

Энтони Бейкер



Формула ЛЮБВИ



Шесть каналов эмоциональной близости,
которые решают всё

Энтони Бейкер

**Формула любви. Шесть
каналов эмоциональной
близости, которые решают всё**

«АБ Паблишинг Трейд»

2026

Бейкер Э.

Формула любви. Шесть каналов эмоциональной близости, которые решают всё / Э. Бейкер — «АБ Паблишинг Трейд», 2026

ISBN 979-8-89489-649-6

Эта книга про то, как сделать так, чтобы ваша любовь наконец доходила до партнёра. Каждый человек чувствует любовь по-своему через свой канал. Одному важно внимание, другому – забота, третьему – чтобы его не пытались переделать. И пока вы не узнаете, какой канал у вас, а какой у партнёра, вы так и будете разговаривать «на разных языках». Здесь вы найдёте шесть каналов любви и простой способ определить свой и канал партнёра, поймёте, почему одни и те же ссоры повторяются снова и снова и как их останавливать, и получите понятный план ежедневных действий, после которых между вами наконец появится то тепло и взаимопонимание, которых так не хватало. Начните читать, и совсем скоро в ваших отношениях станет меньше обид и больше понимания, меньше ссор из-за мелочей и больше настоящей близости – той, ради которой вы когда-то и выбрали друг друга.

ISBN 979-8-89489-649-6

© Бейкер Э., 2026

© АБ Паблишинг Трейд, 2026

Содержание

Введение	6
Блок I	9
Глава 1. Вы вроде любите – но будто живёте в разных вселенных	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Энтони Бейкер
Формула любви
Шесть каналов эмоциональной
близости, которые решают всё

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена ни в какой форме и никакими средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Энтони Бейкер, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Любовь, которую вы отправляете, не доходит до адресата

«Самое страшное одиночество – это одиночество рядом с человеком, которого ты любишь»

– Сью Джонсон

Вот факт, который ломает всё, во что вы верили об отношениях: большинство пар, оказавшихся на грани разрыва, *любят друг друга*. Не формально, не по привычке – по-настоящему. Они готовы жертвовать, прощать, терпеть. Они возвращаются домой каждый вечер именно к этому человеку. И всё же между ними – выжженная земля. Не потому, что любовь закончилась. А потому, что она перестала доходить.

Представьте себе двух людей, стоящих в соседних комнатах. Стены тонкие – они слышат дыхание друг друга. Каждый из них кричит: «Я здесь! Я люблю тебя!» Но кричат они на разных частотах. Один передаёт сигнал на длинных волнах – через прикосновение, молчаливое присутствие, тело рядом. Другой принимает только на коротких – через слова, признание, подтверждение значимости. Оба передают. Оба принимают. Но сигнал не совпадает с каналом. И тогда наступает самый токсичный парадокс близости: человек, который любит вас сильнее всех на свете, становится источником самой глубокой боли – именно потому, что его любовь до вас не доходит.

• • •

Три десятилетия клинических исследований привязанности показали одну вещь с хирургической точностью: эмоциональная безопасность – это не бонус к отношениям. Это их фундамент. Кислород. Без неё мозг партнёра переключается в режим угрозы – тот самый режим, который природа создала для выживания в саванне, а не для разговора о чувствах за ужином. Когда человек не чувствует себя эмоционально защищённым рядом с тем, кого любит, его нервная система интерпретирует это как опасность. Не метафорическую – буквальную. Миндалевидное тело активируется так же, как при физической угрозе. Тело готовится бежать, нападать или замирать. И вот уже ваш разговор о немытой посуде – это не разговор о посуде. Это сигнал тревоги привязанности, замаскированный под бытовую претензию.

Джон Готтман, наблюдавший за тысячами пар в своей «Лаборатории любви» в Сиэтле, обнаружил, что стабильность отношений определяется не отсутствием конфликтов и не совпадением характеров. Она определяется одним: способностью партнёров откликаться на *эмоциональные обращения* друг друга – те тихие, часто неловкие попытки установить контакт, которые мы совершаем десятки раз в день. Взгляд через комнату. Рука на плече. Фраза «Послушай, что мне сегодня сказали...». Каждое такое обращение – это вопрос, заданный на языке привязанности: «Ты здесь? Ты со мной? Я для тебя важен?» Пары, которые остаются вместе и сохраняют близость, отвечают на эти сигналы в 86 % случаев. Пары, которые разводятся, – в 33 %.

