обратную связь.

И она может рассказать о человеке гораздо больше. Способен ли он услышать, что причинил вам боль? Способен ли признать свою ответственность? Способен ли изменить поведение?

Или ему необходимо любой ценой доказать, что проблема в вас?

При этом важно не только извинение, но и то, ме-

няется ли поведение после него.

Не пытайтесь читать мысли.

Считайте повторения

Есть еще одна привычка, от которой в рамках этой книги мы будем стараться отходить, – это попытка заглянуть мужчине в голову.

«Что он на самом деле имел в виду?»

«Он специально это сделал?»

«Он хочет меня наказать?»

«Он действительно меня любит?»

Иногда мы можем предположить мотив, но точно знать, что происходит в чужой голове, мы не можем. Да нам это и не нужно.

Часто повторяющийся паттерн дает нам достаточно информации даже без доступа к его внутреннему монологу.

Допустим, вы трижды говорите мужчине, что определенная тема для вас болезненна. Он трижды использует ее во время конфликтов. Вам необязательно знать, делает ли он это сознательно. Возможно, он действительно «не понимает» или был на взводе. Но результат остается тем же: вы сообщили о границе, а поведение продолжилось.

Хорошие намерения не делают плохое поведение хорошим

Иногда девушки говорят: «Но он ведь хочет как лучше».

Возможно. Мужчина может искренне считать, что защищает вас, когда контролирует, или что помогает вам, когда постоянно критикует. Но намерение и воздействие – не одно и то же: можно хотеть хорошего и делать человеку плохо.

Поэтому вместо бесконечного оправдания в духе: «Он ведь не хотел меня обидеть...»

полезно добавить: «Хорошо. Что он сделал, когда понял, что мне от этого плохо?»

Если после нескольких разговоров ничего не меняется, возможно, пора перестать оправдывать намерения и отметить, что обращаться с вами подобным образом — выбор человека.

Смотрите на человека в разных обстоятельствах

Если вы действительно хотите понять мужчину, не смотрите на то, как он ведет себя с вами, когда все прекрасно.

Посмотрите, например, как он:

относится к вашим (и своим) друзьям;

говорит о бывших;

ведет себя, когда злится;

относится к людям, от которых ему ничего не нужно;

переживает собственные неудачи;

признает ошибки;

принимает критику;

ведет себя, когда вы с ним не согласны;

реагирует, когда внимание находится не на нем.

Человек может быть невероятно обаятельным на свидании и совершенно невыносимым во время конфликта. **Настоящий характер проявляется тогда, когда реальность перестает соответствовать его ожиданиям.**

Не упрощайте ответ до: «Он хороший или плохой?»

Это один из самых бесполезных вопросов, которые можно задать о человеке.

Люди сложнее. Мужчина может быть добрым к своим друзьям и жестоким в отношениях. Любящим отцом и плохим партнером. Может быть очень успешным профессионалом и совершенно не уметь брать ответственность дома.

Хорошая новость: нам не нужно выносить человеку глобальный вердикт.

Вместо: «Он хороший мужчина?»

спросите: «Как он обращается со мной?»

Вместо: «Он меня любит?»

спросите: «Как выглядит его любовь в его поступках?»

Вместо: «Он действительно имел в виду то, что сказал в ссоре?»

спросите: «Что происходит между нами снова и снова?»

А что, если он делает что-то хорошее?

Если мужчина иногда нарушает вашу границу, но в других случаях проявляет любовь, это не означает автоматически, что все плохо. И наоборот: если мужчина иногда делает что-то прекрасное, это не оправдывает его дурные поступки.

Хорошее поведение не стирает плохое. Плохое поведение не стирает хорошее.

Нам нужна картина в целом. Это особенно важно потому, что нездоровые отношения редко состоят исключительно из плохих моментов. Если бы человек был ужасен каждую минуту каждого дня, большинству людей было бы гораздо легче понять, что происходит.

Сложность появляется именно тогда, когда рядом с болезненными моментами существуют:

любовь,
нежность,
секс,
смех,
подарки,
извинения,
обещания,
хорошие дни,
воспоминания о том, каким он был в начале.

Поэтому наша задача – научиться видеть всю систему поведения одновременно.

Полезно разделять две вещи: сколько хорошего есть в отношениях и насколько серьезны существующие проблемы. И увы, это не всегда две чаши весов, на которых можно уравновесить одно другим.

Тест. Насколько здоровы ваши отношения?

Мы много говорили о том, что поведение партнера может рассказать о ваших отношениях. Теперь я предлагаю ненадолго переключить внимание с него на вас.

Ниже — 12 вопросов, которые помогут оценить, насколько свободно и спокойно вы чувствуете себя рядом с мужчиной, как устроены ваши границы и не приходится ли вам постепенно отказываться от важных частей собственной жизни ради сохранения отношений.

Выберите по одному ответу на каждый вопрос и сложите баллы. Отвечайте исходя из того, как обычно складываются ваши отношения, а не только из того, что произошло вчера.

Этот авторский тест предназначен для саморефлексии, а его результаты помогут вам лучше понять, на что обратить особое внимание при дальнейшем чтении глав этой книги.

1. Есть ли в ваших отношениях или реакциях партнера что-то, о чем вам стыдно рассказывать друзьям?

0 — Нет, мне нечего скрывать

1 — Иногда мне неловко рассказывать о некоторых ситуациях

2 — Да, есть вещи, о которых я предпочитаю молчать

3 — Я почти никогда не рассказываю близким, что на самом деле происходит в наших отношениях

2. Когда вы говорите «нет» или обозначаете границу, заставляет ли партнер вас чувствовать себя виноватой?

0 — Нет, мои границы уважают

1 — Иногда он расстраивается, но мы можем это обсудить

2 — Я часто чувствую вину за то, что обозначаю границу

3 — Почти каждая попытка обозначить границу заканчивается виной, давлением или конфликтом

3. Меняете ли вы свое поведение, одежду, общение или образ жизни, чтобы не расстраивать партнера?

0 — Нет, я чувствую себя свободной быть собой

1 — Иногда иду на небольшие компромиссы, чтобы избежать ненужных конфликтов

2 — Я часто думаю, как он отреагирует на мои действия

3 — Я регулярно отказываюсь от чего-то или меняю планы, чтобы избежать его неодобрения

4. Когда партнер причиняет вам боль или расстраивает вас, обесценивает ли он ваши чувства?

0 — Нет, он старается понять мои чувства

1 — Иногда он не понимает, почему я расстроена

2 — Мои чувства часто обесценивают или называют

чрезмерной реакцией

3 — Почти каждый раз, когда мне больно, в итоге виноватой оказываюсь я

5. Чувствуете ли вы ответственность за настроение, счастье или эмоциональное состояние партнера?

0 — Нет, каждый из нас отвечает за собственные эмоции

1 — Иногда я переживаю из-за его настроения

2 — Я часто чувствую, что должна что-то сделать, чтобы ему стало лучше

3 — Мне кажется, его настроение зависит от меня, поэтому я постоянно стараюсь его не расстраивать

6. Тратите ли вы больше времени на попытки понять причины его поведения, чем на вопрос «А счастлива ли я в этих отношениях?»

0 — Нет, я уделяю внимание своим чувствам и потребностям

1 — Иногда я слишком много анализирую его поведение

2 — Я часто пытаюсь понять, почему он так поступает

3 — Я постоянно анализирую его слова и поступки и почти не задумываюсь о собственных чувствах

7. Стали ли вы реже общаться с друзьями или семьей из-за того, что партнеру они не нравятся, он ревнует или создает конфликты?

