

КУЧЕРЯВЕНКО АЛИНА

РАЗГОВОРЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЛЮБОВЬ

Искусство задавать вопросы
и слышать ответы



18+

Алина Кучерявенко

Разговоры, которые меняют любовь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72871262

SelfPub; 2025

Аннотация

Мы годами живём с иллюзией, что прекрасно знаем своего партнёра. Но что, если это знание – главная ловушка, которая медленно отдаляет нас друг от друга?

«Разговоры, которые меняют любовь» – это путеводитель по настоящей близости. Книга о том, как с помощью простых вопросов, честных диалогов и смелости быть уязвимым превратить привычные отношения в живой, постоянно обновляющийся союз.

Для тех, кто хочет не просто быть рядом, а быть вместе.

Алина Кучерявенко

Разговоры, которые меняют любовь

В благодарность к любимому мужу, который вдохновляет и поддерживает все мои начинания.

Все истории в этой книге основаны на обобщённом опыте, имена и детали изменены.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Эта книга – не о «правильных» и «неправильных» отношениях. Она о живых людях – таких, как ты и я. О радости, ошибках, привычках и маленьких недоразумениях, из которых сплетается жизнь пары.

Мне хочется, чтобы, читая эти страницы, ты чувствовал(а) тёплый разговор за чашкой чая. Разговор, после которого захочется подойти к любимому человеку и спросить: «А что на самом деле тебе важно?»

Если эта книга подтолкнёт хотя бы к одному такому разговору – значит, она выполнила свою задачу.

ВВЕДЕНИЕ

Мы часто уверены, что прекрасно знаем своего партнёра. Мы живём вместе, делим быт, спим в одной постели, строим

планы на будущее. Разве может существовать вопрос о партнере, на который бы вы не знали ответа?

Но именно эта уверенность часто становится ловушкой. Мы так сильно полагаемся на свои знания, наблюдения и собственные интерпретации поступков любимого человека, что однажды перестаём спрашивать.

Перестаём интересоваться.

И вдруг, с удивлением обнаруживаем, что рядом с нами – всё ещё близкий, но уже почти чужой человек.

Эта книга – о том, как не допустить такого отчуждения. Она о разговорах, которые меняют любовь. О том, как слова способны сближать или отдалять, ранить или исцелять.

Здесь ты найдёшь ответы на важные вопросы:

Почему пары, начавшие с всепоглощающей страсти, вдруг оказываются в холодном равнодушии?

В какой момент между любящими людьми вырастает пропасть недопонимания?

И главное – что мы можем сделать, чтобы эту пропасть преодолеть?

Мой замысел прост: помочь каждому взглянуть на себя, партнёра и отношения новыми глазами. Взглянуть, как на живое полотно, где каждый день появляются новые краски.

Этот путь непростой, наберись терпения. Иногда придётся слышать не то, что хочется. Иногда – признать собственные ошибки. Но результат стоит усилий: гармония, тепло и настоящая близость, в которой вам обоим есть место для ра-

дости, смеха, поддержки и любви.

ГЛАВА 1 «ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»

Мы привыкли думать о себе и наших близких, как о чем-то постоянном, подстраивая слова и поступки под привычный шаблон. Однако, психология и нейробиология подтверждают иной взгляд: человек постоянно меняется – благодаря биопсихологическому ритму, в котором тело, сознание и эмоции движутся через собственные сезоны.

Наше восприятие, реакции и желания – результат накопленного опыта. Каждый прожитый день добавляет новые впечатления, разочарования и открытия. Мозг перестраивает нейронные связи, связанные с ключевыми темами жизни – самооценкой, работой и отношениями. Для самого человека эти изменения проходят крайне незаметно, но окружающим, особенно после долгой разлуки, может казаться, что перед ними совершенно другой человек.