Но вот что упускает даже эта статистика: дело не только в том, *отвечаете* ли вы. Дело в том, *как* и *через что* вы отвечаете. Потому что у каждого человека есть свой набор каналов, через которые психика распознаёт любовь как безопасность. И если вы отвечаете через канал, который ваш партнёр не воспринимает, – вы не отвечаете вовсе.



Эта книга – о шести каналах эмоциональной безопасности. Шести способах, которыми человеческая психика опознаёт присутствие любви – не как идею, не как намерение, а как *ощущаемую реальность* в теле и нервной системе.

Канал Присутствия – когда для партнёра ваше безраздельное внимание значит больше, чем любые слова и подарки. **Канал Признания** – когда ему жизненно необходимо слышать, что его видят, ценят, что он значим. **Канал Заботы** – когда любовь измеряется не словами, а конкретными действиями: кто встал ночью к ребёнку, кто вспомнил о записи к врачу, кто разгрузил бытовую рутину. **Канал Контакта** – когда физическое прикосновение – это не прелюдия к сексу, а самостоятельный эмоциональный язык, через который тело получает подтверждение связи. **Канал Надёжности** – когда безопасность строится на предсказуемости, последовательности и выполнении обещаний. И **Канал Свободы** – когда самое глубокое проявление любви – это отказ от попыток переделать другого.

Это не типология личности. Не тест из журнала. Каждый из этих каналов – биологически обоснованный способ, которым нервная система человека регистрирует безопасность привязанности. Они формируются в раннем детстве, закрепляются опытом и становятся линзой, через которую мы воспринимаем всё, что делает и не делает наш партнёр. Когда ваш ключевой канал *активен* – вы чувствуете себя любимым, даже если в отношениях есть трудности. Когда он *заблокирован* – никакие объективные доказательства любви не проходят. Как кислород, который есть в комнате, но не попадает в лёгкие.



Вы, возможно, слышали о «языках любви» – концепции, которая двадцать лет назад перевернула то, как миллионы людей думают об отношениях. Эта идея была революционной и остаётся ценной: она впервые дала парам общий словарь для разговора о несовпадениях. Но за десятилетия, прошедшие с момента её появления, наука о привязанности, нейробиология стресса и клиническая практика парной терапии ушли далеко вперёд. Мы теперь знаем: дело не просто в «предпочтениях». Дело в том, как устроена система выживания человека.

Когда партнёр не получает сигнал по своему каналу, его мозг не просто «расстраивается». Он запускает каскад нейрохимических реакций, идентичных реакции на отвержение. Уровень кортизола растёт. Префронтальная кора – та часть мозга, которая отвечает за эмпатию, перспективу и саморегуляцию – теряет регуляторную функцию. И человек начинает реагировать на уровне инстинктов: защита, нападение, эмоциональный уход. Знакомо? Это не слабость характера. Это нейробиология привязанности в действии.

Вот почему в этой книге мы говорим не о «языках», а о *каналах эмоциональной безопасности*. Язык – это способ общения. Канал – это система жизнеобеспечения. Разница принципиальная. Если вы говорите на разных языках, вам просто трудно договориться. Если у вас заблокирован канал безопасности, вы физиологически не способны ощутить любовь, которая стоит прямо перед вами.



В первом блоке этой книги мы разберём системные ошибки, которые совершает каждая пара, – и поймём, почему искренность, усилия и даже жертвы не работают, когда сигнал идёт не по тому каналу. Вы увидите механику эмоциональной слепоты: как мы проецируем свои

потребности на партнёра, как принимаем его способ любить за равнодушие, как бытовые ссоры становятся симптомами глубинного дефицита безопасности.

Во втором блоке вы подробно узнаете каждый из шести каналов – не как абстрактную теорию, а как живой механизм, действующий в вашей нервной системе прямо сейчас. Вы поймёте, почему именно *этот* канал стал для вас ключевым, какие ранние переживания его сформировали и как он определяет вашу реакцию на всё, что происходит в отношениях.

В третьем блоке – практика. Не «советы» в духе «говорите друг другу комплименты». А конкретные, физиологически обоснованные микродействия, которые снижают уровень тревоги привязанности у вашего партнёра, восстанавливают отклик и создают то, что в науке о привязанности называется *надёжной базой* – ощущение, что рядом с этим человеком можно дышать.