0 — Нет, мои отношения с близкими не изменились

1 — Иногда я ограничиваю общение, чтобы избежать конфликта

2 — Я заметно реже вижусь с некоторыми людьми из-за его реакции

3 — Мой круг общения значительно сократился из-за этих отношений

8. Чувствуете ли вы необходимость оправдываться за то, с кем общаетесь, куда ходите и чем занимаетесь?

0 — Нет, я свободна жить своей жизнью

1 — Иногда он задает много вопросов, но я не вижу в этом проблемы

2 — Мне часто приходится объяснять или оправдывать свои решения

3 — Я чувствую, что постоянно должна отчитываться, где я, с кем и что делаю

9. Стали ли вы менее уверенной, менее свободной или меньше похожей на себя прежнюю с начала этих отношений?

0 — Нет, я полностью чувствую себя собой

1 — Я замечаю некоторые изменения, но они незначительны

2 — Да, я стала заметно менее уверенной или самостоятельной

3 — Мне кажется, я почти потеряла себя в этих отношениях

10. Если бы вы знали, что следующие пять лет ваши отношения останутся точно такими же, вы бы все равно решили остаться?

0 — Да, я бы с радостью осталась

1 — Скорее да, хотя кое-что мне хотелось бы изменить

2 — Скорее нет, мне трудно представить еще пять лет такой жизни

3 — Точно нет, я не хочу провести следующие пять лет в таких отношениях

11. Трудно ли вам предсказать настроение или реакцию партнера, из-за чего вы постоянно думаете, как лучше себя вести рядом с ним?

0 — Нет, обычно я знаю, чего от него ожидать

1 — Иногда его реакции непредсказуемы

2 — Я часто думаю о его настроении и о том, как лучше к нему обратиться

3 — Я постоянно слежу за его настроением и подбираю слова и действия, чтобы избежать плохой реакции

12. Начали ли вы что-то скрывать от партнера не потому, что делаете что-то плохое, а потому, что боитесь его реакции?

0 — Нет, я ничего не скрываю из-за страха его реакции

1 — Иногда я что-то недоговариваю, чтобы избе-

жать неприятного разговора

2 — Я часто скрываю некоторые вещи, чтобы не сталкиваться с его реакцией

3 — Я регулярно скрываю свои действия, мысли или общение, потому что боюсь последствий

Результаты теста

0–6 баллов. Похоже, в ваших отношениях все довольно благополучно

Ваши ответы не указывают на большое количество признаков, которые мы обычно наблюдаем в нездоровых отношениях.

Судя по всему, в этих отношениях у вас есть возможность оставаться собой, открыто говорить о своих чувствах и потребностях, обозначать границы и сохранять собственную жизнь за пределами отношений.

Это не обязательно означает, что ваши отношения идеальны, но даже в здоровых отношениях бывают сложности.

И еще один важный момент: обратите внимание на вопросы, в которых вы выбрали ответы на 2 или 3 балла. Иногда один конкретный повторяющийся паттерн может иметь большее значение, чем общий результат теста.

7–15 баллов. Похоже, что-то не так

Ваши ответы указывают на некоторые нездоровые паттерны в отношениях, на которые стоит обратить внимание.

Возможно, ни один из них не кажется вам настолько серьезным, чтобы сказать: «Все, эти отношения токсичны». И именно поэтому такие закономерности бывает настолько трудно заметить.

Иногда все начинается с мыслей: «Проще вообще не под-

нимать эту тему», «Не хочу его расстраивать», «Может быть, я действительно слишком чувствительная», «Но ведь он не всегда так себя ведет».

Вернитесь к вопросам, в которых вы набрали 2 или 3 балла. Возможно, именно эти ответы указывают на то, что вы уже некоторое время стараетесь не замечать.

16–24 балла. Тревожных сигналов становится все больше

Ваши ответы указывают на довольно большое количество нездоровых паттернов, которые могут эмоционально истощать вас или влиять на ваше отношение к самой себе.

Возможно, вы постоянно думаете о том, как отреагирует партнер, чувствуете ответственность за его эмоции, сомневаетесь в собственных чувствах или постепенно отказываетесь от важных частей своей жизни, лишь бы сохранить мир в отношениях.

Вы можете думать: «Но ведь он не всегда такой». Нездоровые отношения необязательно бывают плохими круглосуточно. Иногда именно повторяющийся цикл — конфликт, извинения, временное улучшение, а затем возвращение к прежнему поведению — удерживает вас в отношениях, из которых трудно выйти.

Поэтому вместо того, чтобы спрашивать себя только: «Мой партнер токсичный?», попробуйте задать другой вопрос: «Нравится ли мне то, какой я становлюсь в этих отношениях?»

25–36 баллов. Ваши отношения заслуживают серьезного переосмысления

Ваши ответы показывают, что в отношениях есть немало проблем, которые повторяются снова и снова.

Помните: вам не нужно доказывать, что с вашим партнером что-то не так, чтобы признать, что вы несчастливы рядом с ним. Вместо того чтобы постоянно пытаться понять его поведение, обратите внимание на то, как эти отношения влияют на вас.

Если вы боитесь его реакции, тщательно подбираете слова, стараетесь лишний раз не спорить или отказываетесь от собственных желаний, лишь бы избежать конфликта, — это уже серьезный повод задуматься о том, насколько вам хорошо в этих отношениях.

Если в отношениях присутствуют угрозы, физическое насилие или вы опасаетесь за свою безопасность, не полагайтесь на результаты этого теста при принятии дальнейших решений. Обратитесь к человеку, которому доверяете, или к квалифицированному специалисту, который поможет вам безопасно разобраться в ситуации.

Что делать с результатами?

Возможно, после теста вы обнаружили что-то неожиданное. А может быть, лишь убедились в том, что давно чувствовали. В любом случае теперь у вас есть отправная точка: конкретные наблюдения, с которыми можно работать дальше.

Не торопитесь принимать поспешных решений: несправедливо ставить диагноз по одному лишь тесту. Вместо этого вернитесь к своим ответам и выберите два вопроса, в которых вы набрали больше всего баллов.

Для каждого из них попробуйте вспомнить одну конкретную ситуацию за последние несколько недель. Запишите, что произошло, как вы отреагировали и чем все закончилось.

Например, вы отметили, что часто скрываете от мужчины какие-то вещи из страха его реакции. Что именно вы скрываете? Когда это произошло в последний раз? Чего вы ожидали от него и на чем основывались ваши опасения?

Если записи могут подвергнуть вас опасности, не храните их там, где партнер сможет получить к ним доступ.

Глава 2. Не спешите с диагнозами

В какой-то момент, когда поведение мужчины начинает казаться вам странным или болезненным, очень легко начать искать не решение, а название диагноза.

«Он нарцисс?»

«Он манипулятор?»

«У него избегающий тип привязанности?»

Кажется, что если мы наконец правильно определим, кто перед нами, все остальное станет понятно: почему он так поступает, чего от него ждать, можно ли что-то изменить.

Но иногда именно здесь мы начинаем двигаться не туда. Мы так увлекаемся попыткой понять мужчину, что перестаем смотреть на собственную жизнь рядом с ним.

