

Что делать,
когда вы рядом,
но не вместе

Код близости

 PUBLISHING

Энтони Бейкер

Энтони Бейкер

Код близости. Что делать, когда вы рядом, но не вместе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73589858

*Код близости. Что делать, когда вы рядом, но не вместе: АВ
Publishing; Москва; 2026
ISBN 979-8-89489-326-6*

Аннотация

Книга о главном парадоксе современных отношений: люди живут вместе, но чувствуют себя одинокими. Эмоциональная близость в паре исчезает не от драм, а от накопленной усталости и бесконечного «надо». Работа, дети, быт заполняют всё пространство.

Автор показывает, как рутина разрушает связь между людьми – и что можно сделать, чтобы её вернуть. Это не абстрактные советы, а конкретные инструменты: как слышать потребности партнёра вместо претензий, как создавать моменты близости среди хаоса, как защищать отношения от внешнего давления.

Никаких сложных психологических концепций. Только простые практики, которые работают даже при плотном графике и хронической усталости.

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

Содержание

Введение	6
Глава 1. Что такое близость на самом деле	13
Анатомия близости: из чего она состоит	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Энтони Бейкер
Код близости. Что
делать, когда вы
рядом, но не вместе

© Энтони Бейкер, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Помните то самое начало? Когда вы могли разговаривать до рассвета, и казалось, что слов не хватит, чтобы выразить всё, что хочется сказать? Когда одного прикосновения руки было достаточно, чтобы почувствовать: я дома, я в безопасности, меня любят? Когда вы смотрели друг другу в глаза, и не нужно было объяснений – он понимал, она чувствовала, вы были на одной волне?

А теперь честно: когда в последний раз вы действительно разговаривали? Не о том, кто забирает детей из садика и что купить на ужин. Не о протекающем кране и неоплаченных счетах. А по-настоящему – о страхах, которые не дают спать по ночам, о мечтах, которые прячете даже от себя, о том, что происходит у каждого внутри за фасадом «всё нормально»?

Когда последний раз вы обнимались просто так – не на бегу перед выходом из дома, не как прелюдия к сексу, а потому что захотелось почувствовать тепло этого тела рядом? Когда смотрели друг другу в глаза дольше нескольких секунд, без телефона в руке, без мыслей о завтрашних задачах, без спешки куда-то дальше? Когда чувствовали, что партнёр действительно слышит, а не кивает машинально, листая ленту новостей?

Если эти вопросы вызывают неловкость, если честный ответ звучит как «не помню», «давно», «может быть, месяцы

назад» – найдите, вы не одиноки.

Знаете, что больнее всего? Не отсутствие близких. Вокруг полно людей – дети требуют внимания каждую секунду, коллеги ждут на совещаниях, родители звонят с вопросами и советами, друзья пишут в бесконечные чаты. Больнее всего – когда рядом спит человек, который должен знать тебя лучше всех на свете, но не знает. Который должен видеть, когда тебе плохо, но проходит мимо, уткнувшись в телефон. Который должен быть твоей опорой, твоим тылом, твоим домом – но сам нуждается в поддержке и не получает её.

Можете провести весь вечер в одной комнате и не обменяться ни единым словом. Можете прожить выходные вместе и остаться абсолютно чужими. Можете делить кровать каждую ночь и чувствовать себя одиноким. Это одиночество острее, чем быть одному, потому что рядом есть кто-то, кто мог бы развеять его, но не делает этого. Потому что вы помните – когда-то было иначе. И это воспоминание о том, что вы потеряли, делает настоящее ещё болезненнее.

Не было драмы. Не было измены, грандиозной ссоры, предательства, после которого всё рухнуло в один момент. Просто в один обычный день вы проснулись и вдруг поняли: рядом спит практически незнакомец. Человек, к которому не знаете, как прикоснуться. С которым не знаете, о чём говорить, если это не про детей, не про деньги, не про бытовые проблемы. Который смотрит на вас, но не видит. Который слушает, но не слышит. Который рядом, но невыносимо да-

леко.