Одна оговорка, прежде чем мы начнём.

Эта книга не спасёт ваши отношения. Никакая книга не способна на это. Отношения спасают два человека, которые решили повернуться друг к другу, а не друг от друга. Но книга может дать вам то, чего у вас, скорее всего, никогда не было: *точную карту* того, что происходит между вами. Не интуитивную. Не основанную на догадках и обидах. А карту, построенную на десятилетиях исследований того, как человеческая психика создаёт и разрушает связь.

С этой картой вы перестанете блуждать в темноте. Вы поймёте, почему ваш партнёр реагирует так, как реагирует. Вы поймёте, почему *вы* реагируете так, как реагируете. И впервые получите возможность не просто любить – а любить так, чтобы это *доходило*.

Начнём с того места, где начинается большинство разрывов: с момента, когда два любящих человека обнаруживают, что живут в разных вселенных.

Блок I

Почему мы не слышим друг друга

Глава 1. Вы вроде любите – но будто живёте в разных вселенных

*Почему искренние чувства не спасают от эмоциональной пустоты
– и с чего начинается разрыв*

Она сидит напротив него за кухонным столом. Ужин давно остыл. Она говорит – сначала тихо, потом громче, потом почти срываясь на крик. Он молчит. Не потому что ему нечего сказать, не потому что ему всё равно. Он молчит, потому что внутри него всё сжалось до размера кулака, и если он сейчас откроет рот, оттуда выйдет что-то, что нельзя будет взять обратно. Внутри его головы – совсем другой разговор. Там голос, который говорит: «Я работал двенадцать часов. Я починил этот проклятый кран. Я забрал детей. Я сделал всё, что мог. Что ещё от меня нужно? Чего я не даю?» Но вслух – ничего. Потому что последний раз, когда он попытался это сказать, она расплакалась и ушла в спальню, и три дня после этого они разговаривали только о бытовых задачах.

Она видит его молчание и читает в нём одно: ему плевать. Он видит её крик и читает в нём другое: ей никогда не будет достаточно. Оба ошибаются. Оба страдают. И оба абсолютно уверены, что страдают в одиночку.

Это не сцена из фильма. Это вторник. Обычный вторник обычной пары, которая любит друг друга и при этом методично уничтожает то, что между ними осталось. Не злостью – непониманием. Не предательством – слепотой. Той особой формой слепоты, которая возникает не от недостатка зрения, а от избытка уверенности в том, что вы уже всё видите.

Если бы кто-то спросил каждого из них по отдельности: «Ты любишь?» – оба ответили бы да. Без колебаний. Без паузы. И оба были бы правы. Но правота не спасает от боли, когда ваша любовь – это письмо, написанное идеальным почерком, запечатанное, отправленное – и вложенное не в тот конверт, не на тот адрес, на языке, которого адресат не читает. Письмо существует. Любовь существует. Но получатель держит в руках пустоту.

Вот первая системная ошибка отношений, и она же самая разрушительная: мы верим, что если любовь настоящая, она сама найдёт дорогу. Что искренность – достаточное условие для близости. Что если я чувствую сильно, партнёр это почувствует тоже. Эта убеждённость живёт в каждой культуре, в каждом поколении, в каждой паре, которая приходит к терапевту с одними и теми же словами: «Я не понимаю, что пошло не так. Я же всё делал(а) правильно». Это красивая идея. И она неправда.

• • •

Любовь – это не Wi-Fi. Она не распространяется равномерно во все стороны, проникая сквозь стены. Любовь – это направленный сигнал, и у этого сигнала есть конкретная частота, конкретный канал и конкретный адресат, который либо способен этот сигнал принять, либо нет. Не потому что не хочет. Потому что его приёмник настроен на другую волну. И пока вы этого не узнаете, вы будете передавать с нарастающей мощностью – громче, настойчивее, отчаяннее – на частоте, которую ваш партнёр физиологически не способен поймать.