Вам не обязательно знать, кто он

Допустим, мужчина действительно обладает нарциссическими чертами. Или у него проблемы с близостью. Или ему сложно контролировать свой гнев.

Эти знания могут помочь понять его поведение, но они не отвечают на главный вопрос: подходит ли вам этот человек?

Потому что отношения строятся не с диагнозом, не с психологическим типом и не с набором терминов. Вы живете с конкретным человеком – с его характером, привычками, убеждениями, достоинствами и недостатками.

Мужчина может не быть абьюзером, нарциссом или кем-либо еще из тех категорий, которыми мы привыкли описывать «проблемных» мужчин. Но его принципы, образ жизни или особенности характера могут совершенно не подходить вам.

Например, одному человеку комфортно с партнером, который очень много времени проводит один. Другому от этого будет одиноко и плохо. Кто-то спокойно относится к тому, что мужчина не любит обсуждать чувства. Для кого-то эмоциональная открытость – обязательная часть близости.

Это не обязательно означает, что один мужчина хороший, а другой плохой. Главное — понять, готовы ли вы жить именно с этим человеком и с тем, какой становится ваша жизнь рядом с ним.

То, что вам не подходит, не обязано быть объективно плохим

Эксперимент: выберите одного из двух мужчин

Представьте, что подруга знакомит вас с двумя мужчинами и просит сказать, с кем вы скорее согласились бы строить отношения.

Мужчина А. Он внимательный, умеет слушать, с ним легко найти общий язык и есть о чем посмеяться. Не любит шумные компании, ценит домашний уют, поддерживает ваши планы. Правда, ему сложно говорить о чувствах: после неприятного разговора он всегда уходит в себя и возвращается к теме лишь на следующий день.

Мужчина Б. Он успешный, интересный, заботится о близких, умеет устраивать незабываемые выходные. Но если вы говорите, что вас задела его шутка, он отвечает, что вы все преувеличиваете. Во время ссор часто переводит разговор на ваши недостатки, и в итоге уже вы оправдываетесь, хотя изначально хотели обсудить его поступок. А после примирения он щедро заглаживает вину.

Кого бы вы выбрали?

И что, если я скажу, что это один и тот же мужчина? Этот эксперимент показывает, насколько сильно наше впечатление о человеке зависит от того, что именно мы о нем знаем. Один и тот же мужчина может казаться прекрасным партне-

ром или человеком, с которым трудно построить здоровые отношения. И если мы видим только одну сторону его поведения, то рискуем сделать выводы, не учитывая всей картины.

Кроме того, мы часто ищем внешнее разрешение на собственное решение. Будто для того, чтобы отказаться от отношений, должна существовать веская причина, которую единогласно одобряют окружающие.

Но представьте мужчину, который абсолютно не интересуется карьерой. Он хочет спокойной жизни, не стремится много зарабатывать и не видит ничего плохого в том, чтобы большую часть времени проводить дома.

Он может быть добрым, честным, заботливым и совершенно нормальным человеком.

Но если для вас важны амбиции, развитие и определенный уровень жизни, вы можете просто понять:

«Это не мой человек».

И вам не нужно превращать его недостаток амбиций в диагноз. То же самое работает и в обратную сторону.

Если ваша подруга прекрасно ладит с закрытым мужчиной, который мало говорит о своих чувствах, это еще не значит, что вы должны научиться мириться с тем же самым.

Ей может быть комфортно. Вам – нет. И этого достаточно.

Когда отношения не подходят

Иногда женщина чувствует, что ей плохо в отношениях, но не разрешает себе сделать из этого вывод.

«Он же меня не бьет».

«Он же хороший человек».

«Он ничего такого ужасного не сделал».

И, получается, будто для того, чтобы признать свои отношения плохими для себя, необходимо сначала доказать, что мужчина достаточно плох. Но правда в том, что вам не нужно этого делать.

Здесь полезно вспомнить одну из самых известных идей Эрика Берна, основателя транзактного анализа. Это направление в психологии рассматривает то, как люди взаимодействуют друг с другом, какие позиции занимают в отношениях и какие сценарии между ними складываются. **Одна из его самых известных моделей описывает четыре базовые жизненные позиции: «Я не ОК – Ты ОК», «Я ОК – Ты не ОК», «Я не ОК – Ты не ОК» и «Я ОК – Ты ОК».**

Последняя считается наиболее здоровой: я признаю собственную ценность и одновременно признаю ценность другого человека. Мне не нужно унижать себя, чтобы сохранить отношения, но мне также не нужно делать другого плохим, чтобы разрешить себе уйти.

Эта модель отлично подходит к отношениям. Она позво-

ляет удерживать две мысли одновременно: «со мной все в порядке» и «с тобой тоже может быть все в порядке – просто мы можем не подходить друг другу».

Более того, иногда вы сами еще не можете точно понять, почему хотите уйти. Вроде бы не происходит ничего настолько очевидного, чтобы указать на одну конкретную причину. Но внутри отношений постепенно накапливается ощущение, что у вас больше нет энергии, копится тревожность, что-то постоянно приходится в себе подавлять или перестраивать. Именно такие ситуации особенно легко обесценить. Ведь если вы не можете сразу объяснить, что именно не так, возникает соблазн решить, что, возможно, проблема вообще в вас.

Но не все важное в отношениях лежит на поверхности. Иногда на ваше состояние влияет не один отдельный поступок, а сочетание множества небольших вещей: его отношение к вам, способы общения, привычные реакции, атмосфера между вами, то, как вы постепенно начинаете вести себя рядом с ним.

Понимать его – не значит соглашаться на него

В главах этой книги мы постоянно будем разбирать возможные причины поведения партнера: понимание помогает увидеть закономерности и перестать принимать чужие действия слишком лично.

Но даже если вы понимаете причины его поступков, это не обязывает вас мириться с их последствиями.

Иногда женщина настолько хорошо понимает мужчину, что начинает оправдывать его лучше, чем он сам.

За годы моей практики я не раз встречала женщин, которые приходили ко мне именно в таком состоянии. Они прекрасно понимали своих партнеров: знали их прошлое, могли объяснить почти каждую реакцию, помнили, что происходило с ними в детстве, и находили причину практически каждому болезненному поступку.

Но при этом о себе они говорили совсем иначе. Они приходили с ощущением, что с ними самими что-то не так. Что они слишком чувствительные, слишком требовательные, недостаточно терпеливые или недостаточно понимающие. Иногда – буквально с ощущением собственной никчемности.

Они так долго анализировали его поведение, пытались понять его мотивы, предугадать его реакции и найти правиль-

ный подход к нему, что постепенно растворялись в этом анализе. В какой-то момент они уже гораздо лучше знали, что чувствует их мужчина и почему поступает тем или иным образом, чем могли ответить на самые простые вопросы о себе: чего хотят они? Что им нравится? Что для них важно? С чем они готовы мириться, а с чем нет? Какими они вообще хотят видеть свои отношения?

Получалось парадоксально: чем лучше они понимали мужчину, тем меньше места в их отношениях оставалось для их собственных желаний. Мы заново выстраивали их опоры: возвращали контакт со своими желаниями и ценностями, восстанавливали здоровую самооценку, учились замечать и обозначать свои границы.

Запомните главное: понимать человека – не значит принимать его и всю жизнь подбирать к нему правильный ключ. Здоровая позиция может звучать гораздо проще:

«Я понимаю, почему ты так себя ведешь. Но я не хочу так жить».

