ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ОТНОШЕНИЯМ

ПОЧЕМУ МЫ ОТДАЛЯЕМСЯ

и как снова стать близкими



40 глав о том, что на самом деле разводит двоих
31 упражнение и разборы реальных ситуаций из практики

Анна Урванцева
КЛИНИЧЕСКИЙ И СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

16+

Анна Урванцева

Почему мы отдаляемся. И как снова стать близкими

https://litres.ru/74906659
SelfPub; 2026

Аннотация

Отношения редко рушатся из-за одной ссоры. Чаще это происходит тихо: один просит внимания, а получается упрёк, второй закрывается, чтобы не разругаться, и постепенно оба перестают пробовать.

Клинический психолог Анна Урванцева разбирает, что на самом деле разводит двоих. Как привязанность, сложившаяся в детстве, управляет взрослым выбором партнёра. Что стоит за ссорой и почему молчание ранит сильнее крика. Как возвращаться друг к другу после конфликта и восстанавливать доверие, когда оно подорвано.

Сорок глав и тридцать одно упражнение, которые можно делать и поодиночке, и вдвоём. Отдельные главы о ревности, деньгах и быте, родителях партнёра, отношениях на расстоянии, изменах и расставании. И о границе, за которой работать над связью бессмысленно: книга честно говорит и об этом.

Для тех, кто живёт рядом с близким человеком и чувствует, что между ними выросла стена.

Содержание

Прежде чем начать 6
Вместо введения 7
Почему с близкими бывает так больно и что с этим делать? 7
Как устроен этот путеводитель 9
Если сейчас вы не в отношениях 13
Почему сегодня сохранять близость труднее 16
Основной враг отношений: ожидания 18
Если вы попросили прямо, а в ответ — «нет» 21
Главное из этой главы. 23
Отношение и отношения 24
Этапы отношений 26
Главное из этой главы. 30
Как мы выбираем партнёров 32
1. Нас тянет к знакомому, а не к полезному 33
2. Тип привязанности выбирает за нас 34
3. Похожесть и дополнение 35
4. Роли, которые мы привыкли играть 36
5. Сценарий «любовь надо заслужить» 37
6. Эволюционные сигналы 38
Что со всем этим делать 40
Главное из этой главы. 42
Как любовь стала главной 43

Список Дарвина 45
Перемена случилась быстро, и она хорошо задокументирована 47
Цена перемены 48
Почему это и есть тема путеводителя? 49
Главное из этой главы. 50
Любовь и привязанность 51
Это не заканчивается в детстве… 54
Почему потребность в близости встроена в нас так глубоко? 56
Как понять, что связь для вас — это привязанность? 59
Три типа привязанности: какой ваш? 61
Мини-тест: какой тип ведущий у вас 64
Как ваш тип проявляется в реальных ситуациях 67
Узнали свой тип хотя бы в одной из сцен? 71
Почему вы раз за разом попадаете в одну и ту же динамику? 72
Главное из этой главы. 77
Конфликт и скандал 78
Чем конфликт отличается от скандала? 79
Почему это различение решает всё? 81
Как понять, что вы съехали в скандал? 82
Как вернуть скандал в конфликт? 83
Главное из этой главы. 85

Что стоит за ссорой: этапы протеста 86
1. Гнев и протест 87
Что стоит за ссорой: этапы протеста 88
2. Цепляние и поиск 90
3. Депрессия и отчаяние 93
4. Отчуждение 95
Что важно понять про все четыре этапа 97
Главное из этой главы. 98
Цикл «преследование — бегство» 99
Как это выглядит 99
Что происходит внутри у каждого 100
Кто кем становится: роли не про пол 101
Почему именно вы двое нашли друг друга 102
Почему цикл сам себя раскручивает 102
Как это происходит в жизни 103
Что делать тому, кто преследует 105
Что делать тому, кто отдаляется 106
Как разомкнуть цикл вдвоём 107
Главное из этой главы. 109
Как выходить из ссоры и восстанавливать связь 110
Промахи — это норма 111
Почему в разгар ссоры говорить бесполезно 112
Конец ознакомительного фрагмента. 113

Анна Урванцева
Почему мы отдаляемся. И как снова стать близкими

Прежде чем начать

Этот путеводитель — это карта и инструменты, но не замена терапии. Если в отношениях есть систематическое насилие или контроль, а также если появляются мысли причинить вред себе, то это ситуации, где нужна не книга, а помощь специалиста и, при угрозе, экстренных служб. Всё остальное здесь написано для отношений, где такой опасности нет.

Вместо введения

Почему с близкими бывает так больно и что с этим делать?

• Вы любите человека, а разговор в сотый раз срывается в ссору из-за ерунды.

• Вы хотите близости, но именно рядом с тем, кто дороже всех, чувствуете себя особенно одиноко.

• Вы просите внимания, а звучит это как упрёк, и партнёр закрывается.

• Вы молчите, чтобы не разрушить, а внутри копится обида, пока однажды не прорывает.

Если это про вас, то с вами всё в порядке. Так устроена близость почти у всех.

ОТНОШЕНИЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ



НО И ВЫБОР

РАЗБИРАТЬСЯ · СЛЫШАТЬ · ПОДДЕРЖИВАТЬ

И строить каждый день

Как устроен этот путеводитель

Этот путеводитель стоит на четырёх опорах, и вместе они закрывают почти всё, из-за чего в отношениях бывает больно:

Привязанность — это фундамент, на котором держится всё остальное. Здесь вы поймёте, почему тянетесь к одним людям и бежите от других, почему в близости включаются реакции, которые вы сами у себя не заказывали, и почему за взрослой ссорой так часто слышен детский страх «меня бросят». Когда виден фундамент, перестаёте спорить с собой и с партнёром и начинаете видеть механизм, а не «плохой характер».

Эмоции — это то, что на самом деле происходит между партнёрами. Большинство из нас учили их прятать: «не злись», «не реви», «возьми себя в руки». Но подавленная эмоция не исчезает, она копится и однажды бьёт по самому близкому. Здесь вы научитесь распознавать, что с вами происходит, до того как накроет, и выражать это так, чтобы партнёр услышал потребность, а не обвинение.

Коммуникация — это то, что превращает понимание в результат. Можно всё про себя знать и всё равно каждый вечер попадать в один и тот же тупик. Вы освоите, как говорить о своих «нет», границах и желаниях прямо и без упрёка, который заставляет партнёра защищаться, и, что не ме-

нее важно, как слышать другого так, чтобы он захотел идти навстречу. Именно здесь ссоры перестают ходить по кругу.

Автономия — это то, без чего близость превращается в зависимость. Любовь не в том, чтобы раствориться друг в друге до потери себя, и не в том, чтобы держаться на расстоянии. Вы поймёте, как оставаться целой, опирающейся на себя личностью и именно поэтому сохранять настоящую близость. Парадокс, который знают зрелые пары: чем крепче я стою на своих ногах, тем спокойнее и свободнее могу любить.

Вместе эти четыре опоры дают не набор советов «как надо», а рабочую систему: ***понять, что со мной происходит → почувствовать и назвать → сказать так, чтобы услышали → и при этом не потерять себя.***

Этот путеводитель — карта, которая показывает, как устроен этот капкан и как из него выходить.

Три опоры получат свои отдельные главы, а коммуникация — умение говорить и слышать — живёт по всей книге: её инструменты вы встретите в главах о ссорах, гневе, эмпатии и о стрессе. Дальше эти опоры разворачиваются по главам, от того, как любовь устроена и почему сейчас держать пару труднее, чем сто лет назад, через привязанность, конфликты, эмоции, тело и до того, как проходят кризисы, ссоры и разрывы и как восстанавливать связь.

Как читать. Можно подряд, тогда одно вырастает из другого. А можно по запросу: если болит что-то конкретное (ревность, охлаждение, измена, постоянные ссоры), откройте нужную главу, каждая понятна и сама по себе.

Одна просьба: не торопитесь «применять всё сразу». Достаточно за раз брать одну мысль или одно упражнение и пробовать. Отношения меняются не рывком, а маленькими повторяющимися шагами.

Этот путеводитель — про отношения, где двое хотят быть вместе и готовы стараться. Он не про ситуации систематического насилия и контроля, там приоритет не «договориться», а безопасность, и об этом здесь тоже есть честный разговор.

Мы привыкли думать, что счастливые отношения — это про удачу («повезло с человеком»), про совместимость характеров или про умение идти на компромиссы. Но психология отношений говорит другое: то, как мы любим, ссоримся, миримся и отдаляемся, — это не случайность и не «плохой характер». Это узнаваемые закономерности, которые складываются из нашего раннего опыта близости и из того, умеем ли мы обходиться со своими эмоциями в контакте с другим. У боли в отношениях есть логика. А раз есть логика, то с ней можно работать.

Большинство конфликтов в паре вовсе не про грязную посуду, деньги или тёщу. Под резкими словами почти всегда лежит один и тот же тихий вопрос: **«Ты со мной? Я для**

тебя важен? Если мне будет плохо, ты придёшь?» Мы просто разучились задавать его прямо и научились спрашивать через претензию, холод или контроль. И партнёр вместо зова слышит нападение и защищается или убегает. Так двое любящих людей раз за разом попадают в одну и ту же ловушку отношений, не понимая, почему.

Этот путеводитель не сделает вас идеальным партнёром и не превратит живые отношения в бесконфликтные, таких не бывает. Но он даёт то, чего обычно не хватает: **понимание вместо самообвинения и конкретные инструменты вместо благих намерений.** Вы начнёте узнавать свои сценарии в момент, когда они запускаются, а не спустя неделю, когда обида уже застыла. Научитесь слышать за собственным гневом страх, за чужим молчанием — не равнодушие, а перегрузку. Поймёте, почему выбираете именно таких партнёров, почему страсть «уходит» у одних и держится годами у других и что на самом деле стоит за изменой, ревностью и желанием всё контролировать.

> *Близость не возникает сама — **её создают.***
> *Этому можно научиться.*

Если сейчас вы не в отношениях

Эта книга может показаться написанной для тех, кто уже в паре. Но это не так, большая её часть про вас самих, а не про «вас двоих». Как устроена ваша привязанность, чего вы боитесь в близости, где привыкли терять себя, почему вас тянет именно к таким людям и по какому кругу вы ходите из раза в раз — всё это про одного человека, и разбирать это можно и в одиночку.

Больше того, это, пожалуй, лучшее время для такой работы. Пока рядом нет партнёра, которого нужно «спасать», ни с кем не приходится ссориться и не за кого прятаться, и видно только себя. Именно в паузе между отношениями проще всего разглядеть свой автопилот: тот самый механизм, который в следующих отношениях включится сам, быстрее, чем вы успеете подумать. Понять его заранее — значит не попасть в старую ловушку вслепую и выбрать по-другому.

Как пользоваться упражнениями. Те, что рассчитаны на одного, делайте как есть. Те, что «для двоих», пока выполняйте письменно и за себя: там, где вопрос обращён к партнёру, отвечайте про свой прошлый опыт, вспоминайте отношения, которые уже были, и свою роль в них. А по-настоящему парные практики (например, ежедневный разговор или совместный разбор ссоры) просто отложите до момента, когда рядом появится человек, они никуда не денутся.

И ещё одно. Привязанность — это не только про романтику. Те же механизмы работают с близкими друзьями, с родителями, с детьми. Так что даже без партнёра вам есть на чём всё это замечать и менять, прямо в тех отношениях, которые у вас уже есть.



Ответьте себе честно на вопросы:

- Что такое отношени**Е**?
- Что такое отношени**Я**?
- Что такое ЛЮБОВЬ? Для чего она нужна?
- Что такое СЕМЬЯ? Для чего она нужна?
- «Готов(а) ли я прожить с этим человеком долгую

жизнь?» — этот вопрос

помогает проверить, насколько для меня ценны именно эти отношения.

Важно: Эти вопросы не тест с правильными ответами, а повод остановиться и подумать. К некоторым из них мы ещё вернёмся в книге, например, вопрос о том, что такое семья, ждёт нас в главе о родителях партнёра, а какие-то останутся вашими личными. А начнём с фона, на котором сегодня живут все пары: почему сохранять близость стало труднее, чем раньше.

Почему сегодня сохранять близость труднее

Если кажется, что раньше семьи были крепче, а теперь «всё рушится», дело не в том, что люди испортились. Изменились сами условия, в которых существует брак. И большинство пар сегодня страдают не потому, что с ними что-то не так, а потому, что играют в игру, правила которой поменялись, а новым правилам их никто не научил.

Раньше семью держала внешняя рамка (подробно эту историю мы разберём в главе о том, как любовь стала главной, здесь рассмотрим только суть). Веками брак был про выживание: общее хозяйство, земля, наследники, защита, забота в старости. Любовь считалась приятным дополнением, а то и роскошью. Пару держали вместе экономика, религия, мнение общины и просто отсутствие альтернатив, уйти было некуда и не на что.