Возьмём пару, которую любой парный терапевт в любой точке мира узнает с порога. Он – человек действия. Любит так, как умеет: чинит то, что сломалось. Привозит продукты, о которых она обмолвилась неделю назад. Встаёт в субботу в шесть утра, чтобы отвезти детей на занятия и дать ей поспать. Берёт на себя документы, страховки, налоги – всё то невидимое, что пожирает время и нервы. Он не говорит о любви – он её делает. Каждый день, методично, надёжно. Для него каждое действие – это фраза. Починенный кран говорит: «Я слышу тебя». Ранний подъём в выходной говорит: «Твой отдых для меня важнее моего». Разобранная стопка счетов говорит: «Я делаю это, чтобы тебе не пришлось». Это целая речь – просто произнесённая не словами, а руками.

И каждый вечер он слышит одно и то же: «Тебе вообще важно, что я чувствую? Ты хоть замечашь, что я рядом?»

Он в бешенстве. Он выкладывается. Он жертвует. Он делает больше, чем большинство людей, которых он знает. А ей – мало. Ей всегда мало. Что ещё нужно сделать, чтобы она наконец поняла? Внутри него нарастает тупая, безвыходная усталость – не физическая, а та, которая приходит, когда ты раз за разом вкладываешься и не получаешь подтверждения, что это имеет значение. Он не думает об этом именно так. Он думает: «Я, видимо, просто не тот человек, который ей нужен». И от этой мысли становится не грустно – становится пусто.

Она в отчаянии. Да, он чинит. Да, он возит. Да, он надёжный. Но когда она приходит вечером с работы и пытается рассказать, что её унижил начальник, – он слушает тридцать секунд, а потом говорит: «Ну так увольняйся, я нормально зарабатываю». Он не пытается задеть. Он пытается решить проблему – потому что в его системе координат любовь и есть решение проблемы. Но ей не нужно решение. Ей нужно, чтобы кто-то сел рядом и сказал: «Это больно. Я понимаю. Я здесь». Когда она плачет – он приносит воду и стоит в дверях, не зная, куда деть руки. Когда она просит просто побыть рядом, посидеть, помолчать вместе – он включает телевизор, потому что молчание без действия кажется ему бессмысленным. А для неё именно это молчание вдвоём – без экранов, без задач, без повестки – и есть то пространство, в котором она чувствует связь. Не слова и не подарки. Просто – ты здесь. Полностью. Со мной. И когда этого нет, внутри неё нарастает ощущение, которое она не может описать точнее, чем: «Я исчезаю». Она рядом с ним – и растворяется. Как будто без его внимания она теряет контуры.

Он транслирует любовь через Канал Заботы. Его нервная система обучена распознавать безопасность через конкретные действия: если человек для тебя что-то делает, значит, ты ему важен. Она принимает любовь через Канал Присутствия. Её психика регистрирует безопасность через внимание: если человек полностью здесь, с тобой, не отвлекаясь и не решая проблему, а просто *будучи рядом* – значит, ты существуешь. Значит, ты не одна.

Оба любят. Оба стараются. Оба голодают.



Нейробиология объясняет, почему эта ситуация не просто грустная, а опасная. Человеческий мозг не различает физическую и эмоциональную боль. Это не метафора – это данные фМРТ. Нейровизуализационные исследования Наоми Айзенбергер из Калифорнийского университета показали, что социальное отвержение активирует те же участки мозга, что и физическая травма: дорсальную переднюю поясную кору и переднюю островковую долю. Мозг человека, который чувствует себя эмоционально невидимым рядом с партнёром, обрабатывает это переживание теми же нейронными контурами, которыми обрабатывает ожог или удар. Эти данные воспроизведены в десятках лабораторий по всему миру. Боль отвержения универсальна. Она не зависит от языка, культуры или воспитания. Она зависит от того, как устроен человеческий мозг.

И речь идёт не об однократном эпизоде. Речь о хроническом дефиците. Каждый незамеченный эмоциональный сигнал – это микродоза кортизола. Каждый вечер, когда она пытается установить контакт и наталкивается на стену практичности, – это ещё одна порция стрессового гормона, который накапливается, не успевая метаболизироваться. Тело ведёт свой учёт, даже если разум давно решил «не обращать внимания» и «не раздувать из мухи слона». Тело не умеет не обращать внимания. Тело считает каждый неотвеченный сигнал и складывает их в одну сумму: *ты здесь не в безопасности*.