В этих словах нет жестокости. Не нужно считать человека плохим, чтобы признать, что его поведение вам не подходит.

Не превращайте психологию в зал суда

Есть еще одна опасность ярлыков: однажды решив, что перед нами «нарцисс» или «манипулятор», мы начинаем смотреть на все через эту призму. Теперь любое его действие становится подтверждением теории.

Он не ответил – манипулирует.

Он расстроился – пытается контролировать.

Он не согласился – нарциссическая реакция.

Он попросил объяснить – газлайтинг.

Легко перестать видеть человека и начать замечать только полотна из красных флагов. Но люди гораздо сложнее любых списков. Нам не нужно выносить человеку окончательный приговор после каждого эпизода.

Сначала посмотрите на гораздо более простую вещь: вам подходит эта жизнь или нет?

Он не обязательно нарцисс или абьюзер.

Возможно, он просто не ваш человек.

А иногда ответ будет другим. Возможно, вы обнаружите поведение, которое действительно разрушает отношения, нарушает ваши границы или постепенно меняет вас саму.

Но и тут отсутствие красивого диагноза ничего не меняет.

Практика: что именно мне не подходит?

Возьмите одну ситуацию, которая заставляет вас сомневаться в отношениях. Не описывайте мужчину целиком — опишите поступок. Затем последовательно ответьте на четыре вопроса.

1. Что произошло?

«Он дважды отменил наши планы в последний момент», а не «он безответственный».

2. Почему это важно лично мне?

«Я ценю предсказуемость и совместное время».

3. Что я уже предпринимала и как он ответил?

«Я попросила предупредить заранее; один раз он учел просьбу, второй — нет».

4. Что мне нужно дальше?

«Договориться о правилах планирования и посмотреть, соблюдаем ли мы их».

В следующей главе мы перейдем от отдельных эпизодов к повторяющимся сценариям: как их распознать, почему они закрепляются и как заметить собственную роль, не возлагая

на себя ответственность за чужое поведение.

Глава 3. Обычные недостатки или нездоровые паттерны?

Где заканчивается обычная человеческая несовершенство и начинаются тревожные паттерны

В предыдущих главах мы уже договорились о двух важных вещах.

Во-первых, поведение мужчины – это информация. Во-вторых, нам не нужно ставить ему диагноз или подбирать идеальный психологический ярлык, чтобы понять, подходит ли нам то, что происходит в отношениях.

Но возникает логичный вопрос. А как тогда понять, что именно происходит?

Если начать воспринимать каждый неприятный эпизод как доказательство серьезной проблемы, можно довольно быстро превратить отношения в бесконечное расследование. Любой человек иногда ошибается, раздражается, говорит не то, забывает о важном, закрывается после тяжелого дня или ведет себя хуже, чем диктуют правила хорошего тона.

Наша задача – научиться отличать случайность от закономерности.

Как формируется паттерн: пять звеньев

Представьте: женщина просит партнера не шутить над ней при друзьях. Он раздражается и перестает разговаривать. Ей становится тревожно; она идет мириться и говорит, что, возможно, слишком остро отреагировала. Напряжение спадает. В следующий раз ей уже легче промолчать, чем повторить неприятный разговор.

В этой истории можно выделить пять звеньев: событие → привычное объяснение («сейчас он меня отвергнет») → чувство (тревога) → действие (отступить и извиниться) → краткосрочный результат (конфликт прекратился). Именно облегчение способно закреплять реакцию: то, что помогает быстро снизить напряжение сегодня, иногда делает повторение сценария вероятнее завтра.

Это не означает, что женщина создала проблему или отвечает за холодность мужчины. Каждый отвечает за собственные действия. Мы рассматриваем ее реакцию лишь потому, что это та часть ситуации, на которую она потенциально может повлиять.

Теперь представьте другую ситуацию. Мужчина однажды резко ответил вам. Вы удивились, вам стало неприятно. Позже он остыл, извинился и признал, что был неправ.

На этом история может закончиться. Но представьте дру-

гой вариант.

Он резко ответил. Вы промолчали, потому что не хотели ссориться. Через несколько дней он снова разговаривал с вами в подобном тоне. Потом еще раз. Постепенно вы стали замечать, что в определенных ситуациях он почти всегда разговаривает с вами именно так.

Сначала вы думали: «Ну, у всех бывают плохие дни».

Потом: «Наверное, он просто устал».

Позже: «Ну, такой у него характер».

А еще через несколько месяцев вы уже заранее думаете, как сформулировать вопрос или просьбу, чтобы он не раздражался. В какой-то момент вы перестаете замечать саму проблему: она просто становится частью вашей жизни. Вот так очень часто и формируется нездоровый сценарий.

Не обязательно через одно большое событие. Гораздо чаще – через череду незначительных эпизодов, каждый из которых по отдельности кажется недостаточно серьезным, чтобы на него обращать внимание.

То, что стало привычным, не обязательно стало нормальным.

Сразу важное «но». Не каждый повторяющийся недостаток означает серьезную проблему. Человек может постоянно опаздывать, быть рассеянным, не любить разговаривать о чувствах или, например, иметь иной стиль общения, отличный от вашего. Иногда это просто особенность человека, с которой вы либо можете жить, либо не можете.

Нездоровый паттерн – это не просто качество, которое вам не нравится.

Это устойчивый способ взаимодействия, который снова и снова создает одну и ту же разрушительную динамику.

И увидеть эту разницу бывает непросто, особенно пока вы находитесь внутри отношений.

Можно ли не дать случайности превратиться в паттерн?

Можно ли изменить уже сложившийся сценарий?

Да, привычные реакции способны меняться, но для этого недостаточно просто «осознать проблему». Нужно увидеть, что именно запускает реакцию, заметить момент, когда вы обычно действуете автоматически, и попробовать другое действие в достаточно безопасных условиях. Например, не спешить отменять свои планы после недовольного сообщения партнера, а сначала уточнить, о чем он просит, и решить, готовы ли вы согласиться.

Изменение вашего поведения не гарантирует изменения партнера. Неприятная правда: порой становится очевидно, что мужчина не готов признавать ваши решения и не готов меняться в критичных для вас вопросах. Это тоже важный результат: вы получаете информацию о возможностях отношений, а не тешите себя надеждами и иллюзиями, что проблема однажды решится сама собой.

Как обнаружить паттерн?

Я хочу предложить вам небольшой эксперимент. На несколько дней или пару недель перестаньте пытаться понять мужчину.

Не ищите скрытые мотивы. Не решайте, почему он именно такой. Не пытайтесь каждый раз определить, кто прав. Просто наблюдайте.

Можно завести записку в телефоне или обычный блокнот и записывать ситуации, которые почему-то вас задели, расстроили, напрягли или заставили почувствовать себя не так, как обычно.

Причем записывать лучше не только свои эмоции. **Попробуйте разделять то, что произошло, то, что вы почувствовали, то, что вы об этом подумали, и – самое главное – то, что произошло дальше.**

Например:

Дата

Что произошло

Что я почувствовала

Что я подумала

Что произошло дальше

4 сентября

Отменил встречу за час до нее

Разочарование

«Ему все равно»

Я сказала, что мне неприятно; он извинился

7 сентября

Не отвечал несколько часов после ссоры

Тревога

«Он меня наказывает»

Вернулся к разговору как ни в чем не бывало

10 сентября

Пошутил о моей внешности

Стыд, злость

«Он хочет меня унижить»

Я сказала, что мне неприятно; он рассмеялся и назвал меня слишком чувствительной

Не считайте себя «мелочной», ведя такую табличку, не обесценивайте свои чувства: тот факт, что вы дошли до подобного анализа, говорит только о том, что вы искренне хотите разобраться и быть объективными. Наоборот: такая фиксация помогает не преувеличивать происходящее и не обесценивать его, а посмотреть на событие максимально без-оценочно.

