

A romantic couple is seen from behind, walking away on a stone path through a lush forest. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sky filled with vibrant orange and yellow clouds. Tall evergreen trees frame the path, and a river or stream is visible in the distance. The overall mood is peaceful and intimate.

Г. Фадеев  
На Одной  
Волне

18+

# Е.А. Фадеев

## На Одной Волне

<https://litres.ru/74018649>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Почему, если мы так хотим любить и быть любимыми, у нас это так плохо получается?

Ответ, который даёт эта книга, одновременно обнадеживает и пугает: мы не умеем строить отношения не потому, что мы глупые, ленивые или злые. А потому, что нас с детства учили неправильным картам. Картам, на которых вместо реальных дорог — драконы, летающие тарелки и «принцы на белых конях».

Эта книга не даст вам слащавых обещаний. Она даст карту

Вы узнаете

почему «искра» — это не судьба, а формула из трёх кругов(проксемика + уязвимость + ритм)

какой убийца отношений страшнее измены и денег(спойлер: это скука и автоматизация)

как договариваться о деньгах, чтобы не ненавидеть друг друга «правило трёх конвертов»

что на самом деле значит измена (спойлер: это не про секс, а про тайну)

как пережить кризис 3 лет, 7 лет и середины жизни;

и самое главное — как расставаться экологично, если всё-таки не сложилось.

В приложении — 10 упражнений для пары, которые нужно делать вместе. Это не просто книга. Это тренажёр.

# Содержание

Глава	5
АННОТАЦИЯ	6
ЭПИГРАФЫ К ГЛАВАМ	7
ОГЛАВЛЕНИЕ	10
Часть 1. Фундамент. Познавая себя и «другого»	11
Глава 1. Мифы, которые нас разъединяют	11
Миф №1. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»	12
Миф №2. «Любовь — это страдание, жертва и преодоление»	14
Миф №3. «Если любит — догадается сам(а)»	16
Миф №4. «Настоящий мужчина / Настоящая женщина должны...»	18
Миф №5. «Если отношения трудно поддерживать — они “не те”»	20
Итог Главы 1	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# На Одной Волне

## Глава

**“ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ ”**

**Современный навигатор по лабиринту отношений**

**Автор:** Фадеев Е.А.

**Жанр:** Психология отношений

**Статус:** Часть 1

# АННОТАЦИЯ

Эта книга — честный разговор о том, почему даже сильная любовь умирает в быту, куда исчезает страсть после трех лет брака и как не возненавидеть человека, с которым когда-то хотелось просыпаться.

Никаких «мужчины с Марса, женщины с Венеры». Никаких магических техник. Только трезвый взгляд на мифы, которые нас разъединяют, формула реального притяжения, карта кризисов, правда об изменах без оправданий и экологичное расставание без трупов.

В приложении — 10 упражнений для пары, которые нужно делать вместе, чтобы не дойти до развода.

Для тех, кто в отношениях и хочет их сохранить. Для тех, кто запутался и боится спросить. Для тех, кто только ищет и не хочет наступать на старые грабли.

**Книга содержит нецензурную лексику и откровенные описания. Не рекомендуется к прочтению людям, которые считают, что любовь — это страдание, а психологи — для слабаков.**

# ЭПИГРАФЫ К ГЛАВАМ

**Введение:** *«Мы вступаем в брак, глядя друг на друга через розовые очки, а потом проводим жизнь, снимая их один за другим».* — неизвестный психолог

**Глава 1:** *«Самая большая ложь в отношениях — это "если любит — догадается сам"».* — из авторского

**Глава 2:** *«Притяжение — это не магия. Это три круга, по которым нужно научиться танцевать».* — из авторского

**Глава 3:** *«Скука в отношениях опаснее скандала. Скандал — это энергия. Скука — это смерть».* — из авторского

**Глава 4:** *«Деньги — это не про любовь. Это про власть. Договоритесь о них честно — и 80% ссор исчезнут».* — из авторского

**Глава 5:** *«Измена начинается не в постели. Измена начинается в тот момент, когда у вас появляется жизнь, в которую партнер не допущен».* — из авторского