Сегодня почти все эти причины исчезли. Женщины получили образование и доход, а значит, брак «по необходимости» больше не нужен. Развод перестал быть позором. Общество рассыпалось на отдельные ячейки: пропала «деревня», то есть большая семья и соседи, которые раньше подставляли плечо и разгружали пару. Всё, что когда-то распределялось на десяток людей, теперь сваливается на двоих.

Планка при этом резко выросла. Впервые в истории мы выбираем партнёра по любви и ждём, что один человек станет сразу всем: лучшим другом, любовником, единомышленником, психотерапевтом, соинвестором и родителем. Раньше эти роли были рассыпаны по целому сообществу. Теперь их несёт один, и неудивительно, что связь перегружается.

Добавьте современный фон: хроническая усталость и спешка, цифровая перегрузка, иллюзия бесконечного выбора («а вдруг где-то есть кто-то получше»), сравнение своей реальной жизни с чужими картинками. Всё это незаметно ослабляет близость.

Основной враг отношений: ожидания

С чего же начинается эта работа над связью? С самого незаметного, с наших ожиданий. Именно здесь, в разрыве между тем, что мы молча ждём, и тем, что партнёр реально делает, рождается большинство ссор.

Ожидания рождаются автоматически: мозг постоянно прогнозирует и достраивает картину на основе прошлого опыта. Сложности начинаются там, где за ожиданием мы перестаём видеть реального человека и видим только конструкцию из «должен», «я ему, а он мне». **Невысказанное ожидание** — это обида, о которой партнёр даже не подозревает.

Ожидание, оставленное в голове →
почти гарантированное разочарование.

Ожидание, переведённое в разговор →
шанс на согласование.

Что делать с ожиданиями:

• **Назвать себе честно.** Пока ожидание не названо, оно живёт как смутное «мне чего-то не хватает» и утекает в раздражение. Названное вслух «я жду, что вечером меня спро-

сят, как прошёл день», оно впервые становится тем, с чем можно что-то сделать. Многие обиды исчезают уже на этом шаге.

• **Проверить на реальность.** Два вопроса. Первый: этот человек вообще способен дать то, чего я жду, или я требую от него того, чего в нём нет? Второй, менее приятный: а я сам(а) соответствую тому, что требую? Мы часто ждём от партнёра щедрости, внимания или спокойствия, которых сами не проявляем.

• **Перевести в просьбу.** Ожидание в голове звучит как факт («он должен»). Высказанное ожидание звучит как просьба, на которую можно ответить. Разница огромная: намёк ставит партнёра в положение виноватого, прямая просьба даёт ему шанс откликнуться. И обязательно нужно услышать ответ — да или нет, а не додумать его за партнёра.

• **Увидеть человека, а не образ.** Мы влюбляемся в образ и потом годами злимся, что живой человек ему не соответствует. Возвращаться к вопросу «а какой он на самом деле, что он на самом деле выбирает?» — это значит любить того, кто рядом, а не свою картинку о нём.

• **Вернуть фокус к себе.** Часто самое сильное ожидание указывает на нашу собственную пустоту. Я отчаянно требую любви, а умею ли я её давать? Требую внимания, а замечаю ли сам(а)? Требую свободы, а разрешаю ли её себе? То, что мы сильнее всего хотим получить, обычно то, чего недодаём себе сами.

• **Пересматривать со временем.** Ожидания застывают, а мы меняемся. Иногда мы годами требуем от партнёра того, чего сами давно уже не хотим, просто по инерции старого сценария. Раз в какое-то время стоит спросить: это всё ещё моё желание или уже привычка ждать?

Как это выглядит в жизни.

Суббота, утро, и на ровном месте: «Ты можешь хоть раз сам вынести мусор?» — «Могу. А кричать зачем?» — «Затем, что я месяц жду, когда ты сам заметишь». — «Что замечу? Ты же ни разу об этом не сказал(а)».

И это правда. Месяц назад появилось ожидание: «если человек меня любит, он сам увидит, как я устаю». Ожидание молча копилось, каждое «опять не заметил» добавляло обиды, и в итоге всё вышло наружу криком. Партнёр слышит не просьбу, а обвинение, и защищается. Оба по-своему правы, и оба проиграли.

Тот же разговор, переведённый в просьбу: «Слушай, я устаю от быта больше, чем показываю. Возьми на себя мусор и посуду по вечерам». — «Посуду не обещаю, я поздно приезжаю. Мусор — да, мой». Это заняло тридцать секунд, а не месяц обиды.

Если вы попросили прямо, а в ответ — «нет»

Здесь многих ждёт ловушка. Человек решился, сказал прямо, услышал отказ и сделал вывод: «прямо просить бесполезно», а то и «меня не любят». Но прямая просьба честнее намёка ровно тем, что на неё можно ответить отказом. Просьба, на которую нельзя сказать «нет», — это не просьба, а требование.

Главное — это не принимать отказ на свой счёт. «Нет», сказанное этой просьбе, — это не «нет» вам. «Не готов мыть посуду каждый вечер» не равно «ты мне безразличен». Разница проверяется просто: посмотрите не на один отказ, а на всё остальное, откликается ли человек в целом, есть ли забота в других местах.

Что делать с отказом дальше:

• Уточнить, чему именно «нет»: всей просьбе, её форме («каждый вечер»), срокам.

• Спросить: «А как ты можешь? Что ты готов взять?», часто отказ относится к варианту, а не к сути.

• Если тема важная, так и сказать: «Мне это правда важно. Давай искать вариант, который подойдёт обоим».

• И принять, что часть просьб останется с ответом «нет». Партнёр — это отдельный человек, а не исполнитель наших ожиданий. Об этом, собственно, вся глава.

Упражнение.

Продолжите фразу «Я хочу в отношениях…» — не одним словом, а списком, пока идёт.

Не редактируйте себя: пишите и «чтобы меня обнимали каждый день», и «чтобы меня оставляли в покое по субботам».

Потом посмотрите на список и отметьте: о чём из этого партнёр вообще знает? Что из этого вы ни разу не произносили вслух? И последний шаг, ради которого всё и делалось: выберите из списка одно, самое важное, и скажите об этом партнёру на этой неделе — прямо, а не намёком.

Главное из этой главы.

Большинство ссор рождается не из поступков партнёра, а из невысказанных ожиданий: мы молча ждём, что нас поймут без слов, и копим обиду за то, о чём партнёр даже не знает. С ожиданием можно работать: назвать его себе честно, проверить на реальность, перевести в прямую просьбу и услышать ответ, а не додумать его. Прямая просьба честнее намёка ровно тем, что на неё можно ответить «нет», и этот отказ не равен отказу от вас. Часть просьб так и останется без «да», потому что рядом отдельный человек, а не исполнитель наших ожиданий.

> *Если человек не оправдал ваши ожидания,*
> *в этом нет его вины — ведь это* **ВАШИ** *ожидания.*

Отношение и отношения

Но чтобы перестать копить обиды, мало разобраться с ожиданиями. Нужно понять кое-что важнее: за что в отношениях отвечаю я, а за что мы двое. **Здесь всё решает одна буква.**

ОтношениЕ к себе — это на 100% моя зона ответственности. Мой сон, еда, тело, эмоции, увлечения, развитие — это всё, из чего складывается моё состояние. Это нельзя делегировать: никто не может прожить мою жизнь и наполнить меня за меня. Когда я жду, что партнёр станет источником моего счастья, я перекладываю на него непосильную ответственность и потом обижаюсь, что он не справился.

ОтношениЯ — это уже совместная территория, где ответственность на двоих. Но не «50 на 50», где каждый считает, кто больше вложил. Настоящая формула ближе к «100 на 100»: каждый вкладывается полностью и отвечает за свою часть, не выторговывая у другого.

• **Важно о коммуникации.** Если вы недовольны, но молчите, партнёр с большой вероятностью прочитает это как «всё в порядке»: он не читает ваших мыслей. Непроговорённое недовольство не исчезает, оно накапливается. Поэтому о своих «нет», границах и потребностях нужно говорить прямо.

Отношения — это два человека,
которые непрерывно влияют друг на друга:
каждое слово, взгляд и молчание что-то меняет в другом.
По сути это способ через другого закрывать самые важные человеческие потребности — быть ***любимым, замеченным, нужным, в безопасности.***
Мы тянемся к близости не от слабости, а потому что так устроен человек: рядом с надёжным другим спокойнее жить.

Этапы отношений

Зачем вообще знать эти этапы? Затем, что спад после влюблённости пугает и кажется концом любви, а на самом деле это норма. Понимая, как устроен путь, легче не паниковать и не сбегать при первом же кризисе и увидеть, что самое ценное, зрелая любовь, начинается там, где заканчивается влюблённость.

• **Очарование.** Всё начинается как вспышка. Мозг наполняется дофамином — веществом влечения и предвкушения, и мы словно «под веществом»: восприятие сужается, недостатки другого не видны, а сам он кажется чудом, случившимся именно с нами. Это не слепота от глупости — это природный механизм, чтобы двое сблизились достаточно быстро.

• **Восхищение** *(ориентировочно первые месяцы, иногда до года–полутора).* Мы влюбляемся не столько в человека, сколько в его идеальный образ. Мы приписываем партнёру то, чего ждём: «он именно тот, о ком я мечтал(а)». Мы достраиваем недостающее воображением и искренне верим, что перед нами тот самый. Химия ещё держит, и кажется, что так будет всегда.

• **Столкновение с трудностями.** Нейрохимический «медовый» фон спадает, и придуманный образ начинает рассыпаться. Оказывается, партнёр храпит, спорит, живёт по-

своему. Всплывают первые «так вот ты какой на самом деле». Начинается силовая борьба: каждый пытается переделать другого под свой образ. Это не значит, что любовь ушла, это значит, что закончился её лёгкий начальный период.

• **Узнавание.** Впервые мы встречаемся не с образом, а с живым, реальным человеком со своими границами, ранами и особенностями. Именно здесь, а не в очаровании, и начинается настоящее знакомство. Многие пугаются этого момента, приняв его за ошибку выбора.

• **Разочарование и расставание с иллюзиями.** «Он оказался не таким, как я мечтал(а)». Больно расставаться не с человеком, а с фантазией о нём, которую мы так долго строили. На этом этапе кажется, что чувства прошли. На самом деле рушится не любовь, а иллюзия.

• **Бессилие и отчаяние.** «Я сделал всё, что мог, ничего не помогает». Опускаются руки: переделать другого не вышло, вернуть эйфорию не вышло. Это точка выбора: сбежать в новую влюблённость (и повторить круг с другим) или остаться и пойти вглубь.

• **Принятие реальности.** Переломный момент: я перестаю спорить с тем, что партнёр — это не мой проект, а отдельный человек, который таким и будет. Парадокс в том, что именно отсюда, из отказа переделывать, впервые открывается путь к настоящей близости.

• **Дружба.** Растёт доверие. Появляется то, чего не было в горячке влюблённости: понимание с полуслова, спокой-

ствие, ощущение «свой
человек». Пара учится идти навстречу друг другу осознанно, а не на гормонах.

• **Зрелая любовь.** Партнёры благодарны, что встретили друг друга, и не сомневаются в выборе. Они единое целое, но при этом каждый остаётся свободной личностью: не подавляют, а поддерживают; близки и эмоционально, и физически. Это уже не сказка, которая «случилась», а близость, которую двое построили сами, и потому куда прочнее.

Упражнение.

На каком этапе сейчас вы? *Ответьте себе на несколько вопросов:*

1. Вижу ли я недостатки партнёра или он пока кажется мне почти идеальным?

2. Чего мне сейчас больше хочется: переделать партнёра или понять его?

3. Что я чувствую чаще: эйфорию, борьбу, усталость и бессилие или спокойную благодарность?

4. Когда я думаю «любовь прошла», не называю ли я так уход эйфории?

5. Могу ли я сказать, что знаю, какой партнёр на самом деле, а не каким я его придумал(а)?

Ответы примерно покажут вашу точку на карте. Партнёр кажется почти идеальным, а внутри эйфория — это очарование и восхищение. Хочется его переделать, а чаще всего вы чувствуете борьбу — это столкновение с трудно-

стями и разочарование. Накрывает усталость и бессилие — это самая тёмная точка пути, и она проходима. Вы видите живого человека со всеми его недостатками и чувствуете спокойную благодарность — это принятие реальности и зрелая любовь.

А вот что главное делать на каждом этапе:

• **Очарование** — наслаждаться и не принимать больших решений: химия сейчас сильнее трезвости.

• **Восхищение** — записывать, что вас восхищает: к этому списку полезно вернуться в трудные времена. И помнить, что пока вы видите образ.

• **Столкновение с трудностями** — не пугаться и не переделывать: раздражение — это знак, что вы начали видеть живого человека.

• **Узнавание** — задавать вопросы и слушать ответы, даже неудобные.