Наверняка каждый из нас хотя бы раз слышал в свой адрес или говорил о ком-то другом ту самую фразу: *«ты изменился(ась), я тебя совсем не узнаю»*. И далеко не всегда эта фраза произносится в «положительном» ключе, ведь привыкая к человеку, нам становится сложно принять его изменения, особенно, если они касаются чего-то фундаментального.

В отношениях это проявляется особенно ярко: то, что когда-то радовало, начинает раздражать, привычная нежность неожиданно душит. И наоборот – могут появиться новые

влечение, интерес и желание быть ближе.

Подобные циклы психологического и эмоционального развития и являются основной причиной кризисов в отношениях: не из-за того, что «любовь прошла», а оттого, что «обновленные» люди продолжают говорить языком старых версий себя.

Простой пример:

Леша и Яна вместе пять лет. Яна «знает», что Леша ненавидит острое. Леша уверен, что Яну не стоит обнимать в общественных местах. Это «знание» пришло к ним в самом начале совместного жизненного пути, основанное на том, что Яна пять лет назад была очень стеснительным человеком, а в памяти Леши были свежи неприятные воспоминания о том, как, он по незнанию, съел перчик чили. Прошли годы, и настоящая правда об этой паре сейчас выглядит так: Леша давно хотел бы попробовать тайскую кухню, а Яна вздыхает и тайком завидует парам, которые держатся за руки на улице.

Они оба «знают» друг друга – и оба ошибаются.

И даже я сама, в процессе написания книги, вспоминаю недавний эпизод:

Возвращаясь с работы, я решила порадовать себя и му-

жа вкусным ужином на вынос. Стоя, перед яркими картинками блюд на вывесках, усиленно размышляла над вариантами и решила попробовать что-нибудь новенькое. Взяла мужу острый вок с соусом BBQ, помня, как он когда-то, с аппетитом ел крылышки BBQ, и счастливая приехала домой. Вот только за ужином неожиданно обнаружилось, что мой муж никогда не любил этот соус и каждый раз заказывал подобные блюда, исключительно по моей инициативе.

Так и сплелась одна небольшая паутинка недопонимания: я думала, что он любит такие блюда, он их ел, чтобы порадовать меня. Сколько таких крохотных паутинок в каждой паре?

Пример из моей жизни, описанный выше, можно назвать безобидным (никто не пострадал, кроме несчастного вока, безжалостно улетевшего в мусорную корзину), но есть бесчисленное количество более разрушительных примеров.

Когда отношения с партнером длятся достаточно продолжительное время, наша фантазия может делать выводы о партнере, на основании прожитых моментов. Такой подход, в целом верен, но это не значит, что стоит остановиться только на собственных наблюдениях и перестать задавать вопросы.

В парах часто формируется иллюзия вкусов и привычек:

мы видим отдельный жест, слышим отдельную фразу, делаем вывод – и перестаём его проверять. Но в реальности партнёр может годами жить с неудовлетворёнными желаниями, лишь потому что мы ни разу прямо не спросили: «А тебе это действительно нравится?»

Он съел приготовленный ужин и улыбнулся – значит, блюдо понравилось. Она не возражает против того, чтобы вечер провести дома – значит, ей нравится сидеть в четырёх стенах. Он согласился поехать на отдых в деревню – значит, море его не привлекает. Мы строим целые сценарии восприятия на основании мелких жестов и реплик, даже не уточнив: а что на самом деле за ними стоит?

В жизни каждой пары бывали такие примеры.

Даша и Леша много лет отдыхали только на даче. Даша была уверена, что муж ненавидит пляжи и море: «Ну он же всегда говорит, что не любит толпы и шум». Леша же был уверен, что Даша обожает дачу: «Она никогда не возражала, когда я предлагал поехать». На самом деле оба мечтали о море, но боялись озвучить это друг другу, чтобы не разрушить «комфортную привычку».

Так два человека лишили себя того, чего оба хотели лишь потому, что глаза и уши подсказали ложное объяснение.