Как это произошло? Когда?

Близость не исчезла в один момент – она истекала кровью от тысячи мелких порезов. Утро, когда ушли на работу, не попрощавшись толком, потому что опаздывали, и партнёр остался с ощущением, что его присутствие незначимо. Вечер, когда каждый уткнулся в телефон вместо разговора, потому что устали от людей за день, но эта тишина превратилась в пустоту. Выходные, которые ушли на детей, родителей, покупки, уборку, ремонт – и не осталось ни минуты просто побыть вдвоём.

Момент, когда хотели поделиться переживанием, но услышали совет вместо сочувствия, и решили больше не открываться. Раз, когда попросили о помощи, а партнёр отмахнулся: «У меня свои проблемы» – и поняли: рассчитывать можно только на себя. Обида, которая показалась слишком мелкой для обсуждения, но осела внутри тяжёлым камнем и присоединилась к другим таким же камням, формируя стену.

Каждое из этих событий – ничего особенного. Мелочь. Будни. Но они складываются, день за днём, и в один момент между вами – стена.

Возможно, сейчас вы думаете: «Поздно. Мы слишком далеко зашли. Между нами слишком много обид и слишком мало тепла. Я устал бороться. Устал пытаться. Устал разочаровываться. Может, это просто не мои отношения. Может,

мы ошиблись друг в друге».

Но вот в чём правда: близость не исчезла навсегда. Она там, под слоями усталости, рутины, невысказанного, разочарований. Она спряталась, но она есть. И её можно вернуть.

Джон Готтман, американский психолог, который сорок лет изучал тысячи пар, может с девяностопроцентной точностью предсказать судьбу отношений, наблюдая за парой всего пятнадцать минут. Знаете, на что он смотрит? Не на количество конфликтов. Не на серьёзность проблем. Он смотрит на микромоменты: как партнёры реагируют на попытки друг друга привлечь внимание.

Один говорит что-то – второй поворачивается к нему или отворачивается? Один делится новостью – второй проявляет интерес или игнорирует? Один протягивает руку – второй берёт её или делает вид, что не заметил?

Эти крошечные повороты навстречу или прочь от партнёра, повторяющиеся десятки раз в день, определяют всё. Абсолютно всё.

И самое обнадеживающее: эти повороты – ваш выбор. Ваш ежедневный, ежечасный выбор. Каждое взаимодействие предлагает вам выбрать: повернуться к партнёру или отвернуться. И когда начинаете осознанно выбирать поворот навстречу – близость возвращается.

Эта книга – не сборник романтических советов в стиле «удивите партнёра ужином при свечах» или «устройте свидание как в первый раз». Свечи и свидания прекрасны, но

они не работают, если фундамент разрушен. Это честный, основанный на десятилетиях исследований разговор о том, как устроена эмоциональная связь между двумя людьми, что её разрушает и что восстанавливает.

Вы узнаете, что такое близость на самом деле – не абстрактное чувство, а конкретный набор элементов, которые можно опознать, понять и восстановить. Увидите главных убийц близости: усталость, которая крадёт последние силы; телефоны, которые тихо воруют внимание; рутину, которая усыпляет чувства; невысказанное, которое накапливается тяжёлым грузом; растворение в родительстве, которое стирает пару.

Поймёте, почему не слышите друг друга, даже когда говорите об одном и том же – и как научиться говорить на одном языке. Научитесь защищать отношения от вторжения внешнего мира – детей, работы, родителей, друзей – создавая здоровые границы. Освойте искусство настоящего присутствия в эпоху тотального отвлечения внимания.

Вернёте разговоры о том, что действительно важно, которые ушли, уступив место обсуждению рутины и быта. Восстановите язык прикосновений, который замолчал незаметно для вас обоих. Получите конкретные ритуалы на каждый день – не абстрактные пожелания «будьте ближе», а чёткий, работающий план действий.