• **Разочарование** — попрощаться с фантазией и не путать её крушение с крушением любви.

• **Бессилие и отчаяние** — не решать сгоряча: здесь особенно ценна поддержка со стороны.

• **Принятие реальности** — учиться просить, а не требовать: партнёр не проект.

• **Дружба** — беречь и подпитывать: доверие растёт из маленьких откликов каждый день.

• **Зрелая любовь** — благодарить вслух и не считать её вечным двигателем: она тоже требует внимания.

И последнее. Этапы — это не лестница, по которой поднимаются один раз и навсегда. Пары ходят по ним кругами: новый кризис, переезд, рождение ребёнка, и снова столкновение, узнавание, принятие, уже на новом витке. Вернуться на этап назад — это не откат и не поломка. Это нормальное движение живых отношений.

Главное из этой главы.

ОтношениЕ к себе — это на сто процентов моя зона ответственности: моё состояние нельзя делегировать партнёру. ОтношениЯ — это совместная территория, и формула здесь не «50 на 50», а «100 на 100»: каждый вкладывается полностью и отвечает за свою часть. Партнёр не читает мыслей: непроговорённое недовольство не исчезает, а копится, поэтому о своих «нет», границах и потребностях нужно говорить прямо. Спад после влюблённости — это норма, а не поломка: когда «медовый» фон уходит, рушится не любовь, а идеальный образ. А карта этапов — это ориентир, а не расписание: сроки и порядок у всех свои.



Не каждая пара проваливается через все стадии одинаково глубоко. Многое зависит от того, умеют ли двое разговаривать на трудных участках — именно этому и посвящён путеводитель.

Спад после влюблённости — это не поломка, а переход. Самое ценное начинается там, где заканчивается сказка.

Как мы выбираем партнёров

Нам кажется, что партнёра мы выбираем осознанно: понравилась внешность, совпали ценности, «просто щёлкнуло». Но если честно посмотреть на свою историю, часто обнаруживается странное: людей вокруг много, и все разные, а влюбляемся мы почему-то в очень похожих и порой в таких, с кем заведомо тяжело. Один человек раз за разом выбирает холодных и недоступных. Другой — тех, кого нужно спасать. Третий — тех, рядом с кем чувствует себя недостаточно хорошим.

Это не судьба, не «родственные души» и не мистика. За этим стоят вполне понятные психологические механизмы: часть выбора мы делаем не головой, а на автомате, по схемам, которые сами не замечаем. Разберём их по-простому, с примерами. И сразу скажем, зачем это нужно: чем лучше человек понимает свои автоматические притяжения, тем больше у него шансов не повторить в сотый раз старый сценарий, а увидеть перед собой живого человека и выбрать по-настоящему.

1. Нас тянет к знакомому, а не к полезному

Это главный механизм, из которого растут почти все остальные. Мозг считает «знакомое» синонимом «безопасного» и «нормального», даже если знакомое на самом деле причиняло боль. Поэтому человек, выросший рядом с холодным или критикующим родителем, во взрослом возрасте нередко выбирает холодных и критикующих партнёров. Потому что именно такая динамика ощущается как «дом», как «так и должно быть». А тёплый, принимающий человек, наоборот, кажется ему подозрительным, «пресным» или «не в его вкусе», просто потому, что это непривычно.

Важно понимать без самообвинения: это не «мазохизм» и не «сама виновата». Это работа привычки, усвоенной в детстве. И хорошая новость в том, что привычку можно заметить и постепенно поменять.

2. Тип привязанности выбирает за нас

Тип привязанности, то есть привычный способ строить близость, складывается в раннем детстве. Отсюда прямо следует то, о чём подробнее пойдёт речь дальше в главах о привязанности и зависимости. Если ранняя близость была тревожной и непостоянной, то приближали, то отталкивали, то во взрослом возрасте спокойные, надёжные отношения кажутся «скучными», а нестабильные и будоражащие — «настоящей любовью».

Пример: *человек знакомится с кем-то внимательным и предсказуемым и быстро теряет интерес, «нет искры». А стоит появиться тому, кто то пропадает, то возвращается, сразу вспыхивает сильнейшее притяжение. На деле «искра» здесь — это не любовь, а знакомая тревога, которую нервная система принимает за влюблённость.*

3. Похожесть и дополнение

Работают сразу два притяжения, часто одновременно. Нас тянет к **похожим**, с кем совпадают ценности, взгляды, чувство юмора: рядом с таким человеком легко и понятно. И нас тянет к тем, кто нас **дополняет**, у кого есть то, чего нам самим не хватает. Замкнутого тянет к общительному, тревожного — к спокойному, нерешительного — к тому, кто легко принимает решения. Поначалу это восхищает: «он такой, каким я не умею быть». Правда, позже ровно это же нередко начинает и раздражать, но это уже отдельная история.

4. Роли, которые мы привыкли играть

У каждого есть привычная роль в отношениях, и мы бессознательно ищем партнёра, который под неё подходит.

***Пример**: человек, привыкший быть спасателем, тем, кто всех выручает и обо всех заботится, раз за разом выбирает партнёров, которых нужно спасать: с проблемами, зависимостями, вечными кризисами. Ему кажется, что «просто не везёт на благополучных». На самом деле его тянет именно к тем, кого можно спасать, потому что в этой роли он чувствует себя нужным. Так же «контролирующий» находит того, кто готов подчиняться, а «жертва» — того, рядом с кем можно постоянно чувствовать обиду.*

5. Сценарий «любовь надо заслужить»

Если в детстве любовь и внимание доставались не просто так, а за оценки, послушание, удобство, у человека закрепляется установка: любовь нужно заслуживать. И во взрослой жизни он бессознательно выбирает партнёров, рядом с которыми приходится постоянно стараться и добиваться расположения. А тот, кто любит просто так, без условий, кажется ему «каким-то не таким», ведь по его внутреннему сценарию любви без усилий не бывает.

6. Эволюционные сигналы

Есть и более древний слой. Часть симпатии рождается ещё до всяких мыслей: мы бессознательно считываем сигналы, которые за миллионы лет закрепились как «признаки здоровья и надёжности». Вот несколько конкретных примеров того, что изучали учёные.

• **Признаки здоровья.** В среднем чуть привлекательнее кажутся чистая кожа, симметричные черты лица, живость, ясный взгляд — всё то, что исторически говорило: «этот человек здоров». Это не про красоту по журнальным меркам, а про древний фильтр «здоров / нездоров».

• **Запах.** Один известный опыт (К. Ведекинд и коллеги) показал, что женщинам приятнее запах мужчин с иным, чем у них, набором иммунных генов. Гипотеза в том, что так природа «подбирает» пару с более разнообразным иммунитетом, что полезно для потомства. Звучит убедительно, но будем честны: более поздние проверки дали смешанные результаты, так что это интересная догадка, а не доказанный факт.

• **Сигналы надёжности и заботы.** Нас притягивают не только внешние признаки, но и то, что считывается как способность быть опорой: спокойствие, стабильность, умение позаботиться. Эволюционно это связано с тем, кто сможет вложиться в общих детей и не бросит в трудный момент.

Важно. Объяснять свой выбор одной «биологией» неправильно. То, что кого-то к нам мгновенно притянуло на этом древнем уровне, почти ничего не говорит о том, сложатся ли **отношения**. Первичное влечение и способность построить крепкую связь — это разные вещи: первое решают запах, внешность и знакомые сигналы, а второе — привязанность, умение слышать и безопасность. Поэтому «между нами такая химия» — это плохой единственный ориентир при выборе, с кем строить жизнь.

Что со всем этим делать

Смысл этой главы не в том, что мы — марионетки своих механизмов. Наоборот: как только притяжение перестаёт быть невидимым, оно перестаёт управлять нами вслепую.

На практике это можно увидеть так: посмотрите на своих бывших и нынешних партнёров и спросите себя, что у них общего. Какой тип людей меня притягивает и какая роль мне в этих отношениях привычна? Найденная закономерность и есть ваш бессознательный механизм в действии. А дальше, когда снова вспыхнет сильное притяжение, полезно задать себе один вопрос: **меня тянет к этому человеку потому, что рядом с ним хорошо и спокойно, или потому, что он воспроизводит что-то знакомое и болезненное из прошлого?**

Ответ на него и отличает свободный выбор от повторения старого сценария.

Многое в выборе партнёра неосознанно — и это нормально.

Но чем лучше мы понимаем свои мотивы, тем больше шансов увидеть **реального человека,** а не проекцию прошлого, и выбрать **не привычную боль, а живую связь.**

Мы разобрались, как выбираем. Теперь шаг к самому главному: что такое любовь и почему именно она стала основанием пары. Это недавняя перемена, и она объясняет многое из того, что с нами происходит.

Главное из этой главы.

Выбор партнёра только кажется осознанным. Мозг принимает знакомое за безопасное, поэтому нас тянет к тем, кто повторяет привычную с детства динамику, а спокойные отношения кажутся скучными: «искра» часто оказывается знакомой тревогой, а не любовью. Сюда же добавляются привычная роль (спасатель, контролирующий, жертва), сценарий «любовь надо заслужить» и древние сигналы вроде запаха и внешности, но всё это лишь лёгкие подталкивания, и первичное влечение почти ничего не говорит о том, сложится ли связь. Как только притяжение перестаёт быть невидимым, оно перестаёт управлять вслепую: посмотрите, что общего у ваших партнёров, и спрашивайте себя, тянет ли вас к человеку потому, что рядом с ним спокойно, или потому, что он воспроизводит знакомое и болезненное.

Как любовь стала главной

Если бы мы спросили «при чём тут любовь?» пару веков назад, во многих культурах в ответ просто пожали бы плечами. Для брака это было почти не важно.

На протяжении большей части истории брак был рациональным предприятием. Через союз расширяли владения, приобретали власть и статус, производили наследников, обеспечивали рабочие руки в хозяйстве и заботу в старости. Это был договор между семьями, а не между двумя влюблёнными.

Историк Стефани Кунц формулирует это так: брак был слишком важным делом, чтобы доверить его такой ненадёжной вещи, как чувства. Любить жену было даже неприлично. Мы привыкли думать, что раньше люди просто реже женились по любви. На самом деле всё серьёзнее: страстная любовь к супругу считалась чем-то неуместным, а то и опасным.

Христианский богослов Иероним приводил изречение, которое ходило по средневековой Европе: тот, кто слишком пылко любит собственную жену, тот прелюбодей.

Логика была такая: брак — это долг, порядок и продолжение рода. Страсть же делает человека безрассудным, ставит одного человека выше семьи, рода и Бога. Любовь к жене допускалась, но спокойная, умеренная, как уважение. Пылать

было неприлично.

Во многих культурах считалось, что чувства, если и появятся, вырастут после свадьбы из совместной жизни, детей, общего дела. Сначала брак, потом, может быть, любовь. Не наоборот.

Список Дарвина

Лучшая иллюстрация того, как принимались такие решения, — это записка Чарльза Дарвина, написанная в 1838 году, незадолго до того, как он сделал предложение своей кузине Эмме Веджвуд. Он взял клочок бумаги и расчертил его на два столбца: «Жениться» и «Не жениться».

В плюсах он записал: дети; постоянный компаньон и друг в старости; кто-то, о ком заботиться; дом и кто-то, кто присматривает за домом; музыка и женская болтовня. И знаменитое — «всё-таки лучше, чем собака».

В минусах: потеря времени; невозможность читать вечерами; меньше денег на книги; нельзя свободно путешествовать; необходимость навещать родственников; тревоги и ответственность.

Внизу, взвесив всё, он подвёл черту: «Жениться — жениться — жениться. Что и требовалось доказать».

• Самое показательное здесь не то, что он выбрал. А то, как он выбирал. Один из величайших умов своего времени решал вопрос о браке как задачу на арифметику: подсчитал выгоды и издержки и подвёл итог. Никакого «я не могу без неё жить». И это была не странность Дарвина — это была норма.

Для большинства женщин той эпохи расчёт был ещё жёстче. Образование и работа были закрыты, собственность ча-

сто тоже. Незамужняя женщина была обречена на бедность и зависимость от родни. Поэтому главным аргументом была финансовая безопасность. Выйти замуж «по любви» за человека без средств — это был не романтический поступок, а безрассудство, за которое расплачиваются всю жизнь.

Перемена случилась быстро, и она хорошо задокументирована

Опрос (Уильям Кефарт и коллеги). Его проводили среди примерно тысячи американских студентов. *Им задали вопрос: «Если человек подходит вам по всем прочим качествам, вышли бы вы за него замуж (женились бы на нём) без любви?» Ответы мужчин и женщин заметно разошлись. Около двух третей мужчин сказали «нет», без любви не женюсь. И только около четверти женщин ответили так же. Остальные три четверти сказали «да» или «не уверена».*

Причина не в том, что женщины меньше ценили любовь. Причина в том, что они не могли себе её позволить. Брак для женщины был не союзом чувств, а профессией, пенсией и страховкой одновременно. Выбирать по любви — это привилегия того, кто может прокормить себя сам.