Вам нужно начать видеть то, что обычно тонет

внутри общего впечатления от отношений.

Факт – это не то же самое, что ваше объяснение

Есть одна очень занятная вещь. Когда нам больно или тревожно, мозг практически мгновенно пытается объяснить происходящее.

Он не отвечает несколько часов – «он меня игнорирует».

Стал холоднее – «он больше меня не любит».

Отменил встречу – «я ему не важна».

Повысил голос – «он специально хочет меня запугать».

Иногда мы верно интерпретируем. Но далеко не всегда можем знать, что происходит в голове другого человека.

В своих записях полезно отделять наблюдение от интерпретации.

«Он трижды отменил наши планы в последний момент» – наблюдение.

«Он делает это, потому что не уважает меня» – уже объяснение.

«После этого я каждый раз чувствую себя ненужной» – снова наблюдаемая часть, только теперь о вас.

Это разделение очень полезно не потому, что нужно все время сомневаться в себе. Наоборот. Оно позволяет опираться на реальность, а не на бесконечные попытки угадать чужие мотивы.

Что становится видно

Поначалу записи могут казаться совершенно разрозненными.

В понедельник вы поссорились из-за денег. В четверг – из-за вашей подруги. В воскресенье – потому что вы хотели провести вечер в одиночестве.

В отдельности это три разные ситуации. Но когда вы смотрите на них одновременно, может оказаться, что каждый раз происходит примерно одно и то же.

Вы говорите о своем желании → он воспринимает это как претензию → начинает защищаться → разговор постепенно превращается в доказательство того, что проблема в вас → вы начинаете оправдываться → в конце уступаете, лишь бы закончить конфликт.

Или другая картина.

Каждый раз, когда вы говорите, что вас что-то задело, он сначала объясняет, почему вы неправильно поняли ситуацию. Через несколько минут вы уже обсуждаете не его поступок, а ваш характер, вашу чувствительность или ваши прошлые ошибки.

Или еще одна.

Каждый раз после конфликта он закрывается и исчезает. Вы сначала злитесь, потом начинаете тревожиться, потом сами пишете ему, потом пытаетесь помириться – даже если из-

начально проблема была не на вашей стороне.

В этих случаях разные события начинают складываться в одну и ту же последовательность:

«Когда происходит X , между нами снова и снова развивается Y , а я в результате оказываюсь в Z ».

Посмотрите не только на него

Есть еще одна часть наблюдения, которую очень легко пропустить.

Когда мы анализируем отношения, мы обычно смотрим на мужчину: что он сказал, что сделал, почему он так поступил, что он имел в виду.

С этого дня начните замечать и себя внутри этой системы.

Например, раньше вы спокойно говорили, если вам что-то не нравилось, а теперь сначала несколько раз прокручиваете фразу в голове, чтобы не вызвать его раздражение.

Раньше вы встречались с друзьями, занимались своими делами, спокойно проводили время отдельно. Теперь все чаще отменяете собственные планы, потому что заранее представляете возможную реакцию.

Раньше вы могли сказать: «Мне это неприятно». Теперь сначала думаете, имеете ли вы вообще право так чувствовать.

Отношения – это не только то, что партнеры делают друг для друга. Это еще и то, как постепенно меняется ваше собственное поведение рядом с человеком.

Если вам все чаще приходится становиться тише, осторожнее, удобнее, терпеливее, менее требовательной к тому, что для вас важно, стоит как минимум заметить это изменение. Не для того, чтобы немедленно сделать вывод, а чтобы

перестать игнорировать слона в комнате.

Что делать с наблюдениями

Вам некуда торопиться. Если вы начали вести такие записи сегодня, не обязательно уже завтра принимать окончательные решения о ваших отношениях.

Возможно, вы заметите несколько эпизодов и поймете, что они действительно повторяются. А возможно, обнаружите, что многое из того, что казалось вам одним большим тревожным ощущением, на самом деле состоит из совершенно разных вещей.

Цель этого упражнения – **не найти проблему любой ценой.**

Цель – увидеть реальность точнее. Часто после нескольких записей женщина неожиданно обнаруживает не только то, что делает ее партнер, но и то, как она сама на это реагирует.

Анна начала делать записи после ссор с партнером, потому что ей казалось, что он постоянно обесценивает ее чувства. Через несколько недель она перечитала свои заметки и обнаружила кое-что неожиданное. В некоторых ситуациях ее муж действительно отвечал резко или отмахивался от того, что для нее было важно. Но были и другие эпизоды: Анна заранее ожидала такой реакции и сразу начинала разговор с обвинения, хотя партнер еще ничего не успел сказать. А несколько конфликтов вообще произошли в дни, когда оба были уставшими и раздраженными, а позже они

смогли спокойно договориться.

Вместо одного большого вывода «ему плевать на мои чувства» перед ней появилась более сложная картина. У них действительно была проблема: в некоторых разговорах партнер закрывался и не хотел ее слушать. Но одновременно Анна заметила собственную привычку заранее готовиться к защите и воспринимать вполне невинные слова как смертельную обиду.

Ее привычку заранее ждать конфликта мы позже разобрали вместе: поняли, откуда взялась эта реакция, и изменили ее. А с партнером Анна, наконец, смогла конструктивно обсудить конкретные ситуации, в которых его поведение ранило ее. Вместо абстрактной претензии теперь появились конкретные вещи, которые можно было менять.

Первые выводы

Я хочу предложить вам не просто вести дневник, а в конце нескольких дней или пары недель сделать небольшую остановку. Возьмите свои записи и попробуйте закончить три предложения:

У нас регулярно происходит...

Из-за этого я обычно чувствую...

Со временем я начала...

Не нужно писать красиво или пытаться подобрать психологические термины. Пишите так, как есть. Например:

У нас регулярно происходит: когда я говорю о том, что меня что-то задело, разговор заканчивается обсуждением моих недостатков.

Из-за этого я обычно чувствую: растерянность, вину и желание скорее закончить разговор.

Со временем я начала: реже говорить о том, что мне неприятно, потому что заранее ожидаю, чем все закончится.

Или:

У нас регулярно происходит: мои планы воспринимаются как недостаток внимания к отношениям.

Из-за этого я обычно чувствую: вину и необходимость оправдываться.

Со временем я начала: заранее отказываться от некоторых своих планов, чтобы избежать неприятного разговора.

Или вы можете написать совершенно иначе:

У нас регулярно происходит: мы по-разному смотрим на деньги.

Из-за этого я чувствую: раздражение, но не страх и не вину.

Со временем я начала: просто отдельно обсуждать бюджет и не воспринимать наши разногласия как угрозу отношениям.

Кстати, положительный паттерн – тоже паттерн.

Мы не учимся искать исключительно плохое. Наша задача – увидеть, как на самом деле устроены ваши отношения, со всеми их плюсами, минусами и повторяющимися сценариями.

Это происходит только с ним или повторяется в разных отношениях?