Вот почему она не может «просто успокоиться» и оценить, сколько он для неё делает. Её рациональная часть это знает. Она видит починенный кран, отвезённых детей, заправленную машину. Она понимает, что это – любовь. Но её нервная система не может это *зарегистрировать* как безопасность, потому что сигнал приходит не по тому каналу. Это похоже на то, как человек с заложенным носом сидит в комнате, полной кислорода, и задыхается. Кислород есть. Доступа к нему – нет. И никакое количество кислорода в комнате не поможет, пока не будет восстановлен канал, по которому он поступает в лёгкие.



Когда мозг регистрирует дефицит эмоциональной безопасности, он запускает то, что исследователи привязанности называют *протестным поведением*. Это древний, эволюционно выгодный механизм: если твоя связь с фигурой привязанности под угрозой, кричи громче. Привлекай внимание. Требуй отклика. У младенца это плач. У взрослого – критика, претензии, упрёки, эмоциональные ультиматумы. Она не нападает на него, потому что злая или неблагодарная. Она нападает, потому что её система привязанности бьёт тревогу: *связь нарушена, делай что-нибудь*. Это не выбор. Это нейрохимия.

А он? Его нервная система реагирует на атаку единственным способом, который знает: уходом. Замиранием. Отключением. Это не равнодушие – это второй тип протестного поведения, и он так же древен, как первый. Внутри него в этот момент происходит нечто, чего она никогда не увидит: оглушающий шум. Не тишина – а перегрузка. Слишком много информации, слишком много эмоций, слишком много обвинений, и мозг просто выдёргивает штекер. Он не уходит *от неё* – он уходит *от боли*, которую не может переработать. Но снаружи это выглядит как безразличие. И она читает именно это.

Когда сигнал тревоги становится невыносимым, часть людей кричит, а часть – замолкает. Обе реакции преследуют одну цель: восстановить безопасность. И обе приводят к противоположному результату.

Сью Джонсон, одна из основателей эмоционально-фокусированной терапии, описала этот паттерн как «протестная полька» – один из «дьявольских диалогов» привязанности: чем громче один партнёр требует близости, тем дальше отодвигается второй; чем дальше отодвигается второй, тем громче кричит первый. Оба заперты в петле, которую ни один из них не создавал сознательно и ни один не может разорвать в одиночку. Потому что проблема – не в них. Проблема – *между* ними. В пространстве, где сигнал не совпадает с каналом.

Самое болезненное в этой петле – её самоподдерживающийся характер. Каждый виток укрепляет её. Она кричит – он отстраняется – она чувствует себя ещё более невидимой – кричит ещё громче – он отстраняется ещё дальше. И с каждым витком тело каждого из них всё глубже заучивает один урок: рядом с этим человеком я не в безопасности. Ни один из них не видит полной картины, потому что каждый видит только свою половину: она видит его уход, он видит её атаку. И оба делают логичный, но разрушительный вывод: партнёр – это проблема.



Есть одна деталь, которая делает эту ловушку особенно жестокой: она невидима изнутри. Он искренне не понимает, чего ей не хватает. В его системе координат он делает *всё*. Она искренне не понимает, почему он не слышит. В её системе координат она говорит *прямым текстом*. Каждый из них оценивает ситуацию через собственный канал – и через него же судит партнёра. Это эмоциональная слепота, и она работает по тому же принципу, что и слепое пятно в зрении: вы не видите того, чего не видите, и не знаете, что не видите этого.

Джон Готтман выявил этот механизм через двадцать лет лабораторных наблюдений: партнёры систематически переоценивают негативные намерения друг друга и систематически недооценивают усилия. Он назвал это *негативной абсорбцией* – склонностью поглощать всё плохое и фильтровать всё хорошее. Но Готтман описал следствие. Причина глубже: мы не фильтруем хорошее намеренно. Мы его буквально не регистрируем, если оно приходит не по тому каналу. Он «фильтрует» её слова не потому, что не ценит вербальную близость – а потому, что его нервная система не обучена принимать безопасность через слова. Она «фильтрует» его действия не из неблагодарности – а потому, что для её психики действие без присутствия равно действию без человека. Как посылка без отправителя. Как подарок, оставленный на пороге без записки – ты знаешь, что кто-то его принёс, но не чувствуешь, что это был именно *он*, что он думал о тебе, что в этот момент между вами что-то произошло.