• ***Тот же вопрос задали студентам снова в середине 1980-х (Симпсон, Кэмпбелл и Бершайд)****. Прошло меньше двадцати лет. И мужчины, и женщины отвечали почти единодушно: без любви — нет. Около 85% и у тех, и у других.*

За одно поколение любовь превратилась из желательного бонуса в обязательное условие. И решил это не рост романтизма, а зарплата: как только женщины получили образование и собственный доход, брак по расчёту потерял смысл.

Цена перемены

Когда в XVIII–XIX веках идея брака по любви только пробивалась, у неё были противники. Они предупреждали: если позволить людям жениться по велению сердца, институт брака рухнет. Ведь чувство переменчиво: сегодня есть, завтра нет. На таком фундаменте ничего не построишь. Их считали ретроградами. Но, как замечает Кунц, в одном они не ошиблись.

Историк описывает перемену одной мыслью: брак не разрушается, он меняет назначение. И у этой перемены есть цена. Пока пару держали земля, дети, родня и невозможность уйти, любить было не обязательно, зато и распадаться было почти нельзя. Теперь держит только чувство. А значит: не стало любви, не стало и причины оставаться.

• Получился парадокс. Тот же самый брак по любви стал одновременно счастливее, потому что мы наконец живём с тем, кого выбрали сами, а не с тем, кого выбрала родня. И гораздо более хрупким, потому что единственная опора, которая у него осталась, — самая ненадёжная из всех.

Почему это и есть тема путеводителя?

Раньше человек мог прожить всю жизнь, ни разу не задумавшись, что такое любовь и как она работает. Брак держался и без этого, на хозяйстве, детях и обстоятельствах.

Теперь так не выйдет. Мы впервые в истории живём в мире, где связь между двумя людьми держится только на качестве их эмоциональной близости. Внешних опор, которые держали пару раньше, почти не осталось.

Именно поэтому так важно понимать, что такое любовь на уровне психологии и физиологии. Раньше без этого можно было прожить. Теперь на этом всё держится.

Главное из этой главы.

Большую часть истории брак был договором между семьями: он давал землю, статус, наследников и заботу в старости, а страстная любовь к супругу считалась неуместной и даже опасной. Перемена случилась быстро, и решил её не рост романтизма, а доход: как только женщины получили образование и собственные деньги, брак по расчёту потерял смысл, и за одно поколение любовь превратилась из бонуса в обязательное условие. У этой перемены есть цена. Раньше пару держали хозяйство, дети, родня и невозможность уйти, теперь держит только чувство. Брак стал и счастливее, и намного хрупче. Поэтому понимать, как устроена любовь, впервые стало практической необходимостью: больше связь ничто не поддерживает.

Любовь и привязанность

Это ключевая глава путеводителя — фундамент, на котором стоит всё остальное. Если понять только её, уже станет ясно, почему вы любите, ссоритесь и паникуете именно так, а не иначе.

Идея простая, но переворачивающая взгляд на отношения: **то, как мы ведём себя в близости, не «характер» и не случайность. Это привязанность** — древний механизм, который сложился у нас в самом раннем детстве и включается каждый раз, когда рядом близкий человек. Разберёмся, откуда он берётся и, главное, как он управляет вашими отношениями сегодня.

Теорию привязанности сформулировал британский психиатр Джон Боулби, а проверить её на практике придумала Мэри Эйнсворт, в эксперименте с говорящим названием «Незнакомая ситуация».

Суть: мать с ребёнком 1–2 лет приводят в незнакомую комнату. Мать ненадолго выходит, оставляя малыша с чужим взрослым, потом возвращается. Самое важное — это **момент воссоединения**: именно в нём проявляется, какая связь между ребёнком и матерью успела сложиться.

Проявились **три устойчивых сценария.** Эйнсворт связала их с тем, как мать откликалась на ребёнка дома, до эксперимента. Эта связь позже подтвердилась на многих выбор-

ках, но она умеренная: свой вклад вносят и темперамент ребёнка, и обстоятельства семьи, и культура. Поэтому читать эти описания как приговор кому-либо не стоит.

• **Надёжная привязанность.** Мать тёплая и отзывчивая, на неё можно положиться. Поэтому, когда она возвращается, ребёнок быстро успокаивается, радуется ей и вскоре снова спокойно идёт играть. Его логика: «мир безопасен, меня всегда поддержат».

• **Тревожная.** Мать непоследовательна, то приласкает, то оттолкнёт, и ребёнок не знает, чего ждать. Поэтому её возвращение его не успокаивает: он и тянется к ней, и злится, цепляется, никак не может прийти в себя. Его логика: «я не уверен, что меня любят, поэтому не отпущу и буду добиваться».

• **Избегающая.** Мать холодная и отвергающая, на просьбы о близости не откликается. Ребёнок «выучил», что звать бесполезно, и перестал: внешне спокоен, не показывает ни радости, ни гнева, держится сам по себе. Его логика: «рассчитывать не на кого, надо справляться одному».

Позже, уже после Эйнсворт, исследователи (прежде всего Мэри Мейн) описали и четвёртый тип — **дезорганизованную** привязанность. Она стоит особняком от трёх предыдущих, потому что за ней не просто «неудачный стиль воспитания», а нечто более тяжёлое.

Три первых типа — это, по сути, рабочие стратегии: ребёнок понял, как устроена мать, и подстроился. Даже избе-

гающий и тревожный малыш нашли свой способ справляться. При дезорганизованной привязанности стратегии нет, и вот почему. Она формируется там, где взрослый, к которому ребёнок инстинктивно бежит за защитой, **сам является источником страха** — пугает, ведёт себя непредсказуемо-агрессивно или сам настолько напуган и потерян, что ребёнку рядом с ним жутко. Возникает невыносимая ловушка: природа гонит малыша к матери за спасением, а от матери исходит опасность. Бежать нужно **и к ней, и от неё одновременно,** а это невозможно. Поэтому поведение таких детей выглядит противоречивым и «сломанным»: они то замирают на месте, то приближаются и тут же отшатываются, то словно застывают, не зная, что делать со своим страхом.

Пока это выглядит как история про детей. Но вот поворот, ради которого всё и затевалось.

Это не заканчивается в детстве…

Та самая система привязанности, что связывала нас с мамой в год, никуда не исчезает, она просто меняет адресата. Взрослея, мы переносим потребность в надёжной близости с родителей на партнёра. Место, которое в детстве занимала мать, во взрослой жизни занимает любимый человек. Идею, что взрослая романтическая любовь работает по тем же законам привязанности, впервые проверили Синди Хазан и Филип Шейвер.

Именно поэтому в романтических отношениях мы ведём себя порой удивительно «по-детски» и сами это за собой замечаем. Взрослый, состоявшийся человек вдруг не находит себе места, если партнёр не отвечает на сообщение; чувствует брошенность, когда любимый уткнулся в телефон; расцветает от одного тёплого взгляда. Это не инфантильность и не «слабость характера». Это включается древняя система: для нашего мозга близкий человек — это тот, с кем связано ощущение безопасности, и его отдаление считывается как угроза. Тот же сигнал тревоги, что у младенца без мамы, только в теле взрослого.

Есть, однако, и важное отличие от детства. Младенцу нужно, чтобы взрослый был **физически рядом** — кормил, держал, защищал. Взрослому этого уже не требуется. Нам достаточно **внутренней уверенности, что связь есть**: что где-

то есть человек, который на моей стороне, к которому можно прийти, если станет плохо. Мы можем спокойно уезжать в командировки, работать, жить своей жизнью, потому что носим эту связь внутри. Психологи называют это «надёжной базой»: внутренней точкой опоры. Достаточно знать, что тыл есть, и можно смело идти исследовать мир.

И наоборот: когда этой уверенности нет, когда партнёр то тепло, то холодно, то рядом, то недоступен, включается та самая детская тревога, и мы начинаем либо тревожно добиваться близости, либо защитно от неё отгораживаться. По сути, все взрослые сложности вокруг близости — это попытки ответить на один древний вопрос: **«Ты рядом? На тебя можно рассчитывать? Если мне будет плохо, ты придёшь?»**

Почему потребность в близости встроена в нас так глубоко?

Причина — это эволюция. Человеческий детёныш рождается на удивление беспомощным. Жеребёнок встаёт на ноги через час после рождения, а человеческий младенец годами не способен ни прокормить себя, ни защититься, ни даже отползти от опасности. Выжить он может только одним способом, если рядом постоянно есть взрослый, готовый о нём заботиться. Но взрослого нужно как-то *удержать* рядом. И природа нашла решение.

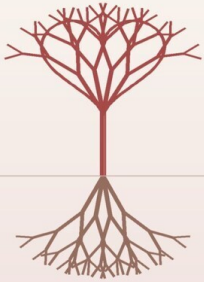
Она зашила в нас механизм **«зов — отклик»**. Младенец подаёт сигнал — улыбается, гулит, плачет, тянет ручки, цепляется, и сигналы устроены так, что взрослый почти не может им сопротивляться: внутри что-то откликается, и возникает желание подойти, взять на руки, успокоить. Ребёнок зовёт, и взрослый откликается. Так, тысячи раз, выстраивается связь, которая буквально держит маленького человека в живых.

И вот ключевое: этот механизм никуда не девается, когда мы вырастаем. Он просто перенаправляется с родителя на партнёра. Поэтому взрослый человек так же ищет близости, так же нуждается в отклике и так же болезненно реагирует, когда любимый отдаляется или не отвечает. Когда партнёр холоден или недоступен, у нас включается та же древняя

тревога, что и у младенца, оставшегося без отклика. Это не «незрелость» и не «слабость», это работает эволюционный механизм выживания.

• ***Миннесотское исследование (Алан Сроуф и коллеги) — это одно из*** *самых показательных в этой области. Учёные наблюдали за людьми буквально с рождения и до взрослого возраста, десятилетиями. И сквозь всю жизнь участников прослеживается устойчивая связь: чем надёжнее была привязанность ребёнка к матери в детстве, тем надёжнее в среднем складывались его отношения потом с друзьями, с первой любовью, с супругом. Выборка была из семей с высоким социальным риском, а связь — умеренная: ранний опыт задаёт вероятность, а не приговор, и последующие отношения его переписывают.*

ИЗ ЧЕГО РАСТЁТ ПРИВЯЗАННОСТЬ



КРОНА —
взрослая жизнь

КОРНИ —
детство

Чем надёжнее привязанность в детстве, тем крепче связи потом.

Как понять, что связь для вас — это привязанность?

Одно дело приятная компания, и совсем другое — это человек, который занял «место мамы» в вашей взрослой жизни, стал вашей фигурой привязанности. Отличить одно от другого можно по четырём признакам:

1. Вы стремитесь быть в контакте. Вам важно, чтобы этот человек был «в доступе», можно написать, услышать голос, побыть рядом. Долгое молчание или отдаление вызывает смутное беспокойство. Это не навязчивость, а базовая потребность в близости.

Проверьте себя: становится ли вам неспокойно, когда с ним долго нет связи?

2. Вы идёте к нему за утешением, когда плохо. В момент тревоги, страха или беды вы тянетесь именно к этому человеку, и он первый, у кого хочется искать поддержки, а не десятый в списке.

Проверьте себя: к кому вы идёте первым, когда случилось что-то тяжёлое?

3. Вы тоскуете в разлуке. Причём не только в физической (уехал, далеко), но и в эмоциональной, когда он рядом, но холоден, отвернулся, недоступен. И то, и другое отзывается тоской и «нехваткой». По случайному человеку так не скучают.

Проверьте себя: чувствуете ли вы пустоту, когда он эмоционально отдаляется, даже находясь рядом?

4. Вы опираетесь на него как на надёжный тыл. Зная, что он на вашей стороне и никуда не денется, вы спокойнее живёте своей жизнью: работаете, рискуете, идёте к целям. В этом парадокс привязанности: чем надёжнее тыл за спиной, тем смелее человек идёт вперёд. Крепкая связь не удерживает на месте — она даёт опору и решимость.

Проверьте себя: даёт ли вам эта связь опору и смелость или, наоборот, тревогу и скованность?

Эти четыре признака отмечают в очень разных культурах — это одно из оснований считать привязанность не выученной привычкой, а встроенной потребностью. Формы её выражения при этом различаются: где-то утешения ищут открыто, где-то сдержанно.

Отсюда вывод, важный для всего путеводителя: нуждаться в близости нормально. Это не зависимость, не незрелость и не слабость, а часть человеческой природы. Вопрос не в том, чтобы перестать нуждаться в другом, а в том, чтобы научиться строить эту связь надёжной.

Три типа привязанности: какой ваш?