Представьте, что в нынешних отношениях вам постоянно приходится добиваться внимания. А затем вы вспоминаете, что в предыдущих отношениях было похоже: партнеры разные, но вы снова ждете ответа, тревожитесь и начинаете стараться еще больше. Это повод исследовать не только их поведение, но и собственную привычную реакцию.

Составьте небольшую карту двух-трех отношений — нынешних и предыдущих. Для каждого запишите: что сначала привлекло; какой конфликт повторялся; что вы обычно делали, когда становилось трудно; что удерживало вас; чем закончилась ситуация. Затем сравните не личности мужчин, а последовательности собственных действий. Повторяется ли попытка заслужить внимание? Страх разочаровать? Привычка соглашаться, когда хочется отказать?

Почему мы снова оказываемся в знакомом сценарии

Причины могут быть разными. Кто-то усвоил в семье, что конфликт опасен и мир нужно восстанавливать любой ценой. Кто-то привык получать одобрение, подстраиваясь под чужие ожидания. Кому-то знакомое поведение кажется предсказуемым, даже если оно неприятно. А иногда человек остается не из-за психологического сценария, а из-за денег, жилья, детей, надежды на изменения или отсутствия поддержки.

Полезный вопрос здесь не «что со мной не так?», а «какую задачу решает моя привычная реакция?». Молчание может защищать от ссоры, уступка — сохранять контакт, бесконечные объяснения — давать надежду наконец быть услышанной. Когда вы понимаете функцию реакции, проще искать другой способ удовлетворить ту же потребность без прежней цены.

Глава 4. Когда он отдаляется

Что может стоять за дистанцией и как понять, что происходит между вами

Еще недавно он постоянно писал вам, сам предлагал встретиться, искренне интересовался, как прошел ваш день. Но потом что-то изменилось.

Сообщения стали короче. Встречи – реже. Инициатива от него почти сошла на нет. На вопрос, все ли нормально, он отвечает: «Да, все нормально», но ощущение, что между вами появилась какая-то стена, никуда не исчезает.

В этот момент женщины часто начинают искать причину.

«Я что-то сделала не так?»

«Он потерял ко мне интерес?»

«Я стала ему слишком доступна?»

«Ему просто нужно пространство?»

Человек может быть перегружен, переживать сложный период или просто нуждаться в большем количестве времени на себя. Он может испытывать сомнения в отношениях. Может постепенно терять интерес. А иногда дистанция становится способом избежать неприятного разговора или до-

биться от партнера определенной реакции.

Нам не нужно угадывать, что именно происходит у него в голове. Гораздо полезнее посмотреть на дистанцию безоценочно: когда она возникает, как выглядит, что ей предшествует и что происходит после.

«Мне просто нужно побыть одному»

Представим мужчину, у которого действительно сложный период. На работе проблемы, он плохо спит, вымотан и понимает, что ему нужно немного времени для себя.

Он говорит: «У меня сейчас какой-то кошмар на работе. Я вымотан и хочу пару вечеров побыть один. Это не связано с тобой. Давай в выходные нормально увидимся».

Вам все равно может быть неприятно, вы можете расстроиться или соскучиться. Но здесь дистанция не превращается в неопределенность. Он сообщает, что происходит. Не заставляет вас гадать, почему внезапно стал холодным. И самое главное – его потребность в одиночестве не означает исчезновения самой связи.

Близость не означает постоянную доступность. У человека может быть собственная жизнь, плохое настроение, усталость и потребность побыть одному. Сам факт, что мужчина иногда хочет дистанции, совершенно не означает, что в отношениях что-то не так.

Вопрос начинается там, где эта дистанция становится способом взаимодействия.

Когда он исчезает после каждого конфликта

Теперь другая ситуация. Вы говорите ему, что вас задел его поступок – он перестает отвечать. Пытаетесь обсудить отношения – он говорит, что не хочет сейчас разговаривать, и исчезает.

Через день или два возвращается так, будто ничего не произошло. Вы снова поднимаете тему – происходит то же самое. Постепенно становится понятно, что проблема не в разовом случае, когда человеку понадобилось остыть. Сложный разговор каждый раз заканчивается дистанцией, а сама проблема остается нерешенной.

Полезно посмотреть, что происходит после его возвращения.

Вы возвращаетесь к разговору? Он готов обсуждать то, из-за чего возник конфликт?

Или все заканчивается тем, что вы сами начинаете восстанавливать контакт, стараетесь сгладить ситуацию, извиняетесь, а первоначальная проблема постепенно исчезает – до следующего раза?

Во втором случае формируется уже вполне определенная последовательность:

конфликт → его дистанция → ваша тревога → вы восстанавливаете контакт → проблема не решается →

все повторяется.

Исследователи отношений называют это demand-withdraw pattern, или паттерном «требование – отстранение». Один партнер пытается добиться обсуждения проблемы, ответа или изменений, а второй замолкает, уходит от разговора или отстраняется.

В 2014 году исследователи коммуникации Пол Шродт, Пол Уитт и Дженна Шимковски опубликовали в журнале *Communication Monographs* метаанализ 74 исследований с общей выборкой 14 255 человек, посвященный этому паттерну.

Особенность такого взаимодействия в том, что реакции партнеров могут усиливать друг друга. Чем сильнее один пытается добиться ответа, тем сильнее второй отстраняется. Чем сильнее второй отстраняется, тем настойчивее первый пытается достучаться до него. В итоге каждый получает подтверждение тому, что уже чувствовал: «меня не слышат» с одной стороны и «на меня давят» – с другой.

Поэтому иногда полезнее искать не виноватого, а повторяющуюся последовательность. Если один и тот же сценарий возникает снова и снова, вопрос уже не только в том, что делает каждый из вас, но и в том, как ваши реакции запускают и усиливают друг друга.

Если вы узнаете в этом свои отношения, попробуйте на время перестать выяснять, кто из вас тревожный, а кто избегающий.

Посмотрите на последовательность:

Что происходит первым?

Что после этого делаете вы?

Что в ответ делает он?

Что делаете вы после его реакции?

Чем обычно все заканчивается?

А иногда он просто теряет интерес

Об этом тоже стоит сказать прямо. Иногда мы пытаемся найти психологическое объяснение тому, что человек просто перестал хотеть отношений в прежнем объеме.

Можно гадать:

«Может, он боится близости?»

«Может, у него избегающий тип привязанности?»

«Может, он испугался своих чувств?»

Призываю вас ненадолго остановиться на том, что такое «избегающая привязанность», потому что сегодня ей объясняют едва ли не любую дистанцию в отношениях.

Сама теория привязанности появилась не как теория романтических отношений. Ее основы разработал британский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Он пришел к выводу, что стремление ребенка сохранять близость со значимым взрослым – не просто привычка или следствие воспитания, а базовая система, связанная с безопасностью. Когда ребенок чувствует угрозу, он ищет близости с человеком, к которому привязан, а ощущение надежности этой связи позволяет ему спокойнее исследовать окружающий мир.

Позже психолог Мэри Эйнсворт показала, что эта связь формируется у детей по-разному. В ее исследованиях дети с надежной привязанностью использовали мать как «безопасную базу»: могли исследовать окружающее простран-

ство, расстраивались при ее уходе, а после возвращения искали контакт и сравнительно быстро успокаивались. Такой паттерн чаще наблюдался, когда мать была чувствительна к сигналам ребенка и достаточно последовательно на них реагировала.