И здесь начинается самый опасный этап. Пара, застрявшая в этой петле, начинает строить нарратив. Не совместный – параллельный. Каждый выстраивает собственную историю отношений, в которой он – тот, кто старается, а партнёр – тот, кто не ценит. Эти нарративы укрепляются с каждым днём, обрастают доказательствами и со временем затвердевают до состояния убеждений. «Ей никогда не будет достаточно» – это больше не мысль. Это его правда о ней. «Ему всё равно, что я чувствую» – это больше не ощущение. Это её факт о нём. И когда убеждения затвердели, каждый новый день уже не воспринимается свежим взглядом – он прочитывается через фильтр накопленной боли. Она перестаёт замечать, когда он пытается быть рядом, потому что она уже «знает», что ему всё равно. Он перестаёт стараться, потому что он уже «знает», что ей никогда не будет достаточно. Пророчество начинает себя исполнять.

Готтман описал этот механизм как переход от ситуативных жалоб к глобальным характеристикам – один из четырёх «всадников Апокалипсиса», которые предсказывают развод с точностью до 94 %. «Ты забыл купить молоко» превращается в «Ты всегда забываешь», а затем – в «Тебе на всё наплевать». Жалоба становится критикой, критика – презрением, презрение – камнем, на котором отношения разбиваются окончательно. И четвёртый всадник – эмоциональная стена: когда один из партнёров перестаёт реагировать вовсе. Не от злости – от истощения. Его нервная система, слишком долго работавшая в режиме тревоги, отключает контур эмпатии ради самосохранения. Он больше не кричит и не уходит – он просто перестаёт чувствовать. И это, по данным Готтмана, самый надёжный предвестник конца.

Но даже Готтман описал верхний слой. Потому что «всадники» – не причина разрыва. Они – симптомы. Под критикой лежит незаполненная потребность. Под презрением – накопленная боль невидимости. Под замалчиванием – истощение нервной системы, которая слишком долго находилась в режиме угрозы. Каждый «всадник» – это крик заблокированного канала, который нашёл единственный доступный ему выход: разрушение.



Вернёмся к кухонному столу. Ужин давно остыл. Но остыл не ужин – остыла их способность дотянуться друг до друга. Не потому что любовь иссякла, а потому что каждый из

них годами отправлял сигнал, который другой не мог принять. Каждый годами ждал отклика, который другой не умел дать – не по злобе, не по лени, а по устройству собственной нервной системы.

Это и есть тот разрыв, с которого всё начинается. Не измена. Не ложь. Не «прошла любовь». А медленное, невидимое, ежедневное голодание двух людей, сидящих за одним столом. Каждый из них протягивает еду – но не ту, которую может переварить другой. И каждый уверен, что протягивает именно то, что нужно.

Есть ли выход? Есть. Но он лежит не там, где вы привыкли искать. Не в «работе над собой». Не в «учитесь слушать друг друга» – банальности, которая обесценена до полной потери смысла. И уж точно не в попытках любить «сильнее» – потому что проблема никогда не была в силе чувства. Проблема – в канале, по которому это чувство передаётся. Выход начинается с одного болезненного признания: ваша любовь – не валюта, которую вы вправе потратить так, как удобно вам. Ваша любовь – сигнал, и этот сигнал должен быть отправлен на частоте, которую способен принять конкретный человек, стоящий перед вами.

Это не значит перестать быть собой. Это значит начать видеть другого – не того, кем вы его считаете, а того, кем он является. С его каналами. С его частотами. С его собственной, отличной от вашей, конфигурацией нервной системы, которая складывалась задолго до того, как вы встретились. Это значит признать, что любовь – не только чувство. Это навык настройки. И этому навыку можно научиться – если вы готовы на секунду допустить, что ваш способ любить, каким бы искренним он ни был, может быть не тем способом, который нужен человеку рядом с вами.

В следующей главе мы разберём самую распространённую и самую невидимую ловушку: почему мы упорно даём партнёру ту любовь, которая нужна нам самим, – и почему это не работает, сколько бы мы ни старались.

Но сначала – задайте себе один вопрос. Не партнёру. Себе.

Когда вы в последний раз чувствовали себя по-настоящему *увиденным* рядом с человеком, которого любите? Не замеченным. Не обслуженным. Не развлечённым. А *увиденным* – так, что ваша нервная система выдохнула и сказала: «Я в безопасности»?

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.