А вот здесь начинается практика. От того, какой тип сложился у вас, зависит, **как вы видите себя, чего ждёте от партнёра и как трактуете каждый его шаг.** Ниже описаны три типа. Читайте их не как справочник, а примеряя на себя: где-то вы узнаете свои мысли почти дословно, где-то — то, как ведёте себя в трудную минуту. Обычно один тип откликается сильнее остальных — это и есть ваш ведущий.

• **Надёжная.** Складывается, когда мы росли в уверенности: близкие будут рядом и откликнутся. Такой человек считает себя достойным любви, а других в целом надёжными, умеет и просить о поддержке, и давать её. В близости он чувствует себя спокойно, говорит о своих чувствах и потребностях прямо, а ссору переживает тяжело, но не как непоправимое: знает, что связь можно восстановить.

Узнаёте себя, если в отношениях вы:

• чаще спокойны, чем настороже;

• о проблемах говорите вслух, а не копите в себе;

• повздорив, довольно быстро возвращаетесь к партнёру без долгих

обид и молчания.

• **Тревожно-амбивалентная.** Полное научное название — тревожно-амбивалентная привязанность. Дальше для простоты будем говорить просто «тревожный тип». В лю-

бой неясной ситуации вас захлёстывают эмоции, включается страх «меня бросят», и хочется немедленно получить доказательства любви: «Ты со мной? Точно? Докажи ещё». Вы склонны идеализировать партнёра и при этом сомневаться в собственной ценности, много сил отдаёте отношениям и мало себе.

Узнаёте себя, если:

• пауза в переписке или сухой тон партнёра мгновенно поднимают
тревогу;

• вы перечитываете сообщения в поисках скрытого смысла;

• после ссоры не можете успокоиться, пока всё не выяснено до
конца;

• близость то радует, то мучает, потому что вы всё время проверяете,
на месте ли она.

• **Избегающая. Вы привыкли подавлять и скрывать эмоции**, чтобы не стать уязвимым и зависимым, и будто говорите партнёру: «мне от тебя ничего не нужно». Обычно вы уверены в себе и цените независимость, но других держите на дистанции и с трудом подпускаете близко.

• **Узнаёте себя, если:**

• от слишком быстрого сближения хочется отстраниться и взять

паузу;

• о чувствах говорить трудно, проще «разобраться самому»;

• в конфликте вы замолкаете, уходите или внутренне «выключаетесь»;

• фраза «нам надо серьёзно поговорить» вызывает усталость и желание сменить тему.

Важно: тип привязанности — это паттерн, то есть повторяющийся шаблон поведения, а не клеймо. С разными партнёрами и в разных ситуациях мы можем вести себя по-разному, и надёжность реально нарабатывается. Если узнали себя сразу в двух типах, посмотрите, какой страх сильнее: остаться брошенным и ненужным — это ближе к тревожному, а потерять свободу и снова стать зависимым — ближе к избегающему. Цель — не навесить на себя ярлык, а узнать свой автопилот, чтобы перестать действовать по нему автоматически. Четвёртый тип, дезорганизованный, здесь не разбирается отдельно: он встречается реже и почти всегда требует работы со специалистом, а не самостоятельного разбора. Если вы узнали себя в описании выше, это не приговор, но это тот случай, когда поддержка нужна не из книги.

Мини-тест: какой тип ведущий у вас

Отметьте утверждения, которые про вас чаще всего верны. Не думайте долго: первая реакция обычно точнее.

1. Мне трудно успокоиться, пока партнёр не подтвердит, что всё в порядке.

2. Когда становится слишком близко, мне хочется отстраниться и взять паузу.

3. Мне несложно попросить о поддержке прямо.

4. Если партнёр долго не отвечает, я начинаю искать этому плохое объяснение.

5. О своих чувствах мне проще молчать и разбираться с ними в одиночку.

6. Ссориться неприятно, но я знаю: мы это переживём и вернёмся друг к другу.

7. После ссоры я не нахожу себе места, пока всё не выяснено до конца.

8. Когда партнёр хочет серьёзно поговорить, я чувствую усталость и желание сменить тему.

9. Я могу сказать партнёру, что меня задело, прямо и без упрёка.

10. Я часто сомневаюсь, что партнёр дорожит мной так же, как я дорожу им.

11. В трудную минуту я скорее закроюсь и справлюсь без помощи, чем попрошу побыть рядом.

12. Я спокойно отношусь к тому, что у партнёра есть своя отдельная жизнь (друзья, работа, увлечения).

Как посчитать.

Утверждения 1, 4, 7, 10 — это шкала тревоги.

Утверждения 2, 5, 8, 11 — шкала избегания.

Утверждения 3, 6, 9, 12 — шкала надёжности.

В какой группе отметок больше, та шкала у вас и ведущая. Если поровну в двух группах, то посмотрите, какой страх вам знакомее: страх быть покинутым и ненужным ближе к тревоге, страх потерять себя и свою свободу ближе к избеганию.

Важная оговорка. *Это не диагноз и не приговор, а ориентир для самонаблюдения. С разными людьми и в разных ситуациях мы ведём себя по-разному, а надёжность нарабатывается.*

Из личной практики.

Одна пара пришла ко мне с формулировкой «мы не подходим друг другу: у нас слишком разное либидо». Вначале влечение было обоюдным и сильным. Но стоило начать жить вместе, близости стало меньше, и чем настойчивее один партнёр говорил о ней, тем меньше второму хотелось её давать. Оба уже почти поверили, что дело в несовместимости. На разборе оказалось другое: классический цикл «преследование — бегство». Один партнёр с тревожной привязанностью: любая дистанция читалась им как «меня бросают», и он добивался подтверждений разговорами, обидами,

требованием звонков из каждой поездки. Второй партнёр с избегающей привязанностью: чем сильнее на него давили, тем больше хотелось отступить, и в сексе это отражалось так же, как в разговорах. Когда каждый увидел свой тип привязанности и свой автопилот, слова «разное либидо» из разговоров исчезли: дело было не в совместимости, а в цикле, который они запускали вдвоём. А с циклом уже можно работать.

Как ваш тип проявляется в реальных ситуациях

Теперь самое узнаваемое. Тип привязанности виднее всего не в спокойные дни, а там, где включается страх за связь.

При угрозе извне (стресс, беда, тяжёлый день, болезнь) — это момент, когда потребность в близости ощущается сильнее всего: «мне плохо, мне нужен свой человек». Представьте один и тот же вечер: у человека всё валилось из рук, день был тяжёлый, и он возвращается домой к партнёру. Три типа проживут этот вечер по-разному.

• *Надёжный* идёт к партнёру и говорит прямо: «у меня был ужасный день, побудь со мной». Ему не стыдно просить о поддержке и не страшно показаться слабым. Получив утешение, он действительно успокаивается, потому что внутренняя установка простая: «когда мне плохо, близкий откликнется».

• *Тревожный* тоже тянется к партнёру, но по-другому. Ему трудно попросить прямо, он ждёт, что партнёр сам заметит и догадается. Если партнёр устал и не заметил, это читается как «я ему безразличен», и появляется обида: «я бы с тобой так никогда не поступил». А самой поддержки нужно много: одного «всё будет хорошо» не хватает, тревога просит подтверждений снова и снова.

• *Избегающий* делает ровно наоборот: замыкается, уходит

в себя, отдаляется именно тогда, когда, казалось бы, поддержка нужнее всего. На вопрос «что случилось?» отвечает «всё нормально» и уходит в работу, в телефон или в другую комнату. Логика за этим: «просить = стать уязвимым и зависимым, а это опасно, лучше справлюсь сам». Со стороны это часто читают как холодность или безразличие, хотя внутри у него может быть много чувств, просто наглухо закрытых.

В конфликте внутри пары проявляется способность оставаться в контакте, когда горячо. Возьмите самую обычную ссору: один опоздал, забыл о договорённости или резко ответил.

• *Надёжный* говорит о том, что его задело, не переходя на личности: «мне неприятно, что ты не предупредил». Он может злиться, но не рвёт связь, потому что уверен: отношения выдержат спор. Поэтому он способен взять паузу, вернуться к разговору позже и после ссоры первым сделать шаг навстречу.

• *Тревожного* захлёстывает. Мелкое разногласие мгновенно вырастает до масштаба катастрофы, потому что за ним слышится не «мы не сошлись по бытовому вопросу», а «меня не любят, меня сейчас бросят». Отсюда упрёки не по теме, припоминание старых обид, требование немедленно всё выяснить и невозможность остановиться, пока партнёр не подтвердит: «мы в порядке». Им движет не вздорность, а паника: «докажи, что связь ещё цела».

• *Избегающий* уходит из контакта: замолкает, отвечает од-

носложно, говорит «не хочу это обсуждать» и выходит из комнаты. Внешне он выглядит самым спокойным из троих, но это спокойствие не решает вопрос, а закрывает его. Для партнёра такое закрытие часто болезненнее самой ссоры: непонятно, услышали тебя или просто отгородились.

При расставании всё становится видно окончательно: то, что в отношениях сглаживалось, при разрыве проявляется полностью.

• *Надёжный* горюет по-настоящему: ему больно, и он этого не прячет. Но он не теряет себя: опирается на друзей и близких, разрешает себе и злость, и слёзы и постепенно восстанавливается. Разрыв для него — это потеря, но не конец всей жизни.

• *Тревожный* переживает сильный, почти отчаянный гнев, и, парадокс, уходящий партнёр вдруг кажется особенно нужным и желанным. Система привязанности в панике: «связь рвётся, верни любой ценой». Отсюда мольбы, преследование, бесконечные сообщения и резкие перепады от «вернись» до «ненавижу».

• *Избегающий* уходит в себя и обрывает контакт: съезжает, вычёркивает, делает вид, что «мне и так нормально», и часто удивляет окружающих тем, как «легко» он всё пережил. Но это не всегда значит, что не болит: часто боль просто подавлена и проявляется позже раздражительностью, бессонницей или внезапной тоской спустя месяцы.

• *И то, что объединяет оба ненадёжных типа*: они чаще

заглушают боль разрыва алкоголем или веществами, потому что своих внутренних инструментов, чтобы выдержать эту боль, у них меньше, чем у надёжного.

Узнали свой тип хотя бы в одной из сцен?

Вот это и есть **автопилот привязанности,** он срабатывает мгновенно, быстрее, чем вы успеваете подумать «а стоит ли так реагировать». И пока он неосознан, он управляет вами. Но есть и хорошая новость: как только вы замечаете свой автопилот, у вас впервые появляется выбор — среагировать по-старому или иначе. Собственно, с этого замечания и начинается любая работа над отношениями.

Почему вы раз за разом попадаете в одну и ту же динамику?

Типы притягиваются друг к другу не случайно. То, что ощущается как «между нами химия» или «мы дополняем друг друга», часто оказывается узнаванием знакомого с детства сценария: рядом с таким человеком сразу понятно, как себя вести. И некоторые сочетания предсказуемо приводят в один и тот же тупик, потому что автопилоты партнёров подходят друг к другу как ключ к замку по своей логике. Разобрать свою пару полезно не чтобы поставить диагноз «мы не подходим», а чтобы увидеть повторяющуюся ловушку: пока цикл не назван, кажется, что виноват партнёр; как только он назван, из него можно выходить.

1. Тревожный + избегающий — это самая частая и самая изматывающая пара, и притяжение здесь не случайно. Тревожному знакомо добиваться близости у того, кто её то даёт, то отнимает; избегающему знакомо, когда от него настойчиво чего-то хотят, а он защищается дистанцией. Поначалу это даже приятно: тревожный наконец нашёл того, за кем можно тянуться, избегающий встретил того, кто подтверждает, что близость лучше держать на расстоянии. Но дальше раскручивается цикл: чем настойчивее один добивается близости, тем дальше отступает второй, и каждый уверен, что дело в партнёре. На самом деле оба защищают од-

но и то же — страх потерять себя или потерять другого. Это и есть цикл «преследование — бегство». Как он устроен изнутри и как из него выходить — это тема отдельной главы дальше.

Пока достаточно одного: замечать свою половину цикла, в какой момент я начинаю догонять или, наоборот, захлопываюсь.

2. Тревожный + тревожный — оба остро нуждаются в подтверждениях любви, и вначале это сближает: столько внимания и чувств, «наконец меня понимают». Но сами себя успокаивать оба почти не умеют, и в кризис успокоить друг друга некому. Когда один паникует и требует доказательств, второй не выдерживает и паникует в ответ, и в результате тревога не снижается, а нарастает. Ссоры вспыхивают быстро и по мелочи, потому что любой знак охлаждения оба читают как «меня разлюбили».

Что помогает такой паре: заранее договориться о простых сигналах и паузах, учиться успокаивать сначала себя, а не вырывать спокойствие из партнёра, и обязательно иметь опоры вне пары — друзей, свои дела, чтобы не вешать всю тревогу на одного человека.