**Глава 6:** *«Кризис — это не поломка. Это линька. Без нее змея задыхается в старой коже».* — из авторского

**Глава 7:** *«Расставание — это не провал. Это данные. Вы получили данные: "с этим человеком мое счастье невозможно"».* — из авторского

**Приложение:** *«Не читайте упражнения. Делайте их. Иначе книга превратится в дорогой успокоитель, а не в ин-*

*струмент»*. — из авторского

**Заключение:** *«Книга — это только карта. Дорогу вам придется пройти самим»*. — из авторского

## **ВВЕДЕНИЕ**

Эта книга родилась из простого вопроса: «Почему, если мы так хотим любить и быть любимыми, у нас это так плохо получается?»

Ответ, который я нашёл, одновременно обнадеживает и пугает. Мы не умеем строить отношения не потому, что мы глупые, ленивые или злые. А потому, что нас с самого детства учили неправильным картам. Картам, на которых обозначены драконы, летающие тарелки и «принцы на белых конях».

В этой книге нет:

слащавых историй о том, как «любовь побеждает всё»;

магических техник, которые заставят партнера измениться за неделю;

деления на «мужское» и «женское» из 19 века.

В этой книге есть:

честный разговор о том, почему даже сильная любовь умирает в быту;

конкретные формулы притяжения, конфликта и расставания;

тренажёр из 10 упражнений, которые реально работают, если их делать.

Эта книга — не для чтения в одиночестве. Она для двоих. Или для того, кто пока один, но хочет перестать наступать на одни и те же грабли.

Вы можете читать её последовательно — от мифов к притяжению, от денег к изменам, от кризисов к расставанию. А можете сразу открыть тренажёр и начать делать. Но я советую первое. Потому что без понимания «почему» любые упражнения превращаются в механику без души.

Одно обещание: я не буду врать. Даже если это больно. Потому что ложь во спасение убила больше отношений, чем любая правда.

Договорились? Тогда поехали.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Часть 1. Фундамент. Познавая себя и «другого»**

Глава 1. Мифы, которые нас разъединяют

Глава 2. Искусство притяжения (без магии и игр)

## **Часть 2. Строительство. От симпатии до близости**

Глава 3. Тот самый убийца (не измена и не деньги)

Глава 4. Власть, деньги и одна забытая постель

Глава 5. Измена. Не про то, что вы думаете

## **Часть 3. Испытания. Путь через кризисы**

Глава 6. Кризисы. Почему «всё хорошо, но хочется в ок-

НО» — это нормально

Глава 7. Как расставаться без трупов

## **Приложение. Тренажер для пары**

10 упражнений, которые нужно делать вместе

## **Заключение**

# Часть 1. Фундамент. Познавая себя и «другого»

## Глава 1. Мифы, которые нас разъединяют

*«Самая большая ложь в отношениях — это "если любит — догадается сам"».*

**Почему вы не с Марса, она не с Венеры, а любовь — это вообще не про страдания**

Представьте, что вы вышли на улицу с картой, где вместо реальных домов и дорог нарисованы драконы, летающие тарелки и надпись «здесь водятся приведения». Вы будете блуждать, падать в ямы и винить в этом себя или прохожих. Примерно так мы и пытаемся строить отношения: пользуясь картами, которые нарисовали для нас... да кто угодно. Кино, TikTok, бабушкины советы, глянцевого журналы 90-х и даже, простите, популярные психологи.

В этой книге мы договоримся сразу: никаких карт с драконами. Только трезвый взгляд на то, что *на самом деле* происходит между двумя разными людьми, которые решили попробовать быть вместе.

Поехали разбирать самые живучие мифы.

# Миф №1. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

**В чем его сила:** Он дает иллюзию простоты. У «тех» — свои странные мозги, у «этих» — свои. Не нужно договариваться, достаточно выучить, что Марсиане любят смотреть в стену, а Венерки — говорить часами по телефону.

**В чем его катастрофическая слабость:** Он превращает живых людей в инопланетные стереотипы. Хуже того — он объявляет любые попытки понять другого *бесполезными*. Зачем пытаться, если у нас разное происхождение?