Дети с избегающим паттерном после разлуки могли не искать близости с матерью или избегать контакта после ее возвращения. Такой паттерн чаще наблюдался у детей, чьи попытки получить утешение регулярно оставались без ответа или встречали отвержение. Например, ребенок плакал или тянулся к матери, а она не брала его на руки, отстранялась, раздражалась или старалась быстрее прекратить проявление эмоций.

Постепенно ребенок словно «учился», что открыто искать близости и показывать свое расстройство не помогает получить поддержку, и начинал меньше проявлять эту потребность внешне.

При тревожно-амбивалентном паттерне ребенок сильно переживал разлуку, но после возвращения матери одновременно искал близости и сопротивлялся ей: например, хотел на руки, но продолжал злиться и с трудом успокаивался. Такой паттерн связывали с менее последовательной отзывчивостью взрослого, когда ребенок не мог заранее знать, получит ли он необходимый отклик.

Так исследования Эйнсворт показали не только разные способы поведения детей при разлуке и возвращении мате-

ри, но и связь этих различий с тем, насколько доступным и предсказуемым был для ребенка значимый взрослый.

Так какой вывод делать нам?

Теория привязанности полезна не как способ объяснить за партнера, почему он ведет себя именно так. Она становится полезной, когда помогает увидеть повторяющийся способ строить близость.

Что происходит, когда отношения становятся эмоционально ближе?

Что происходит, когда возникает конфликт?

Может ли человек одновременно сохранять свою автономию и оставаться с вами в контакте?

И способен ли он замечать свой способ реагирования и обсуждать его вместе с вами?

Даже если дистанция действительно связана с особенностями его привязанности, это может помочь понять поведение. Но понимание причины все равно не отвечает на главный вопрос этой книги: подходит ли вам такая форма отношений?

Кроме того, его заинтересованность могла измениться.

Он не обязательно находится в сложном внутреннем конфликте, боится близости или отдаляется именно потому, что отношения стали для него слишком значимыми. Иногда он больше не хочет продолжать отношения в прежнем объеме.

И тогда попытка найти более глубокую психологическую причину может только отдалить вас от очевидного. Здесь поможет только безоценочно посмотреть на факты:

Он по-прежнему стремится проводить с вами время?

Иницирует встречи?

Интересуется вашей жизнью?

Пытается поддерживать близость?

Или постепенно выходит из отношений, оставляя вам все меньше своего времени и внимания?

Иногда ответ оказывается неприятным, но довольно простым.

Когда он то приближает, то отталкивает

Особенно запутанной бывает ситуация, когда мужчина постоянно меняет дистанцию.

Когда вы немного отстраняетесь, он снова становится внимательным. Пишет, зовет на встречи, говорит, что скучает. Вы отвечаете взаимностью – он снова становится холодным. Вы отходите – он приближается. Вы приближаетесь – он отходит.

Так может продолжаться месяцами.

В такой ситуации очень хочется найти объяснение: *«Он боится близости», «Он не уверен в себе», «Он хочет отношений, но пугается, когда становится серьезно».*

Если ваши отношения постоянно движутся по одной траектории – сближение, отдаление, ваше беспокойство, новое сближение, снова дистанция – будьте уверены: это не случайное изменение настроения.

Перестаньте ломать голову, размышляя: «Что он чувствует?». Лучше спросите себя, что чувствуете вы в отношениях, которые все время устроены именно так. Что внутри вас заставляет оставаться в них?

Когда понимание начинает работать против вас

Дайте угадаю? Каждый раз, когда он отдаляется, у вас уже есть объяснение:

«Он просто такой».

«Ему нужно время».

«Он не умеет по-другому».

«Я знаю, что он на самом деле меня любит».

Проблема здесь вот в чем: объяснение перестает помогать вам понимать происходящее и начинает помогать вам терпеть его. Он действительно может бояться близости и не уметь разговаривать о чувствах, а у его поведения действительно могут быть причины, которые вам понятны.

Но ни одна из них не отвечает на вопрос, подходят ли вам такие отношения. Задайте себе всего один отрезвляющий вопрос:

Если наши отношения останутся такими же еще год, меня это устроит?

Не если он наконец все поймет, найдет подходящего психолога или если вы научитесь правильно с ним разговаривать. А если ничего существенного не изменится.

Порой мы склонны оценивать не те отношения, которые у нас есть сейчас, а те, в которые, как нам кажется, они однажды смогут трансформироваться.

Пошаговый план: что делать, если мужчина отдаляется

Шаг 1. Не пытайтесь немедленно вернуть его внимание.

Когда мужчина становится холоднее, реже пишет или меньше проявляет инициативу, естественная реакция – начать делать больше: чаще писать, спрашивать, что случилось, предлагать встречи, стараться быть интереснее и теплее. Но так легко оказаться в ситуации, где отношения уже поддерживаете только вы. Не заполняйте собой пространство, которое создал другой человек.

Шаг 2. Отделите факты от своих страхов.

Прежде чем делать вывод «он потерял интерес» или «у него появилась другая», посмотрите на то, что действительно изменилось. Раньше писал каждый день – теперь раз в несколько дней? Перестал предлагать встречи? Стал отвечать односложно? Или он просто несколько часов не отвечает, а тревога уже дорисовала остальное? Реагировать стоит на реальное изменение поведения, а не на сценарий в своей голове.

Шаг 3. Не преследуйте, но и не устраивайте игру в молчанку.

Не нужно демонстративно исчезать, специально отвечать через пять часов или пытаться вызвать у него страх потери. Просто перестаньте компенсировать его дистанцию своей повышенной активностью. Общайтесь естественно и оставьте место для его инициативы. Это позволит увидеть, стремится ли он сам сохранять близость.

Шаг 4. Дайте ситуации немного времени.

Один холодный вечер или несколько загруженных дней еще не говорят о проблемах в отношениях. У человека может быть стресс, усталость, работа или желание побыть одному. Смотрите не на отдельный эпизод, а на тенденцию: возвращается ли он к привычному контакту или дистанция постепенно становится новой нормой.

Шаг 5. Если дистанция сохраняется – поговорите прямо.

Не пытайтесь неделями расшифровывать сообщения и угадывать причины. Скажите спокойно: «Мне кажется, в последнее время между нами стало больше дистанции. Я замечаю, что мы меньше общаемся и видимся. Что происходит?» Ваша задача – не добиться правильного ответа, а получить информацию.

Шаг 6. Не спорьте с его ответом – наблюдайте за действиями.

Если мужчина говорит, что дело в работе, усталости или сложном периоде, это вполне может быть правдой. Но дальше важно посмотреть, что происходит. Человек может быть занят и при этом давать понять: «Я сейчас завален, но ты мне важна». Если же звучит «все нормально», а холодность и исчезновения продолжаются неделями, ориентируйтесь не на слова, а на устойчивое поведение.

Шаг 7. Скажите, чего хотите вы.

Не ограничивайтесь выяснением его желаний. Ваши потребности имеют такое же значение. Например: «Мне важны отношения, в которых есть регулярное общение, встречи и инициатива с обеих сторон. Сейчас мне этого не хватает». Это не ультиматум и не требование – это информация о том, какие отношения подходят вам.

Шаг 8. Не пытайтесь заслужить его возвращение.