3. Избегающий + избегающий — оба избегают уязвимости и глубокого эмоционального вклада, поэтому со стороны всё выглядит спокойно и удобно: никто не давит, не устраивает сцен, у каждого своя территория. Проблема не в скандалах, а в том, чего здесь нет. По-настоящему близ-

кий контакт почти не возникает: чувства не проговариваются, трудные темы обходятся стороной, и двое постепенно живут рядом, но параллельно, скорее как соседи, чем как близкие. Связь не разрушается в ссорах, а постепенно слабеет, и однажды оказывается, что говорить уже не о чем.

Что помогает: договориться, что немного неловкости от честного разговора — это нормально и даже нужно, и маленькими шагами возвращать в отношения то, что оба привыкли прятать, близость через слова, а не только через удобное молчание.

4. Надёжный + любой ненадёжный — самое обнадёживающее сочетание. Надёжный партнёр не втягивается в панику тревожного и не давит на избегающего: он остаётся спокойным и отзывчивым даже тогда, когда другой нападает или закрывается. Тревожный рядом с ним постепенно убеждается, что его не бросят и без бесконечных проверок. Избегающий привыкает, что близость можно подпустить, и она не поглощает. Так надёжность партнёра понемногу помогает: тип привязанности не приговор, и в устойчивых, безопасных отношениях он смещается в сторону надёжного.

Важная оговорка: это не роль спасателя. Надёжный партнёр не «чинит» другого силой и не терпит всё подряд, он остаётся отзывчивым именно потому, что при этом не теряет себя и своих границ. Если же всё сводится к тому, что один вечно успокаивает, а второй ничего не меняет, это уже не лечение, а перекос, от которого устают оба.



Но привязанность — не приговор: она меняется под влиянием более позднего опыта.

Плохой старт можно переписать — в том числе в надёжных отношениях и в терапии.

Даже самое «сложное» сочетание буксует не потому, что люди друг другу не подходят, а потому, что оба не видят цикл, в который попадают, и каждый борется с партнёром вместо того, чтобы разглядеть общую ловушку. Как только пара научается замечать свою динамику, она перестаёт ей подчиняться: в этот самый момент появляется выбор сделать иначе.

Именно этому и посвящён весь дальнейший путеводитель: как увидеть свой цикл и выйти из него вдвоём.

Упражнение «Мой автопилот».

Вспомните последнюю ссору или момент, когда партнёр эмоционально отдалился. Ответьте честно:

• Что я почувствовал в первую секунду? Страх, что меня бросят, или желание закрыться и отойти?

• Что я сделал: начал добиваться, требовать, звонить или замолчал, ушёл, «перестал нуждаться»?

• Как в этот момент вёл себя партнёр? Приближался или отдалялся?

• Похоже ли это на цикл «преследование — бегство»?

Кто из вас чаще преследует, а кто убегает?

Цель этого упражнения — не поставить себе диагноз, а увидеть ***свой автопилот со стороны.*** *Как только вы его замечаете, он перестаёт управлять вами незаметно.*

Главное из этой главы.

То, как мы ведём себя в близости, не «характер», а привязанность: древний механизм из детства, который включается рядом с любимым человеком. За взрослой ссорой часто стоит детский вопрос «ты рядом? меня не бросят?». А тип привязанности (надёжный, тревожный, избегающий) — это привычка, а не приговор: её видно по «автопилоту» и можно менять.

Конфликт и скандал

Мы разобрались, как устроен ваш автопилот. Но ярче всего он включается не в спокойные дни, а в ссоре, там, где страх за связь зашкаливает.

И вот что важно понять дальше: почти любая ссора выглядит как спор о деле, а на самом деле идёт совсем о другом.

Разберёмся, что на самом деле происходит, когда двое конфликтуют.

Теперь, когда понятно, откуда берутся наши реакции, посмотрим на них в действии, то есть в конфликте. Потому что ссора почти никогда не бывает о том, о чём кажется. За «ты опять не вынес мусор» и «ты вечно на работе» прячется совсем другой вопрос, и, пока мы его не слышим, мы воюем не с той проблемой.

Начнём с главного, что снимает вину: **ссоры неизбежны.** Если два человека ни разу не столкнулись интересами, значит, кто-то из них молчит, подстраивается или уже махнул рукой.

Конфликт сам по себе не признак плохих отношений. Он признак того, что рядом два живых, отдельных человека, у каждого из которых есть своё «хочу». Вопрос не в том, чтобы не ссориться.

Вопрос в том, **как** вы это делаете. И здесь проходит граница, которая решает почти всё.

Чем конфликт отличается от скандала?



Разница в одном: против кого вы сейчас. Посмотрите на схему выше, в ней вся суть.

Слева — конфликт. Это столкновение интересов: «Я хороший, ты хорошая. У нас проблема, давай решать её без оскорблений». Проблема здесь лежит снаружи, на столе перед двумя. Вы стоите по одну сторону и смотрите на неё вместе. Расклад: двое против проблемы.

Справа — скандал. Это уже столкновение личностей: «Я хороший, а ты плохая». Проблемой становится сам человек. Вы больше не решаете вопрос, вы дерётесь друг с другом. Расклад: один против одного.

• **Разница не в громкости.** Можно спорить горячо, эмоционально, на повышенных тонах и всё равно оставаться в

конфликте, если ваша обоюдная мишень — это ваша проблема. И можно ледяным вежливым голосом устроить скандал, если мишень — это человек. Дело не в эмоциональности, а в том, куда направлена ссора.

Почему это различение решает всё?

Когда атакуют проблему, то партнёр может думать. Когда атакуют его самого, думать он уже не может.

Помните механизм привязанности? Близкий человек — это тот, с кем связано ощущение безопасности. Поэтому фраза «с тобой что-то не так», сказанная именно им, бьёт по самому больному — по страху быть отвергнутым и брошенным. В мозгу включается сигнал тревоги, и запускается древний рефлекс: **защищаться или бежать.**

Вот почему в скандале никто никого не слышит. Вы говорите: «Ты никогда меня не слушаешь» и надеетесь, что он услышит. Но он уже не слушает: он либо оправдывается, либо нападает в ответ, либо каменеет и уходит. Ваш посыл не дошёл, и вместо него дошла угроза.

Итог скандала всегда один: проблема осталась нерешённой, и вдобавок появилась новая рана. Так и копится осадок, из которого потом вырастает дистанция.

Как понять, что вы съехали в скандал?

Скандал редко объявляют. В него приходят незаметно. Ниже собраны маркеры скандала, если услышали у себя хоть один, вы уже там:

- **Ярлыки вместо фактов:** не «ты опоздал», а «ты безответственный», «эгоист», «истеричка».
- **«Всегда» и «никогда»:** «ты вечно...», «ты никогда не...». Это уже приговор личности, а не описание случая.
- **Диагноз характера:** «с тобой что-то не так», «ты весь в свою мать», «тебя не исправить».
- **Припоминание старых обид: разговор** начинался про мусор, а вы уже вспоминаете прошлый Новый год.
- **Презрение:** усмешка, закатывание глаз, передразнивание. Самый разрушительный сигнал из всех, он говорит «ты ниже меня».
- **Цель сместилась:** вы уже не хотите решить вопрос, вы хотите выиграть и доказать, что он не прав.

Последний пункт — это главный индикатор. Спросите себя посреди ссоры: я сейчас хочу решить проблему или победить? Если победить, то вы в скандале.

Как вернуть скандал в конфликт?

Хорошая новость: развернуть можно почти всегда, и достаточно одного из двоих.

• **Верните проблему на стол.** Мысленно выньте её из партнёра и положите между вами: не «ты неряха», а «нас обоих бесит бардак и что с ним делать?».

• **Говорите о поведении, а не о личности.** Не «ты чёрствый» → а «мне было больно, когда ты не спросил, как я себя чувствую». Первое человек оспорит и обидится, второе оспорить нельзя — это ваше чувство.

• **Смените «ты» на «я».** «Ты меня достал» → «я устала, и мне не хватает помощи». Обвинение включает оборону, я-высказывание — сочувствие.

• **Один случай — один разговор**. Не тащите в него всю историю отношений.

• **Проверьте расклад вслух.** Хорошая фраза, которая мгновенно тушит: «Подожди, мы сейчас против проблемы или друг против друга?»

И еще один вариант, о котором часто забывают: кроме конфликта и скандала есть избегание, и оно тоже не спасение. Промолчать, чтобы не поссориться, не значит остаться в конфликте: это значит вообще выйти из контакта. Проблема никуда не денется, она просто уйдёт внутрь и вернётся позже, уже с процентами.

Теперь самое интересное. Мы разобрали форму ссоры. Но есть ещё содержание: почти всегда ссора идёт вовсе не о том, о чём кажется. И вот что на самом деле пытается сказать человек, когда кричит «тебе на меня плевать».

Главное из этой главы.

Ссоры неизбежны и сами по себе не признак плохих отношений: если два человека ни разу не столкнулись интересами, значит, кто-то молчит или уже махнул рукой. Всё решает один вопрос: против кого вы сейчас. В конфликте проблема лежит на столе между вами и вы смотрите на неё вдвоём. В скандале проблемой становится сам человек и тогда он уже не слышит, а защищается, нападает или уходит. Дело не в громкости: можно спорить горячо и остаться в конфликте, а можно ледяным вежливым голосом устроить скандал. Признаки скандала — ярлыки вместо фактов, «всегда» и «никогда», диагнозы характера, припоминание старых обид, презрение и желание победить вместо желания решить. Развернуть его назад достаточно одному из двоих: вернуть проблему на стол, говорить о поведении, а не о личности, сменить «ты» на «я» и держаться одного случая.

Что стоит за ссорой: этапы протеста

Под большинством конфликтных фраз лежит не претензия, а **протест против рвущейся связи** и требование вернуть эмоциональную вовлечённость.

1. Гнев и протест

Что стоит за ссорой: этапы протеста

Важно с самого начала: преследует не обязательно женщина, а отдаляется не обязательно мужчина. Роль в цикле задаёт тип привязанности, а не пол, и в вашей паре роли могут быть обратными. В примере ниже они распределены только для наглядности. Дальше, в главе о цикле «преследование — бегство», те же сценарии разобраны с обратным распределением ролей.

«Тебе действительно так надо ехать к матери, когда я устала одна с детьми? Ты вечно на работе. Ты со мной не разговариваешь. Эгоист! Иногда кажется, я тебе совсем не нужна».

Что видно снаружи. Нападение. Список претензий, обвинения, ярлык «эгоист». Кажется, что человек злится на партнёра, на конкретного человека, который делает конкретные гадости.

Что происходит на самом деле. Это не агрессия. Это протест, такой же, как плач младенца, у которого вышла из комнаты мама. Она не пытается его уничтожить. Она пытается достучаться. Её мозг фиксирует: связь рвётся, партнёр отдаляется, и включает единственный доступный ей сигнал тревоги.

Реальный посыл: «Не уходи, вернись, ты мне очень нужен. Я не справляюсь одна. Мне страшно, что я для тебя не

важна».

Обратите внимание на последнюю фразу в её тираде «иногда кажется, я тебе совсем не нужна». Вот она, настоящая тема. Всё остальное — мать, работа, разговоры — только повод подобраться к ней. Под гневом лежат тоска и потребность в близости. Но сказать «мне одиноко, и я боюсь тебя потерять» — это значит обнажиться. А обнажаться страшно, особенно если не уверен, что тебя поймут. Гнев в этом смысле прикрывает уязвимость: злиться безопаснее, чем признаться, что нуждаешься.

А теперь, что слышит он. А он не слышит ни тоски, ни зова. Он слышит: «ты плохой, ты эгоист, ты вечно всё делаешь не так». Для него это не приглашение к близости, а атака, и включается тот самый древний рефлекс: защищаться или бежать. Он начинает оправдываться («да я всего на два часа!»), контратаковать («а ты сама-то?») или каменеть и замолкать.

И вот в чём главная сложность: её зов звучит так, что его гарантированно не услышат. Она делает всё, чтобы он вернулся, и ровно этим отталкивает его дальше. Он отдаляется, и её страх подтверждается, и она усиливает натиск, он уходит ещё дальше. Петля затягивается.

Как это могло бы звучать. Разница не в том, что сказано, а в том, как. Сравните:

• *«Ты вечно на работе. Эгоист!» → «Мне тебя не хватает. Я скучаю и не справляюсь одна — побудь со мной».*

• *«Ты со мной не разговариваешь» → «Мне одиноко рядом с тобой, и я боюсь, что мы отдаляемся».*

Второе оспорить невозможно — это не обвинение, а чувство. И на него хочется откликнуться, а не защититься.

И последнее, самое важное. Гнев на этом этапе не признак конца, а признак надежды. Пока человек ругается, он ещё борется за связь, она ему ещё небезразлична. По-настоящему тревожно становится позже, когда протест стихает и наступает молчание. Вот тогда беда.