**Оригинальный взгляд (наша альтернатива):** На самом деле, мы все с **одной и той же планеты**, которая называется «Человеческая уязвимость». Различия внутри групп мужчин и женщин *значительно больше*, чем средние различия между этими группами.

Что это значит? Спокойный и эмпатичный мужчина гораздо больше похож в своих реакциях на спокойную и эмпатичную женщину, чем на своего соседа-мужчину с низкой эмпатией.

**Пример:** Утверждение «мужчины не говорят о чувствах» — это не биология. Это **социальное разрешение**. В одних культурах мужчинам *разрешено* плакать на людях (например, в Италии), в других — нет. Ваш партнер не «с Мар-

са», он просто вырос с установкой «будь мужиком, не ной». И ваша задача — не угадывать его инопланетную логику, а *договариваться о новой*.

**Вместо «мы с разных планет» попробуйте:** «У нас разный прошлый опыт. Давай расскажем друг другу, что для нас нормально, а что — нет».

## **Миф №2. «Любовь — это страдание, жертва и преодоление»**

**В чем его сила:** Он придает отношениям пафос высокой трагедии. «Я терплю, значит, люблю по-настоящему». Этот миф подпитывает миллионы токсичных союзов, где боль выдается за доказательство чувств.

**В чем его слабость:** Он путает *любовь* с **зависимостью** и **терпением насилия**. Реальная любовь не требует от вас систематического разрушения себя. Страдать можно от внешних обстоятельств (болезни, бедность, разлука), но *внутри пары* страдание — это красная лампочка, а не индикатор чувств.

**Оригинальный взгляд (наша альтернатива):** Любовь — это не боль. Боль — это сигнал, что ваши потребности не удовлетворяются. Любовь — это **совместный проект по созданию безопасного пространства**.

Представьте, что вы купили дом. Счастье — когда тепло, крыша не течет и вы можете спокойно спать. А теперь представьте, что кто-то убеждает вас: «Настоящий дом — это когда вас заливают соседи, отключают газ и в стене дыра. Но вы же терпите? Значит, это настоящая любовь к дому!» Абсурд, правда? А в отношениях — работает.

**Важное различие:** *Временно* вам может быть трудно

(проект на работе, больной ребенок, усталость). Но *фоновое страдание* в паре — это не признак любви, это признак того, что вы забыли про свои границы.

**Вместо «я страдаю, значит люблю» попробуйте:**  
«Мне сейчас больно. Это *моя* боль или *ты* делаешь что-то, что причиняет мне боль? Давай проверим настройки».

## Миф №3. «Если любит — догадается сам(а)»

**В чем его сила:** Это очень удобно. Не нужно объяснять, формулировать, рисковать быть отвергнутым. Просто сиди и жди, что волшебный сканер мыслей в голове партнера сам считает твою обиду или желание.

**В чем его слабость:** Этот миф убил больше отношений, чем измены. Потому что он основан на **магическом мышлении**, а не на реальных возможностях мозга другого человека. Никто не умеет читать мысли. Даже если вы вместе 20 лет.

**Оригинальный взгляд (наша альтернатива):** Способность *догадываться* — это не признак любви, а признак **хорошей наблюдательности**, подкрепленной **годами изучения конкретного человека**. Но даже самый наблюдательный партнер не может знать того, о чем вы промолчали.

**Эксперимент (проведите его мысленно прямо сейчас):** Загадайте число от 1 до 100. Молча. Ваш партнер (или будущий партнер) его угадает? Нет. Какова вероятность, что он случайно назовет 73? Один к ста. А теперь представьте, что вы загадали не число, а «мне обидно, что ты не спросил, как прошел мой сложный разговор с начальником» — там

вариантов миллион. Вероятность угадать — ноль.

**Закон здоровых отношений:** Не угаданное = не случившееся.

**Вместо «ты должен был понять» попробуйте:** «Я сейчас расстроена из-за работы. Мне не нужен совет, просто обними меня, пожалуйста».