Партнёр может кивать в ответ на наши предложения, не потому что это его мечта, а потому что он хочет избежать конфликта или думает: *«Ну раз ей так важно, то я потерплю»*. В итоге мы принимаем это за «любовь» или «его выбор», и в голове закрепляется образ: *«Ему нравится именно так»*.

Особенно коварны привычки. Если человек делает что-то регулярно – мы автоматически считаем это проявлением вкуса. *«Он всегда пьёт чёрный кофе без сахара – значит, любит горечь»*. Но, возможно, он просто привык, что сахар никто не кладёт, и даже не пробовал по-другому.

Другой случай – интимная сфера:

Игорь много лет думал, что его жена Танюша не любит объятия и поцелуи по утрам. Таня действительно никогда не лезла обниматься и каждый раз вставала с кровати раньше. *«Значит, ей это неприятно»*. Но когда однажды за ужином, болтая обо всем, они коснулись этой темы, оба были удивлены, что оказывается каждый мечтает подольше поваляться в объятиях любимого человека.

Или ещё проще:

Андрей всегда покупал Юле белые розы, потому что в начале отношений она улыбнулась, когда он однажды пода-

рил именно их. Только Юля улыбалась не потому, что это любимый цветок, а потому что это первый букет от Андрея. Но он решил: «Она любит именно белые розы». И десять лет подряд дарил их, не догадываясь, что её настоящая слабость – алые пионы.

Наши глаза и уши фиксируют факты, но интерпретацию мы достраиваем сами – исходя из своего опыта, страхов, удобных объяснений. А дальше эта интерпретация превращается в устойчивое убеждение, которое мы больше не проверяем. Мы перестаём спрашивать и начинаем «знать».

Проблема в том, что это **знание** часто оказывается иллюзией. Мы словно смотрим на партнёра через искажённое стекло: слышим не то, что он говорит, а то, что сами решили услышать; видим не то, что он делает, а то, что сами приписали его действиям.

И даже тогда, когда кажется, что все вопросы заданы и ответы получены, продолжайте общаться, уточнять и открывать новые уровни глубины друг в друге.

Помните, у вас в руках – целая жизнь открытий. Удивляться партнеру можно даже спустя десятилетия. И в этом скрывается источник вечного обновления отношений.

Маленькие ошибки в восприятии, как истории из примеров, накапливаются. Но когда речь идёт не о соусе или прогулках за руку, а о ценностях, страхах, мечтах – цена молча-

ния становится слишком высокой. Не проговорённые желания превращаются в обиды, невысказанные мысли – в холодную дистанцию. И вот вы уже не просто «знакомые незнакомцы», а люди, живущие параллельными жизнями под одной крышей.

Выход есть. Он простой, хотя и требует смелости: продолжать задавать вопросы. Иногда – самые очевидные. Иногда – самые неожиданные. Вопросы – это фонарики в тумане. Они освещают то, что мы перестали видеть, и возвращают близость.

Даже если, читая эту главу, у тебя в голове бьется мысль «это не про нас», давай убедимся в этом вместе.

ПРАКТИКА

Возьми лист бумаги и выпиши на него 5-7 вещей, которые нравятся самому близкому человеку. Это могут быть разные вещи: еда, музыка, фильмы, привычки, любимый отдых, стиль в одежде, любимые позы и ласки в постели.

Записал(а)? А теперь задай себе вопрос «откуда я это знаю?», ты видел(а), что партнер сам выбирал это? Он говорил прямо «я больше всего на свете люблю твой борщ» или ты сделал(а) вывод по косвенным признакам?

Если хотя бы на половину выписанных моментов ответом стали собственные выводы, не ленись уточнить. И наблюдай за реакцией. Возможно, ты откроешь маленькую неожиданность. Иногда – приятную, иногда удивляющую, но всегда приближающую вас друг к другу.