2. Цепляние и поиск



«Я тысячу раз просила приходить раньше. Ты не слушаешь. Говоришь, что любишь, а сам не обнимешь». (И слёзы.)

Что видно снаружи. Вроде бы всё те же претензии, но что-то изменилось. Голос дрогнул. Появились слёзы. Обвинение звучит уже не как атака, а как жалоба.

Что происходит на самом деле. Это следующая сту-

пень протеста, и она ближе к правде. Гнев ослабевает, и наружу выходит то, что он прикрывал: отчаяние и мольба. Человек больше не столько нападает, сколько тянется, цепляется, пытается дотянуться хоть как-нибудь.

Заметьте деталь: «я тысячу раз просила». Это подсчёт. Она предъявляет доказательства, как в суде: смотри, я просила, я старалась, у меня есть право быть недовольной. Просьба здесь есть, она настоящая, но подана как улика против него. А ещё она проверяет главное несоответствие: «говоришь, что любишь, а сам не обнимешь», то есть слова есть, а тела нет. И вот это для системы привязанности решающее.

Реальный посыл: «Возьми меня на ручки. Обними меня. Мне нужно почувствовать, что ты рядом, а не услышать». Это буквально жест младенца — протянутые руки. И это не метафора: привязанность регулируется через тело раньше, чем через слова. До всяких разговоров ребёнка успокаивали не аргументами, а руками, теплом, объятием, покачиванием. У взрослых ничего не изменилось: одно объятие делает для нервной системы больше, чем тысяча заверений «конечно, я тебя люблю». Поэтому она и не верит словам, потому что тело в них не участвует.

А теперь, что слышит он. Опять список претензий. Опять «тысячу раз», то есть «ты хронически негодный, я веду счёт твоим провалам». Он снова в позиции подсудимого. А тут ещё и слёзы, и это переносится тяжелее всего: он чувствует себя виноватым и совершенно беспомощным. Многие

переносят слёзы партнёра тяжелее всего именно поэтому: не потому, что «чёрствые», а потому что не знают, что делать, и от собственного бессилия хотят исчезнуть. И он замолкает или уходит.

Ловушка та же, что и на первом этапе, только острее: она просит объятия так, что обнять хочется в последнюю очередь. Нежность нельзя получить по требованию. Её можно только вызвать, а вызывает её не обвинение, а открытость.

Как это могло бы звучать. Всё то же самое, но без перечисления улик:

• *«Ты не обнимаешь меня» → «Обними меня, пожалуйста. Прямо сейчас».*

• *«Я тысячу раз просила приходить раньше» → «Я жду тебя вечерами и очень скучаю. Мне важно, чтобы мы успевали побыть вдвоём».*

Разница огромная: первое — это обвинение человека в его дефекте, на которое можно только оправдываться. Второе — это прямая просьба, на которую можно откликнуться. «Ты не обнимаешь» и «обними меня» — это два совершенно разных сообщения.

• **И самое важное про этот этап.** Здесь уязвимость уже видна, а значит, это лучший момент для разворота. Слёзы здесь хороший признак: человек ещё тянется, ещё зовёт. Достаточно одного отклика, просто подойти и обнять, без разбирательств, кто прав, и петля рвётся прямо здесь. Если же

на этот зов никто не приходит, дальше начинается то, что гораздо хуже любых слёз.

3. Депрессия и отчаяние



Что видно снаружи. Одно из двух, и внешне они выглядят как противоположности.

Либо взрыв: **«Мне это надоело. Давай разведёмся. Я так больше не могу»**, сказанное уже без слёз, тяжело и почти спокойно.

Либо, наоборот, полная тишина: человек гаснет, перестаёт спорить, отвечает «ничего, всё нормально» и уходит в себя.

Что происходит на самом деле. Это две стороны одного и того же — **надежда кончается**.

Первый вариант — это не решение, а последняя отчаянная попытка достучаться. Когда человека перестают слышать, он говорит самое сильное, что может: если не действуют просьбы, слёзы и упрёки, может, подействует угро-

за потерять всё. В основе лежит правило привязанности, с которым мы ещё не раз встретимся: любая реакция лучше, чем никакая. Слово «развод» здесь чаще всего означает не «я ухожу», а «отреагируй хоть как-нибудь, докажи, что я тебе ещё нужна».

Второй вариант тяжелее и тише. Человек оказывается в бессилии: сил звать больше нет. И начинается то, чего в отношениях почти не замечают, **он начинает оплакивать связь, не выходя из неё.** Горевать по живому человеку, который каждый вечер рядом. Отказываться от собственной потребности в близости, потому что надеяться слишком больно.

Реальный посыл: «Я больше не верю, что до тебя можно достучаться. Мне так больно надеяться, что проще перестать хотеть».

А что слышит он. И вот здесь случается самая серьёзная ошибка. Угрозу разводом он принимает **буквально**: «она хочет уйти», то есть пугается, обижается, ожесточается («ах так? ну и пожалуйста»). А тишину принимает за **улучшение**: «наконец-то перестала пилить, всё наладилось». Он выдыхает ровно в тот момент, когда всё стало по-настоящему плохо.

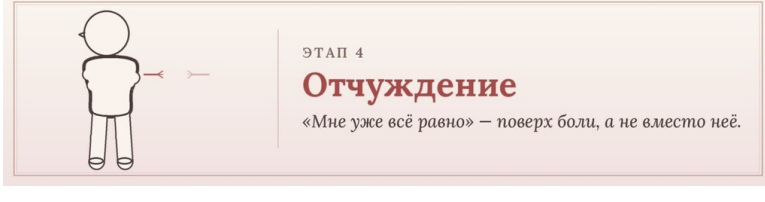
Здесь важно понять: когда партнёр перестал ругаться, это не значит, что стало лучше. Чаще это значит, что он устал бороться.

Что делать. На этом этапе бессмысленно обсуждать, кто

прав. Здесь работает только одно — **прийти**. Не оправдываться, не выяснять, не чинить. Просто оказаться рядом и сказать: «Я вижу, что тебе очень плохо, и что я в этом виноват. Я никуда не ухожу. Расскажи мне».

И честная оговорка. Если бессилие, апатия и «ничего не хочется» затягиваются надолго и выходят за рамки отношений — это уже не про пару, а про состояние человека. Тогда нужна не только близость, но и помощь специалиста.

4. Отчуждение



Что видно снаружи. Ничего. Именно в этом всё дело. Не ругаются. Не выясняют. Не плачут. Вежливо решают бытовые вопросы: «купи хлеб», «я задержусь», «спокойной ночи». Со стороны — образцовая, спокойная пара. Изнутри — это **два соседа по квартире**.

Что происходит на самом деле. Финал протеста. Человек **смирился**: отношения не дают близости, и просить больше не о чем. Он не борется, потому что перестал верить,

что бороться имеет смысл. Он просто перестал вкладываться и молча наблюдает, как связь заканчивается. Самое точное описание этого этапа: **эмоциональный развод обычно происходит задолго до юридического.** Когда пары наконец расстаются, окружающие охают: «так внезапно, они же не ссорились!». А они не ссорились именно потому, что всё уже закончилось. Здесь работает старая, но абсолютно верная формула: **противоположность любви — не ненависть, а равнодушие.** Ненависть — это ещё вовлечённость, ещё связь. Равнодушие — это когда связи уже нет.

Реальный посыл: …его нет. Некому и незачем. В этом и суть этапа.

А что слышит он. По-прежнему ничего и часто искренне считает, что «у нас всё нормально, просто спокойно живём». Именно поэтому уход партнёра так часто становится для второго полной неожиданностью. Для неё это конец долгого пути, который она прошла одна: гнев → мольба → отчаяние → тишина. Для него как будто ниоткуда.

Как узнать этот этап. Тревожные маркеры:

• Вы больше **ни о чём не просите** партнёра не потому, что всё есть, а потому что «бессмысленно».

• О важном вы рассказываете кому угодно — подруге, коллеге, но **не ему**.

• Ссор нет, но нет и радости: вежливость вместо тепла.

• Вы ловите себя на мысли, что уже **не расстраиваетесь**, когда он холоден. Просто отмечаете факт.

• Вы всё чаще фантазируете о жизни, в которой его нет.

Честно: это самый трудный для разворота этап, но не безнадёжный. Связь заканчивается не тогда, когда стало тихо, а тогда, когда обоим уже всё равно. Пока хоть один из двоих ещё сожалеет о тишине, есть с чего начинать. Но здесь почти всегда нужен кто-то третий: сами пары из отчуждения выбираются редко, и парная терапия тут не роскошь, а инструмент.

Что важно понять про все четыре этапа

Посмотрите на путь целиком:

гнев → мольба → отчаяние → тишина.

Это не четыре разных проблемы. Это одна и та же потребность в близости, которая постепенно теряет надежду быть услышанной. И отсюда главный вывод, переворачивающий привычную логику:

• **Опасны не скандалы.** Опасна тишина. Пока человек кричит, обвиняет и плачет, он всё ещё борется за вас. Он ещё верит, что до вас можно достучаться. Бояться нужно не громкой ссоры, а того вечера, когда он посмотрит на вас спокойно и не скажет ничего. Так что если вы сейчас на первом или втором этапе — это не худшее место. Здесь ещё есть кому и о чём кричать.

Главное из этой главы.

Под большинством конфликтных фраз лежит не претензия, а протест против рвущейся связи. Протест проходит четыре этапа: гнев, цепляние и слёзы, отчаяние, отчуждение — и это не четыре разные проблемы, а одна и та же потребность в близости, которая постепенно теряет надежду быть услышанной. Беда в том, что зов звучит так, что его гарантированно не услышат: партнёр слышит не «мне страшно тебя потерять», а обвинение, и защищается или уходит. Разворот делается сменой формы: не «ты вечно на работе», а «мне тебя не хватает»; не «ты меня не обнимаешь», а «обними меня». И главное: тишина опаснее скандала.

Цикл «преследование — бегство»

Если во всём путеводителе запомнить только одну главу, то пусть это будет она. Здесь описан сценарий, в котором живёт огромная часть пар и который приносит больше всего боли.

У него есть имя: **цикл «преследование — бегство»**. Чаще всего в нём встречаются тревожный и избегающий типы привязанности, но по этой схеме ходят и другие пары.

Хорошая новость сразу: дело не в том, что вы «не подходите друг другу». Дело в цикле, в который вы оба попадаете. А цикл, в отличие от характера, можно увидеть и разомкнуть.

Как это выглядит

Обычный вечер. Один сидит в телефоне, второй рядом.

- Ты весь вечер где-то не здесь.
- Я здесь. Просто устал.
- Ты всегда устал. Мы с тобой уже месяц ни о чём не разговариваем.
- Давай не сейчас, хорошо?
- А когда? Всегда «не сейчас». Тебе просто неинтересно.
- Я не хочу ссориться.
- Ну конечно. Проще промолчать, чем ответить. *(молча*

встаёт и уходит на кухню)

• Вот. Ты опять уходишь. Ты всегда уходишь. Дверь закрывается. Вечер испорчен. Каждый уверен, что виноват другой. И оба чувствуют себя одинаково **одиноко**.

Что происходит внутри у каждого

Снаружи виден конфликт. Но внутри у обоих **один и тот же страх за связь**, только выраженный зеркально противоположно.

Внутри у того, кто преследует: «Он отдаляется, значит, я теряю его. Если сейчас не достучусь, останусь ни с чем». За упрёками прячутся паника и тоска. Протест на самом деле означает «вернись, ты мне очень нужен», но звучит как нападение.

Внутри у того, кто отдаляется: «Опять я всё делаю не так. Что бы я ни ответил, будет только хуже. Мне нужно выйти, пока меня не захлестнуло». За холодностью прячется не безразличие, а перегрузка и ощущение собственной несостоятельности.

Ключ ко всей главе: преследующий наступает от страха потери, а отдаляющийся закрывается от страха оказаться плохим. Оба защищаются. Оба напуганы. Просто их защиты зеркальны и потому ранят друг друга.

Кто кем становится: роли не про пол

Существует расхожее представление, будто преследует всегда женщина, а отдаляется мужчина. Это не так, и важно проговорить это прямо.

Откуда взялся стереотип. Некоторое основание у него есть: по наблюдениям семейных психологов, в среднем женщины несколько чаще оказываются в позиции требующего, а мужчины чуть чаще уходят в молчание. Объяснений два, и оба не про «природу мужчин»: с девочками с детства больше разговаривают о чувствах, поэтому им привычнее выносить тему на обсуждение; а в традиционных парах именно на женщину ложится забота о состоянии отношений, и она первой замечает, что связь ослабла, и первой бьёт тревогу.

Но **тенденция — это не правило.** Роль в цикле определяется не полом, а типом привязанности. Мужчина с тревожной привязанностью будет преследовать так же отчаянно: звонить, требовать ответа, добиваться близости. Женщина с избегающей привязанностью будет так же холодно закрываться: «мне ничего не нужно, отстань». В практике таких пар очень много, и им особенно тяжело: они не находят себя в привычных описаниях и начинают думать, что с ними что-то не так. С ними всё так, просто цикл распределил роли иначе.