## **Миф №4. «Настоящий мужчина / Настоящая женщина должны...»**

**В чем его сила:** Дает четкую, как рельсы, инструкцию. «Настоящий мужчина зарабатывает, решает, не плачет. Настоящая женщина красивая, заботливая, немного слабая». Живи и не парься.

**В чем его слабость:** Эти «рельсы» были проложены 100-200 лет назад для другого мира. В мире, где женщины не работали, а мужчины не меняли подгузники и не знали, что такое эмоциональное выгорание от «рутины».

Сегодня эти инструкции работают как **ловушка**. «Настоящий мужчина» не может попросить о помощи — и сгорит на работе. «Настоящая женщина» не может сказать «нет» сексу, когда она устала, — и накапливает обиды.

**Оригинальный взгляд (наша альтернатива):** Прилагательное «настоящий» — это всегда манипуляция. Чаще всего оно означает: «делай так, как удобно *мне*».

Попробуйте простой тест. В любой фразе «настоящий мужчина должен X» замените «настоящий мужчина» на «человек, который удобен для меня». Получится честно. «Человек, который удобен для меня, должен много зарабатывать и не ныть». Чувствуете разницу?

Отношения взрослых людей — это не набор ролей. Это

**договор о том, как распределить 24 часа в сутках так, чтобы обоим не было слишком тошно.**

**Наша формула:** Вместо «настоящий» давайте говорить «конкретный человек передо мной» и выяснять, что он *хочет* и *может*, а не что он *должен*.

## **Миф №5. «Если отношения трудно поддерживать — они “не те”»**

**В чем его сила:** Он дает индульгенцию быстро бежать при первом же дискомфорте. Свайп влево — и вот ты свободен. Нет конфликтов — нет проблем.

**В чем его слабость:** Этот миф — обратная сторона мифа №2. Если там «страдать хорошо», то здесь «страдать ни в коем случае нельзя». Оба ложные.

Любые двое людей *будут* конфликтовать. Потому что у вас разный режим сна, разное отношение к чистоте, разный либидо, разная скорость принятия решений. Конфликт — это не признак того, что «не судьба». Конфликт — это **признак того, что вы не клоны.**

**Оригинальный взгляд (наша альтернатива):** Здоровые отношения — это не те, где *нет* проблем. Это те, где проблемы **решаются**. Где после ссоры вы не чувствуете себя преданным, а чувствуете, что вас услышали.

Есть простая карта для навигации:

**Красный флаг:** насилие (физическое, экономическое, психологическое), систематическое обесценивание, измены без попыток восстановить доверие. Отсюда надо уходить.

**Зеленый флаг:** вы можете поругаться из-за посуды, а через час смеяться вместе над мемом.

**Серый флирт (самое интересное):** вы просто *устали*. Оба много работаете, мало спите, на вас кредит и маленький ребенок. И вам *трудно*. Это не «не те» отношения. Это «тяжелый сезон». И этот сезон можно пережить, если не паниковать и не искать врага.

# Итог Главы 1

Никто не прилетел с Марса или Венеры. Мы выросли в разных семьях, с разными разрешениями на эмоции и разными историями боли.

Любовь — это не про жертву и не про телепатию. Это про **инструкцию по эксплуатации**, которую вы пишете вместе.

Самый опасный миф даже не в этом списке. Самый опасный миф — это «**в здоровых отношениях не надо работать**». Надо. Но не через насилие над собой, а через навыки. А навыкам можно научиться.

## **Задание после этой главы:**

Вспомните любую свою прошлую или текущую ссору. А теперь спросите себя:

Какой миф из этой главы участвовал в этой ссоре?

Если бы вы оба знали правду (не про Марс, а про «у меня просто другой опыт»), ссора бы случилась?

*Если ответ «да, все равно случилась бы» — молодцы, вы просто разные люди с реальными противоречиями, и это нормально. Теперь можно их решать.*

\*Если ответ «нет, мы ругались из-за того, что он не догадался, а я не сказала» — поздравляю, вы только что сэкономили себе 3 года терапии.\*

# 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.