Сделай первый шаг к близости – признай, что мы никогда не знаем партнёра полностью. И это не угроза, а возможность: шанс снова и снова открывать друг друга, как книгу, где каждая глава – сюрприз.

Но чтобы читать эту книгу, нужен инструмент. И инструмент этот – вопросы. Именно они позволяют увидеть за привычным новым, услышать за молчанием желание и заметить за жестом настоящую эмоцию.

Именно об этом мы поговорим в следующей главе.

ГЛАВА 2 СИЛА ВОПРОСОВ

Искусство задавать вопросы и слышать ответы

Вопросы – это мосты между двумя людьми. Мы можем жить рядом, делить кровать и будни, но без вопросов наши берега остаются разделёнными. Один честный вопрос способен соединить то, что долгое время оставалось разорванным молчанием. И если первая глава напомнила нам о том, что мы никогда не знаем партнёра полностью, то теперь важно понять: именно вопросы делают это знакомство бесконечным и живым.

Когда мы спрашиваем, мы словно говорим: «*Ты мне важен. Я хочу знать тебя не вчерашнего, а сегодняшнего*».

Психолог Джон Готтман, исследовавший тысячи пар в «Лаборатории любви», установил: качество вопросов, которые партнёры задают друг другу в быту, напрямую предсказывает прочность их отношений. Он назвал это «эмо-

циональными запросами» – попытками установить контакт: *«Посмотри, какая луна!», «Ты заметил, как вырос наш сын?», «Ты любишь, когда я вот так тебя обнимаю?».*

Пары, которые замечают и отвечают на эти запросы, остаются ближе и счастливее. Те, кто их игнорирует, постепенно теряют связь. Каждый вопрос – это как лёгкое касание души: *«Я вижу тебя. Я рядом».*

Исследование Калифорнийского университета, проведенное в 2018 году, показало, что пары, регулярно обсуждающие не только бытовые, но и эмоциональные темы, сообщают о более высоком уровне удовлетворённости браком и меньшем уровне тревоги.

Это не случайность: разговоры о чувствах активируют ту же область мозга, что и физическая близость – орбитофронтальную кору, связанную с доверием и удовольствием.

ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Большинство из нас умеет спрашивать, но делает это чтобы ответить, а не чтобы понять. Настоящее искусство – слушать не ради очередной реплики, а ради другого человека.

Карл Роджерс, основатель клиент-центрированной терапии, писал: *«Когда кто-то по-настоящему слышит тебя, без оценки, без желания изменить, это почти чудо. Почти так же приятно, как быть любимым».*

Применяя этот подход в отношениях, можно творить чудеса: вместо *«почему ты опять опоздал?»* – спросить *«тебе*

сегодня было тяжело успеть?». Вместо *«ты меня не слушаешь»* – *«я чувствую себя одиноко, когда говорю, а ты смотришь в телефон»*.

Такие вопросы не требуют защиты, они открывают пространство для диалога.

Не все вопросы равны – есть вопросы, которые оживляют разговор. Можно спросить *«ты поел»* – и получить *«да»*. А можно – *«как прошел твой обед?»* – и открыть дверь в маленькую историю. Можно спросить *«как на работе?»* – и услышать *«нормально»*. А можно *«как твой последний проект? Какие трудности?»* – и вдруг узнать, что партнер втайне мечтает поменять профессию.

Именно это главное свойство глубоких вопросов: он заставляет человека задуматься, а не оправдываться.

Психолог Эстер Перель, автор книг *«Размножение в неволе»* и *«Состояние дел»*, говорит: *«Любопытство – это антипод скуки. Там, где есть интерес, любовь остаётся живой»*.

Любопытство – не допрос, не анализ, а исследование. Задавая вопросы, мы не выуживаем информацию – мы создаём контакт.

МАЛЕНЬКАЯ ПРАКТИКА

Предложи своему партнеру совместно сыграть в игру, в любом порядке отвечая на вопросы ниже, либо ответь на эти вопросы самостоятельно, чтобы проверить свои знания о супруге или партнере.