Более того, **роли не приколочены навсегда.** В одной и

той же паре они могут меняться в зависимости от темы: в разговоре о детях преследует один, в разговоре о деньгах или сексе — другой. Иногда партнёры меняются местами со временем: тот, кто годами добивался и не был услышан, устаёт и уходит в холод, а второй вдруг оказывается в роли догоняющего.

Поэтому дальше в тексте будет звучать не «он» и «она», а **роли**: тот, кто преследует, и тот, кто отдаляется. Найдите в них себя, а не свой пол.

Почему именно вы двое нашли друг друга

Тревожного тянет к избегающему, потому что его прохладная самодостаточность поначалу выглядит как сила и надёжность. Избегающего тянет к тревожному, потому что его тепло и инициатива дают близость, за которую самому не нужно платить уязвимостью. Сначала каждый получает недостающее. А потом ровно те же черты, что притянули, начинают ранить. Его «слишком много». Её «слишком мало». То, что казалось спокойствием, оказалось стеной. То, что казалось теплом, оказалось требованием.

Почему цикл сам себя раскручивает

Самое коварное здесь вот что: **каждый своими дей-**

ствиями подтверждает худший страх другого.

Преследующий наступает, чтобы вернуть близость, но его натиск подтверждает страх второго «я плохой, от меня требуют невозможного», и тот отдаляется сильнее. Отдаляющийся уходит, чтобы прийти в себя, но его молчание подтверждает страх первого «я не нужен, меня оставляют», и тот наступает сильнее. Замкнутая петля, где то, что помогает одному, ранит другого. И чем дольше она крутится, тем труднее из неё выйти: со временем цикл запускается сам, от любой мелочи, от интонации, от паузы, от отведённого взгляда.

Главное, что стоит унести из этой главы: ваш враг не партнёр, а цикл. Вы оба проигрываете ему вместе. Значит, и выходить нужно вместе, встав по одну сторону, против общей ловушки.

Как это происходит в жизни

Во всех примерах выше для наглядности преследовала она, а отдалялся он. В жизни роли раздаёт не пол, а тип привязанности. Вот те же самые циклы с обратным распределением ролей.

Пример первый: преследует он. День. Он пишет ей в обед: «Как ты? Очень устала вчера?» Ответа нет час, потом второй. Он видит «прочитано» и пишет ещё: «Ты чего молчишь?» К вечеру внутри у него уже не вопрос, а тревога. Она приходит с работы после дня, состоявшего из встреч и чужих

претензий, и мечтает просто поужинать. «Нам надо поговорить. Ты отдаляешься, я же вижу». — «Я не отдаляюсь. Я устала». — «Ты всё время устала. Ты даже днём мне не отвечаешь». — «Можно я сначала поем?» Она уходит на кухню. Он остаётся с телефоном и с ощущением, что его худшая догадка подтвердилась. Чем настойчивее он спрашивает, тем короче её ответы. Чем короче её ответы, тем настойчивее он спрашивает.

Это тот самый цикл «преследование — бегство», только преследует здесь мужчина: он наступает от страха потерять связь, она закрывается от перегрузки, и защита каждого усиливает страх другого. Он не «навязчивый», и она не «холодная», а они оба делают то, что умеют, чтобы справиться.

Пример второй: отдаляется она. Она приходит с работы и говорит с порога: «Дай мне полчаса тишины, я приду в себя и всё расскажу». Уходит в комнату, закрывает дверь. Она не обижена и не наказывает его молчанием, просто с ней сегодня девять часов подряд говорили люди, и сил на контакт пока нет. Он стоит у двери с готовым ужином и думает: «Со мной не хотят даже разговаривать». Через десять минут он не выдерживает: «Я что-то сделал не так?» — «Нет. Мне правда просто нужно немного тишины». — «Раньше тебе от меня тишина была не нужна». Теперь ей нужно уже не полчаса, а весь вечер.

За её закрытой дверью не холод и не отвержение, а перегрузка. И она, заметьте, сделала главное: сказала, что уходит

и что вернётся. Его вопросы — это не контроль, а страх «я ей не нужен», так как ему трудно выдержать паузу. Цикл тот же, роли другие: дистанция — это не всегда «не люблю», а настойчивость — это не всегда попытка задавить.

Из личной практики.

Расскажу про пару, которая была у меня когда-то в терапии. Их цикл выглядел так: она уходит в работу, муж начинает чувствовать себя ненужным. Сначала он ждал, потом обижался, потом требовал внимания, звонков, разговоров, времени. А она от претензий закрывалась ещё глубже в дела: давать внимание из-под давления не получалось. Классическое «преследование — бегство», только преследовал он, а убегала она. Перелом случился, когда в терапии они увидели этот круг и назвали его вслух. Он научился просить внимание прямо и без претензии: не «тебе вечно не до меня», а «я соскучился, побудь со мной сегодня вечером». И оказалось, что на такую просьбу ей легко откликнуться: из неё исчезло обвинение, а вместе с ним и её желание защищаться. Цикл не исчез навсегда, они и сейчас иногда в него заходят. Но теперь они замечают его раньше, чем он успевает развести их по разным комнатам.

Что делать тому, кто преследует

Ваша задача — не «перестать чувствовать», а донести потребность так, чтобы её можно было услышать, а не защи-

титься от неё.

• **Заметьте момент разгона.** Скажите себе: «включился мой автопилот, во мне поднимается страх потери». Одна секунда осознания уже возвращает выбор.

• **Смените упрёк на просьбу.** «Ты весь вечер в телефоне, тебе на меня всё равно» → «Мне не хватает тебя. Отложи телефон, побудь со мной».

• **Назовите чувство, которое под гневом.** Не «ты меня раздражаешь», а «мне страшно, что мы отдаляемся». Уязвимость обезоруживает там, где обвинение включает оборону.

• **Дайте время на отклик.** Молчание партнёра не всегда отвержение. Иногда ему нужно двадцать минут, чтобы собраться, а не доказательство любви немедленно.

Что делать тому, кто отдаляется

Ваша задача — не «научиться изливать чувства», а остаться в контакте на пару минут дольше, чем хочется уйти, и подать признак жизни.

• **Говорите, что уходите, вместо того чтобы уходить молча.** Молчание переносится тяжелее ссоры. «Мне сейчас трудно. Мне нужно двадцать минут, чтобы прийти в себя, и я вернусь». Обещание вернуться меняет всё.

• **Дайте небольшой сигнал близости.** Раскрываться целиком не обязательно. Даже «мне важно, что ты рядом, просто мне тяжело говорить об этом» способно разорвать

петлю.

• **Помните: за напором стоит не атака, а страх.** Вас не пытаются задеть, рядом с вами паникуют, теряя связь.

• **Возвращайтесь.** Инстинкт велит исчезнуть и переждать. Но именно возвращение, а не идеально подобранные слова, восстанавливает ощущение «меня не бросили».

Как разомкнуть цикл вдвоём

Разорвать петлю в одиночку почти невозможно. Но достаточно, чтобы **один** перестал играть привычную роль, и цикл лишается поддержки.

• **Назовите цикл вслух, вместе:** «Мы снова в нашей петле, я наступаю, ты отходишь». Эта фраза мгновенно переводит вас из позиции противников в позицию союзников против общей проблемы.

• **Договоритесь об условной фразе**, короткой реплике вроде «мы снова в петле», которой любой из вас может остановить разговор, пока он не вышел из-под контроля.

• **Разорвите автоматизм.** Цикл держится на предсказуемости. Достаточно одного раза, когда вместо упрёка прозвучит просьба, а вместо ухода — «я остаюсь», и петля рвётся.

Честно: если цикл застарелый и глубокий, выбраться самим тяжело. Здесь очень уместен парный терапевт.

Упражнение «Карта нашего цикла».

Часть первая делается по отдельности. Возьмите последнюю типичную ссору и заполните четыре пункта, каждый про себя:

1. ***Что меня запустило*** *— конкретный момент: интонация, пауза, взгляд, фраза. 2.* ***Что я сделал(а)*** *— только видимое действие, глаголами: «сказала, что ему всё равно», «замолчал и вышел». 3.* ***Что я чувствовал(а) на самом деле*** *— под гневом или под холодом. Одно слово: страх, тоска, стыд, беспомощность. 4.* ***Чего я на самом деле хотел(а)*** *— то, что так и не было сказано вслух. Часть вторая. Прежде чем сравнивать записи, ответьте письменно ещё на один вопрос:* ***«Как мне кажется, что чувствовал в этот момент партнёр?»*** *Запишите свою догадку.*

Часть третья делается вместе. Обменяйтесь листами. Сверьте два пункта: что партнёр чувствовал ***на самом деле*** *и что вы* ***предполагали****. Многие пары обнаруживают одно и то же: они годами реагировали не на чувства друг друга, а на свои догадки о них.*

Теперь соедините ваши записи в круг: его действие → её чувство → её действие → его чувство → и снова его действие. Вы увидите свою петлю целиком, на бумаге.

И последний вопрос, на который стоит ответить каждому: ***«Что бы я сделал(а) иначе, если бы точно знал(а), что за поведением партнёра стоит не атака и не безразличие, а страх?»***

Главное из этой главы.

Это сценарий, в котором живёт огромная часть пар: один наступает и требует близости, второй закрывается и уходит. Внутри у обоих один и тот же страх за связь, только зеркальный: преследующий наступает от страха потери, отдаляющийся закрывается от страха оказаться плохим. Оба защищаются, и защита каждого подтверждает худший страх другого, поэтому цикл раскручивает сам себя. Роли задаёт не пол, а тип привязанности, они могут меняться от темы к теме и со временем. Тому, кто преследует, помогает заменить упрёк просьбой и назвать чувство под гневом. Тому, кто отдаляется, — сказать, что уходит и вернётся, подать небольшой признак жизни и вернуться. Главное: ваш враг не партнёр, а цикл, и выходить из него нужно вместе.

Как выходить из ссоры и восстанавливать связь

Есть распространённое ожидание: найти человека, с которым «не будет ссор». Оно понятное, но невыполнимое. Не ссорятся только те, кому уже всё равно. Ссоры бывают у всех, даже у самых любящих пар. Разница между парами, которые остаются вместе, и теми, кто расстаётся, не в том, **сколько** они ссорятся, а в том, умеют ли они после ссоры возвращаться друг к другу.

И вот что по-настоящему интересно.

В психологии привязанности близость описывают как то, что крепнет не тогда, когда её ни разу не нарушают, а через повторяющийся цикл «разрыв — восстановление». Доверие растёт не от отсутствия сбоев, а от их починки. У взрослых так же: ссора, после которой пара сумела восстановить контакт, оставляет их не более далёкими, а более близкими, чем до неё.

Восстановление связи — это не «заделать трещину», а сделать связь прочнее. Значит, ключевой навык — не избегать конфликтов, а хорошо **из них выходить.** Ему и посвящена эта глава.

Промахи — это норма

Прежде чем говорить о восстановлении, важно отказаться от завышенных требований к себе. Идеальной настройки друг на друга не существует, и это не изъян конкретной пары, а то, как вообще устроен человеческий контакт.

• **Исследование (Э. Троник).** *Даже у самых чутких, надёжно связанных матери и младенца сигналы не совпадают примерно в 70% случаев, а потом контакт восстанавливается. У взрослых точно так же: мы постоянно неверно считываем тон партнёра, не замечаем его настроения, отвечаем не на то. Промахнуться — это норма. Ненормально другое — промахнуться и не вернуться.*

• **И вот что важно:** разница между людьми не в том, случаются ли у них разрывы контакта (случаются у всех), а в том, **как они их переживают**.

Надёжный человек знает, что короткий разрыв — это не катастрофа и связь можно починить. Тревожный при каждом промахе ждёт беды и не верит, что другой сам захочет восстановить контакт. Избегающий давно усвоил, что помощи не будет, и поэтому даже не пытается. Значит, задача не в том, чтобы перестать промахиваться, а в том, чтобы научиться возвращаться друг к другу после промаха. Как это делать, рассмотрим дальше.

Почему в разгар ссоры говорить бесполезно

В разгаре ссоры договариваться бесполезно, и это не вопрос характера или выдержки, так работает наше тело. Когда вас захлёстывает эмоциями, организм переходит в режим тревоги: сердце колотится, дыхание учащается, внимание сужается до одной точки. Психологи называют это состояние «затоплением»: нервная система перегружена, и эмоции временно отключают способность рассуждать. В нём человек физически не способен нормально разговаривать: он не слышит аргументов, не может подобрать слова и либо защищается, либо нападает, либо замолкает. Что бы вы ни говорили партнёру в этот момент, он не способен услышать. И что бы ни говорили вам, вы тоже.

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.