Не будет обещаний, что через две недели ваши отношения станут идеальными. Будет знание, подкреплённое иссле-

дованиями ведущих специалистов в области психологии отношений. Будут конкретные инструменты, которые работают, если ими пользоваться. Будет понимание: близость – это не состояние, которое достигается раз и навсегда, а живой процесс, требующий постоянного, осознанного участия.

Это как сад: посадить цветы недостаточно – нужно поливать, пропалывать, защищать от вредителей, удобрять почву. Забросьте сад – он зарастёт сорняками за один сезон. Но если ухаживать за ним регулярно, он будет цвести годами, становясь всё прекраснее.

Самое важное, что нужно понять: даже если сейчас кажется, что связь почти утрачена, что между вами слишком много обид и слишком мало тепла, что вы слишком устали и не верите, что что-то может измениться – эту связь можно восстановить. Исследования показывают: пары возвращаются друг к другу с края пропасти. Люди, которые годами жили как чужие под одной крышей, учатся снова видеть и слышать друг друга.

Но для этого нужна готовность обоих. Честность перед собой и друг другом. Уязвимость. Терпение.

Жизнь слишком коротка, чтобы проводить её рядом с человеком, с которым чувствуешь себя одиноким. Вы заслуживаете отношений, которые наполняют энергией, а не опустошают. Которые дают силы, а не забирают их. Которые греют, а не морозят душу.

И где-то внутри каждого из вас, под слоями обид, уста-

лости и разочарований, всё ещё живёт та искра, которая когда-то свела вас вместе. Та искра, которая заставила сердце биться чаще при первой встрече. Которая убедила, что именно с этим человеком хочется идти по жизни.

Её можно раздуть в огонь, если набраться смелости и начать.

Эта книга – приглашение вернуться друг к другу. Начать путь с одного маленького шага. Прямо сейчас. Без ожидания идеального момента, который не придёт никогда. Без грандиозных планов и героических усилий. Просто начать. Сегодня.

Вы готовы?

Тогда давайте начнём этот путь обратно друг к другу.

Глава 1. Что такое близость на самом деле

Пара сидит на приёме у психолога: мы потеряли близость. Терапевт задаёт, казалось бы, простой вопрос: а что именно потеряли, как это выглядело раньше и чего не хватает сейчас?

Наступает долгая пауза.

Партнёры переглядываются, пожимают плечами. Один произносит неуверенно: ну, мы были ближе, что ли. Другой добавляет: раньше было как-то теплее. Терапевт не отступает: а конкретно – что делали, о чём говорили, как себя чувствовали, что изменилось?

И снова тишина. Потому что близость воспринимается как нечто абстрактное, эфемерное, словно аромат, который невозможно поймать и описать словами. Люди знают, что потеряли что-то важное, чувствуют пустоту на месте того, что раньше было, но не могут назвать это по имени.

А то, что невозможно определить, невозможно и восстановить. Нельзя вернуть то, чего не понимаешь. Нельзя защитить то, что не можешь описать. Именно эта неопределённость делает близость такой уязвимой: она ускользает незаметно, потому что люди не осознают её структуру, не видят механизмов, не понимают, из чего она состоит и как работа-

ет.

Поэтому первый и самый важный шаг на пути возвращения близости – разобрать её на составляющие, увидеть анатомию, понять, что скрывается за этим расплывчатым словом. Когда появляется понимание механизма, появляется и возможность влиять на него.

Анатомия близости: из чего она состоит

Эмоциональная близость между двумя людьми – это не магия и не абстрактное чувство, парящее где-то в воздухе. Это вполне конкретный набор переживаний и взаимодействий, которые можно описать, измерить и воссоздать.

Сью Джонсон, канадский психолог и создательница эмоционально-фокусированной терапии для пар, которая помогла тысячам людей восстановить связь, описывает близость как ощущение безопасной эмоциональной привязанности. Это когда человек знает: в трудную минуту партнёр будет рядом, услышит, поддержит, не отвернётся и не обесценит переживания. Это уверенность в том, что можно показать себя настоящего – с сомнениями, страхами, слабостями, нелепыми мечтами и тёмными углами души – и не быть осмеянным, отвергнутым или непонятым.

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.