Заварите любимый чай или налейте вина, приготовьте или закажите вкусный ужин, чтобы помочь себе расслабиться и увлечься беседой. Договоритесь отвечать искренне и без оценки, словно эта беседа – первая ваша встреча и вы знакомитесь друг с другом.

Кто твои два самых ближайших друга?

Что тебя больше всего тревожит сейчас?

Чем я могу поддержать тебя в ближайшее время?

Какая у тебя самая большая мечта?

Опиши, что приходит в голову, под словом «счастье»?

Когда тебе со мной особенно хорошо?

Как ты представляешь себе «идеальную» работу?

Какая из жизненных ситуаций, до сих пор не дает тебе покоя?

Играйте в эту игру так часто, как пожелаете. Придумывайте любые вопросы. Это поможет вам лучше понять друг друга.

ОШИБКИ В ДИАЛОГЕ

Постарайся убрать из оборота **закрытые вопросы**, предполагающие односложный ответ – «да/нет». Без подобных вопросов беседа с партнером будет литься, как ручей.

Не используй диалог, как инструмент допроса: *«почему ты всегда...?»*, *«ты опять...»*, *«да это ты...»*. Ты озвучиваешь свое субъективное мнение и ощущения, так будь честен(а) – говори о себе и своих чувствах и позволь партнеру рассказать о своих.

Иногда партнёр не готов говорить. Не дави. Скажи: «*Я здесь, когда захочешь поделиться*». И действительно будь рядом – не с вопросами, а с теплом.

Эмоциональное пространство нужно заслужить. Когда человек чувствует безопасность, слова приходят сами.

Каждый раз, когда ты спрашиваешь: «*Что тебе нужно?*», «*Как ты себя чувствуешь?*», «*Как я могу помочь?*» —

ты создаёшь ощущение: «*Я вижу тебя. Ты для меня не функция, а человек*».

Любовь питается не только прикосновениями, но и вниманием. Поступки – это руки любви. А вопросы – её голос.

Попробуй ввести маленький ритуал – **вопрос дня**. Пусть это будет всего один вопрос в день, но честный и живой. Через месяц ты удивишься, сколько нового узнал(а) о том, кто каждый день рядом.

И именно это – настоящая близость.

ГЛАВА 3 ТИШИНА В СПАЛЬНЕ

Секс как отражение близости (и почему молчание здесь разрушительно)

Самая непопулярная и «неудобная» тема для обсуждения в отношениях – это тема секса. При этом именно интимная близость становится зеркалом отношений. Она показывает всё: насколько мы доверяем партнёру, умеем ли говорить о желаниях, есть ли между нами искра или только привычка.

Тишина в спальне опаснее любой ссоры.

В ссоре есть энергия, эмоции, желание достучаться.

Молчание – холод, проникающий под кожу, барьер между настоящей глубиной чувств.

Многие пары годами живут рядом, избегая говорить о том, что действительно важно. И даже желая озвучить свои истинные желания и фантазии, испытывают жгучий стыд и страх столкнуться с непониманием или осуждением со стороны любимого человека.

Секс – самый яркий способ демонстрации своих чувств. Касание рук, стук сердец, жар дыхания и переплетение тел. Это способ сказать: «Я выбираю тебя», «Я хочу быть ближе», «Я доверяю тебе».

Если ты хоть однажды, лежа в постели, рядом с партнером, чувствовал(а) себя одиноким(ой), если хотелось любви и ласки, но не знал(а), как подступиться – эта глава для тебя.

Представь ситуацию:

Маша и Денис живут вместе три года и уже несколько месяцев готовятся к свадьбе. Они совместно обсуждают банкетные залы, декор и блюда, работая в команде. У них есть целая куча совместных увлечений: летом они ходят в походы с палатками, зимой катаются на сноубордах. Любой человек со стороны, скажет, что у них идеальные отношения.

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.