Не нужно становиться удобнее, сексуальнее, веселее, менее требовательной или делать вид, что вам вообще ничего не нужно. Если человек отдаляется, это не означает, что вы должны снова и снова доказывать, почему вас стоит любить. Его поведение говорит о нем и о состоянии ваших отношений, а не определяет вашу ценность.

Шаг 9. Установите для себя границу ожидания.

Не оставайтесь в неопределенности бесконечно. Спросите себя: «Сколько времени я готова находиться в отношениях, где человек не понимает, хочет ли он быть со мной?» Конкретный срок зависит от ситуации, но сама граница важна. Иначе несколько тревожных недель легко превращаются в месяцы ожидания.

Шаг 10. Принимайте решение исходя из реальности.

После разговора и достаточного времени для изменений посмотрите на отношения такими, какие они есть сейчас, а не такими, какими они были раньше или могут когда-нибудь стать. Главный вопрос здесь уже не «как заставить его снова приблизиться?», а «подходят ли мне отношения, в которых человек выбирает такую степень близости?»

Глава 5. Когда он слишком быстро сближается

Почему яркое начало отношений не всегда гарантирует такие же яркие чувства

Представьте: вы познакомились совсем недавно, а ощущение такое, будто знаете друг друга много лет.

Он пишет с утра до ночи, хочет видеть вас каждый день, запоминает мелочи, которые вы рассказывали между делом. Уже строит планы на ближайшие месяцы: предлагает куда-нибудь поехать вместе, хочет познакомить вас с близкими, говорит, что давно не встречал такой женщины и рядом с вами все ощущается иначе.

Вам хорошо. А может, даже слишком хорошо... И именно поэтому в голове может появиться странная мысль: «Не слишком ли все это быстро?»

Сама по себе скорость сближения ничего плохого не означает. Люди действительно влюбляются с разной скоростью: кто-то долго присматривается, а кому-то достаточно нескольких встреч, чтобы почувствовать сильное притяже-

ние.

В 2005 году антрополог Хелен Фишер и психолог Артур Арон вместе с коллегами исследовали работу мозга людей, которые находились на ранней стадии сильной романтической влюбленности. В исследовании участвовали 17 человек, влюбленных от одного до семнадцати месяцев. Во время функциональной магнитно-резонансной томографии им показывали фотографию любимого человека и фотографию знакомого для сравнения.

При взгляде на любимого человека исследователи обнаружили активность в областях мозга, богатых дофамином и связанных с системой вознаграждения и мотивации.

Это небольшое исследование, конечно, не позволяет объяснить всю сложность влюбленности работой нескольких областей мозга. Но оно хорошо иллюстрирует главное: романтические отношения окрыляют не хуже допингов и делают нас способными на самые разные подвиги. Сильная сосредоточенность на другом человеке, желание постоянно его видеть и ощущение эйфории не обязательно говорят о нездоровой динамике.

Когда люди сильно нравятся друг другу, они действительно могут много общаться. Они часами разговаривают, рассказывают друг другу личное, проводят вместе почти все свободное время и обсуждают прошлое и будущее.

Все это может создавать очень сильное ощущение: «Он знает меня как никто».

За несколько недель вы можете узнать, чего он боялся в детстве, почему закончились его предыдущие отношения и о какой жизни он мечтает через десять лет. Но вы еще не знаете, как он ведет себя, когда устал или зол, как реагирует на несогласие, способен ли признать ошибку и что происходит, когда ваши интересы впервые серьезно расходятся.

Это не значит, что нужно специально устраивать человеку проверки. Отношения со временем сами создадут достаточно ситуаций, в которых вы сможете увидеть друг друга объемнее.

«Ты совсем не такая, как другие»

В начале отношений мы неизбежно имеем дело с неполной информацией о другом человеке, а недостающие части иногда незаметно заполняем собственными ожиданиями и воображением.

В 1996 году психологи Сандра Мюррей, Джон Холмс и Дейл Гриффин опубликовали в *Journal of Personality and Social Psychology* исследование идеализации в романтических отношениях. Они сравнивали то, как участники воспринимали своих партнеров, с тем, как партнеры описывали самих себя, а также с представлениями участников об идеальном партнере.

Исследователи обнаружили, что образ любимого человека частично отражал не только его собственные характеристики, но и надежды и представления наблюдающего о том, каким должен быть идеальный партнер.

На первый взгляд может показаться, что отсюда следует совет: «Не идеализируйте человека». Но результаты оказались сложнее: сама по себе идеализация не была признаком плохих отношений. Напротив, в этих и последующих исследованиях Мюррей и ее коллег более позитивное восприятие партнера было связано с большей удовлетворенностью отношениями, а в наблюдении за парами во времени – и с большей устойчивостью отношений.

То есть видеть любимого человека немного лучше, чем увидел бы его совершенно нейтральный наблюдатель, не обязательно плохо.

Проблема начинается тогда, когда созданный образ становится важнее реальной информации о человеке, особенно той, которая этому образу противоречит.

Причем идеализировать можете не только вы. Мужчина тоже способен очень быстро решить, какая вы, еще до того, как действительно успел вас узнать.

Например, после нескольких свиданий он говорит:

– Ты такая легкая. Без этих женских драм. С тобой все просто.

Вам приятно это слышать. Кажется, он увидел вашу особенность.

Проходит время. Однажды он в последний момент отменяет ваши планы. Вы не устраиваете сцен, но спокойно говорите:

– Мне неприятно, когда ты так делаешь. Если планы меняются, я хочу, чтобы ты предупреждал заранее.

И вдруг он удивляется:

– Ого. А я думал, ты вообще не из тех, кто заморачивается. Я думал, с тобой не будет никаких претензий.

Что здесь произошло?

Возможно, он просто слишком быстро сделал вывод о вас – и теперь, столкнувшись с новой информацией, сможет скорректировать свое представление. А возможно, ему из-

начально понравились не столько вы, сколько определенная версия вас: женщина, которая ничего не требует, не возражает и легко подстраивается под обстоятельства.

Разницу покажет не его первоначальная ошибка, а то, что он сделает после того, как узнает вас настоящую.

Если он говорит: «Понял. Я действительно неправильно тебя понял», – это одно. Если же ваше несогласие начинает раздражать его, а появление у вас собственных потребностей воспринимается как неожиданное изменение правил игры, – совсем другое.

Настоящая близость требует способности постоянно корректировать свое представление о другом человеке. Со временем вы узнаете, что он не такой спокойный, как показалось сначала, а он обнаружит, что вы не всегда готовы соглашаться и подстраиваться. Отношения либо выдержат эту новую информацию, либо постепенно выяснится, что кому-то из вас был нужен не реальный человек, а определенная его версия.

Не спешите превращать первые впечатления в окончательные выводы о том, какой он человек, и не старайтесь соответствовать образу, который он уже успел создать о вас. Если он говорит: «Ты такая легкая, с тобой никогда нет проблем», вам не нужно теперь становиться женщиной, у которой действительно никогда не бывает проблем. Позвольте ему постепенно узнавать вас настоящую – и сами продолжайте узнавать его.

А что, если это love bombing?

Так почему, если мужчина проявляет к вам внимание, это может пугать? Всеми виной популярный термин *love bombing* – «бомбардировка любовью». В популярной психологии им часто обозначают чрезвычайно интенсивное внимание в начале отношений: постоянные сообщения, комплименты, подарки, громкие признания и стремление максимально быстро создать ощущение особенной близости.

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.